

FELICIDAD | BIENESTAR | MALESTAR | ARGENTINA | ANSIEDAD | ESTRÉS

**Insight 21**

# Felicidad y bienestar psicosocial en Argentina

Evolución y principales indicadores

Dr. Mario Trógolo  
Observatorio de Tendencias

UNIVERSIDAD  
**SIGLO 21**



## Resumen ejecutivo

Durante el primer semestre de 2026, el nivel general de felicidad de los argentinos alcanzó su punto más bajo desde el inicio de la serie en 2018. En paralelo, se observa un incremento en diversos indicadores de malestar emocional: los niveles de burnout aumentaron, y uno de cada tres argentinos encuestados experimenta síntomas frecuentes de ansiedad o depresión. Estos resultados refuerzan la necesidad de fortalecer, desde los sectores público y privado, acciones centradas en promover el bienestar emocional de manera integral.

### PRINCIPALES RESULTADOS

#### Felicidad

- El 46,8 % de las personas encuestadas manifestaron sentirse felices con sus vidas.
- Este valor representa una caída del 1,5 % respecto de la última medición (el último trimestre de 2025).
- La disminución mantiene la tendencia descendente observada desde 2024 (tercer año consecutivo).
- Los niveles de felicidad son los más bajos desde el inicio de la serie (2018).
- La caída se observa principalmente en varones y en todos los grupos de edad (excepto 40–49).
- Según nivel educativo, la situación es heterogénea: se advierte un aumento de la felicidad en personas con estudios secundario y posgrado, y una disminución en aquellas con estudios primario y superior. En el grupo con nivel primario, se observa la caída más marcada (casi un 50%).

### Burnout

- El 23,8 % de las personas encuestadas manifestaron síntomas asociados al burnout.
- Este valor representa un incremento del 3,9 % respecto de la última medición (el último trimestre de 2025).
- El aumento se observa tanto en varones como en mujeres (4,4 % y 3,6 %, respectivamente, en comparación con la última medición). En ambos casos, los niveles de burnout son similares.
- Los niveles de burnout subieron en todos los grupos de edad, principalmente en los de 40-49 y 50-59 años.
- Las personas con menor nivel educativo (primario y secundario) presentan los valores más elevados.

### Síntomas de ansiedad y depresión

- El 46,8 % manifestó sentirse nervioso, angustiado o muy tenso varios días de la semana.
- El 36,5 % indicó dificultades para controlar sus preocupaciones varios días de la semana.
- El 33,7 % manifestó poco interés o placer en sus actividades.
- El 31 % señaló sentirse triste, deprimido o sin esperanzas varios días de la semana.



## Información metodológica



Metodología  
**Cuantitativa**



Tipo de investigación  
**Descriptiva**



Técnica de recolección de datos  
**Encuesta telefónica**



Instrumento de recolección de datos  
**Cuestionario estructurado**



Población de estudio  
**Varones y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años, residentes en las siguientes ciudades argentinas: Ciudad de Buenos Aires, Comodoro Rivadavia, Córdoba, Corrientes, Mendoza, Rosario, y San Miguel de Tucumán.**



Procedimiento de selección de la muestra  
**Probabilístico, aleatorio sistemático.**



Tamaño de la muestra  
**1050 casos en cada año comparado**



Error de la muestra  
**3,02 %**



Nivel de confianza  
**95 %**

## Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar y la felicidad constituyen factores críticos para el desarrollo de una comunidad. Las personas que experimentan bienestar no solo afrontan mejor el estrés y las dificultades de la vida cotidiana, sino que son capaces de estudiar y trabajar de forma productiva, emprender desafíos, desarrollar sus capacidades y mantener un buen funcionamiento social. Por este motivo, promover el bienestar es clave para el desarrollo social.

En la actualidad, se reconoce que el bienestar psicológico no puede comprenderse únicamente como la ausencia de enfermedad, malestar o padecimiento (Cloninger, 2006), puesto que ambas son dimensiones relacionadas pero distintas que pueden, en cierta medida, coexistir (Spinhoven et al., 2016). Por ende, evaluar el bienestar de la población integrando el análisis de diversos indicadores complementarios es clave para obtener una imagen más completa de su nivel de bienestar.

En este marco, el Observatorio de Tendencias Sociales y Empresariales de la Universidad Siglo 21 realiza, desde 2018, mediciones periódicas de felicidad y burnout con el objetivo de monitorear la evolución del bienestar en la población argentina. Este informe presenta los resultados del primer trimestre de 2026, con foco en la evolución reciente de los niveles de felicidad en la población argentina y en otros indicadores relevantes de bienestar psicológico, como el burnout y la presencia de síntomas frecuentes de ansiedad y depresión. El análisis conjunto de estos indicadores permite obtener una visión más amplia del bienestar y aporta evidencia actualizada para comprender las tendencias recientes en Argentina.

## Felicidad

Uno de los indicadores más utilizados a nivel internacional para evaluar la felicidad son los juicios de satisfacción con la vida (Diener, Inglehart & Tay, 2012). La satisfacción con la vida representa la evaluación cognitiva global que las personas hacen sobre sus propias vidas. Esta evaluación implica comparar las aspiraciones o metas de los individuos, y sus circunstancias actuales.

Para medir esta variable, se utilizó la escala de satisfacción con la vida (SWLS, por sus siglas en inglés). Este instrumento es utilizado por diferentes países y organismos internacionales como la UNESCO y la OMS. Habitualmente, las puntuaciones obtenidas con este instrumento se emplean como índice de felicidad de la población y como una medida alternativa al PIB.

El 46,8 % de los argentinos encuestados expresaron sentirse satisfecho con su vida. Este valor representa una disminución de los niveles de felicidad respecto de la última medición realizada en 2025. La felicidad cayó por tercer año consecutivo y alcanzó su nivel más bajo desde 2018.

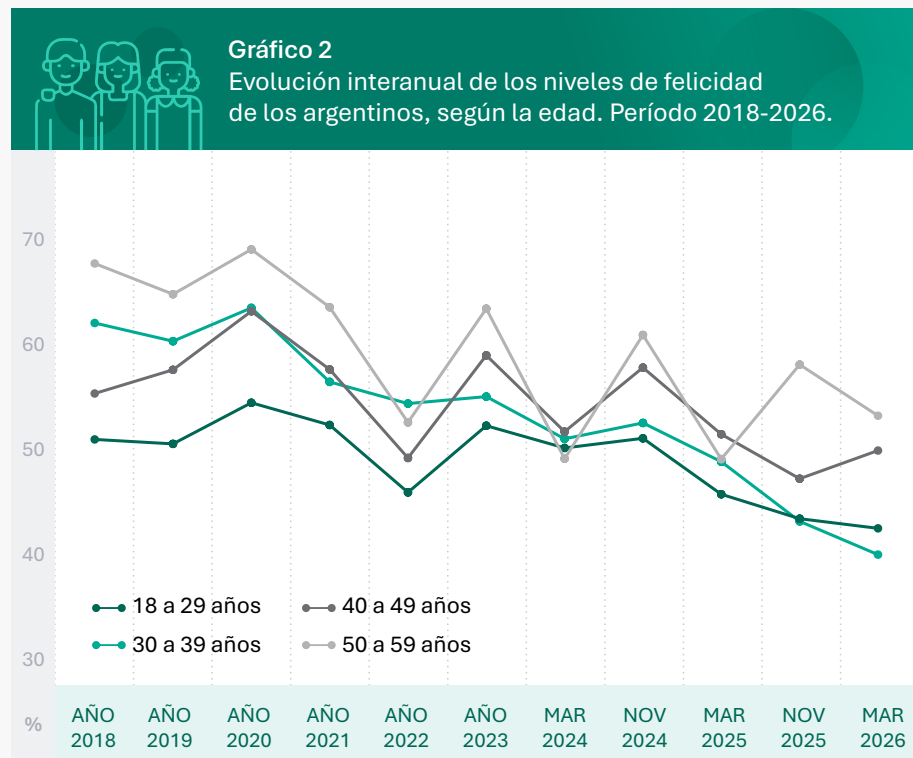


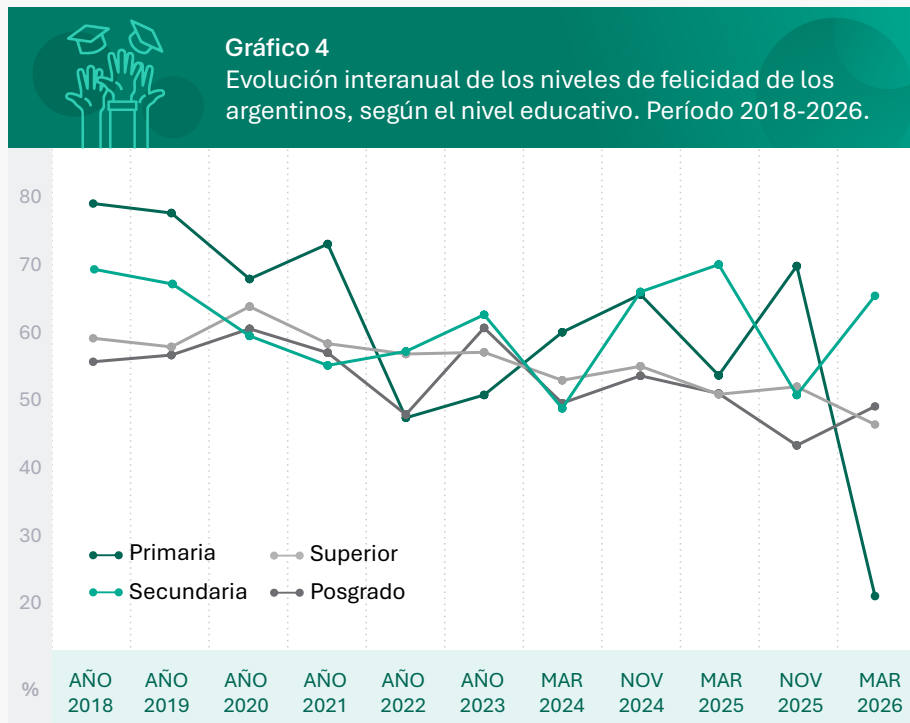
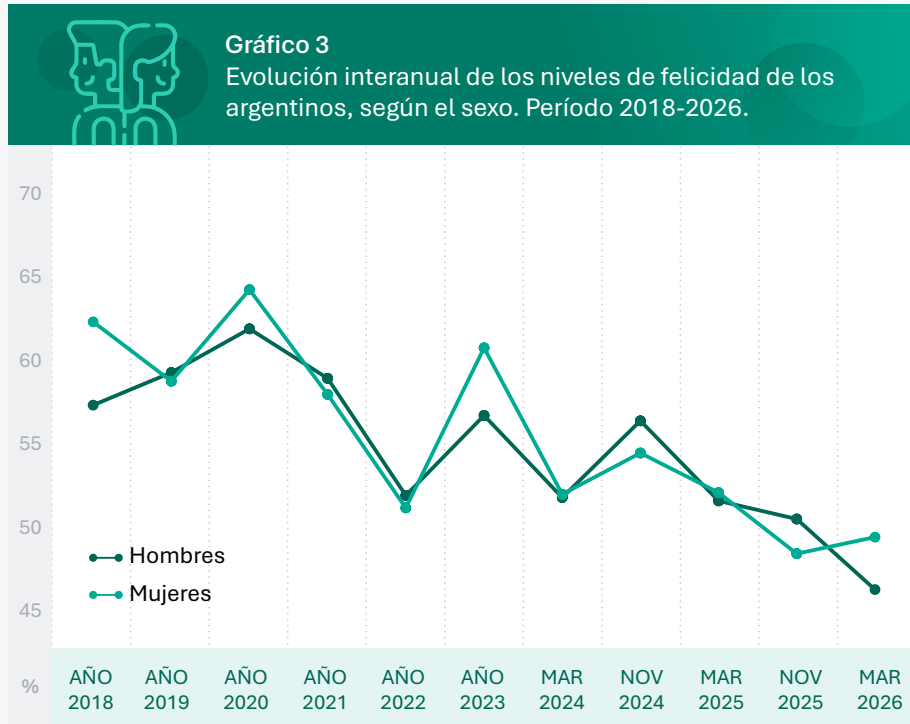
### Felicidad según variables sociodemográficas

El 45,2 % de los hombres y el 48,4 % de las mujeres indicaron sentirse felices con sus vidas. En los hombres, este valor representa el más bajo desde 2018. En las mujeres, el nivel de felicidad se mantuvo prácticamente igual que en la última medición (incremento menor al 1 %), y se encuentra también entre los valores más bajos desde 2018.

Con respecto a la edad, se observó una caída en los niveles de felicidad en todos los grupos, con excepción del de 40 a 49 años que mostró un incremento leve (del 47 % al 49,6 %). En general, los niveles de felicidad en todos los grupos de edad (salvo el de 40 a 49) se ubican entre los más bajos desde 2018.

En cuanto al nivel educativo, la situación es más heterogénea: se observó un incremento de la percepción de felicidad en personas con estudios secundarios y de posgrado (5,83 % y 14,8 %, respectivamente, en comparación con la última medición realizada en 2025), mientras que en las personas con estudios primarios y superior se registró una disminución de la felicidad. La caída fue más pronunciada en las personas con estudios primarios: solo el 20 % afirmó sentirse feliz, lo que representa una caída del 49,2 % respecto de la medición anterior.

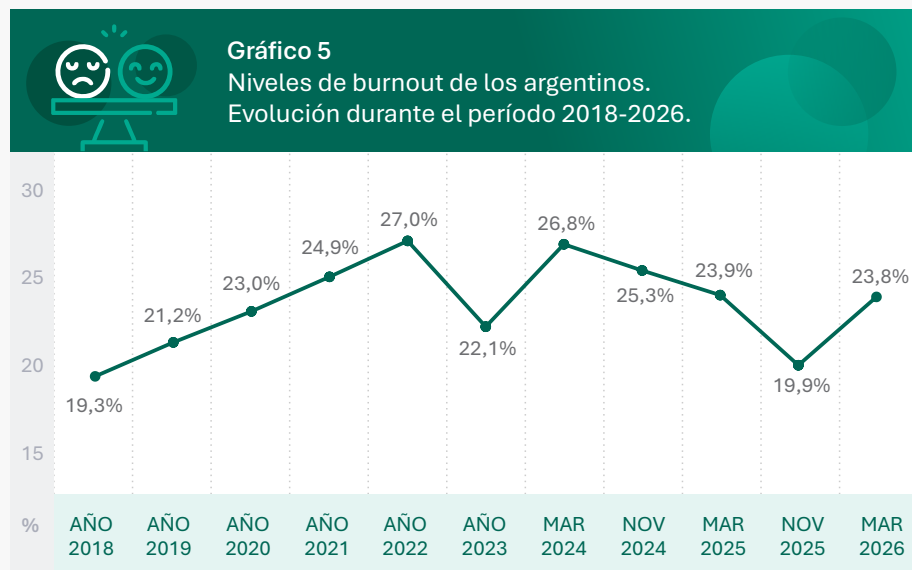




## Burnout

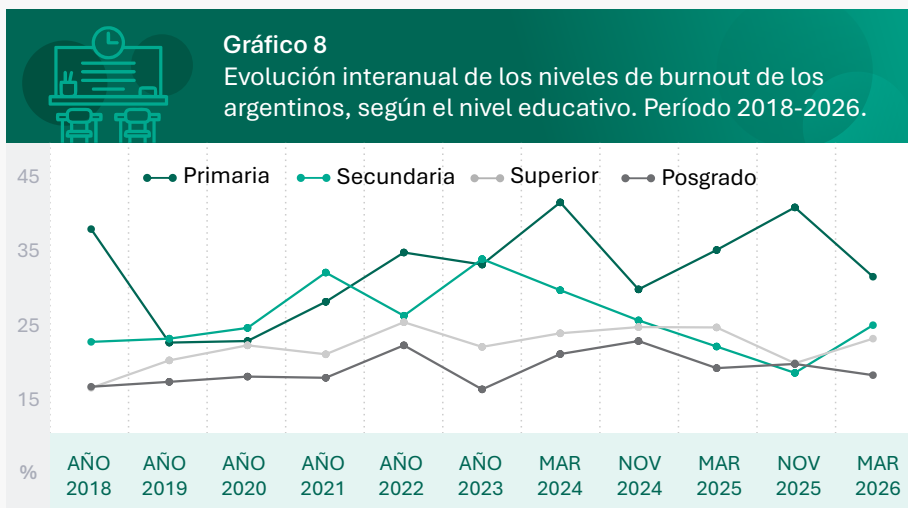
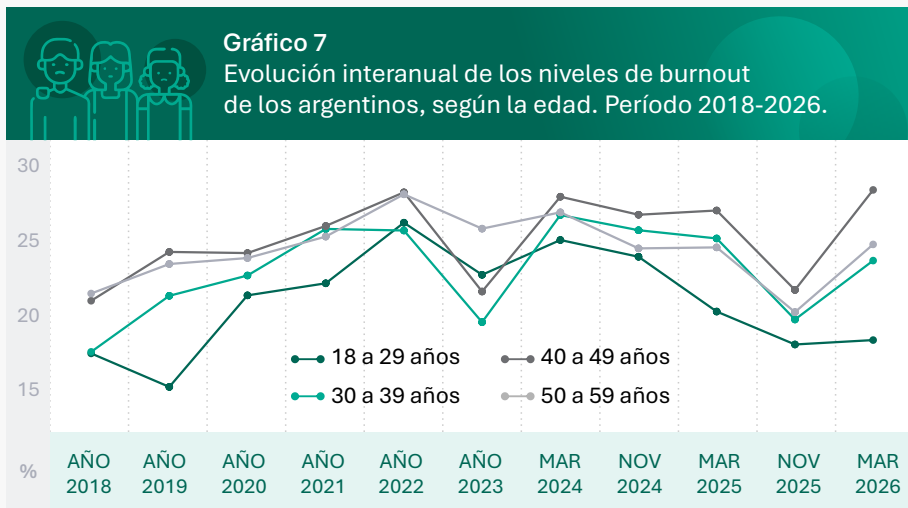
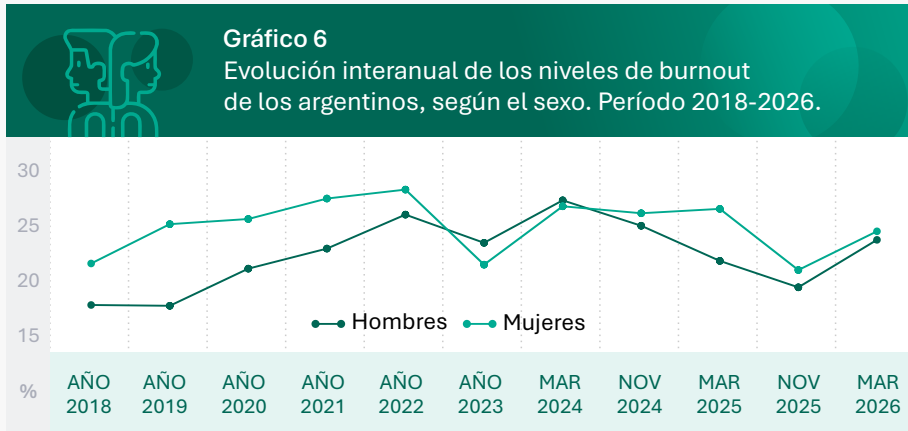
Para medir síntomas asociados al estrés crónico o burnout, se utilizó el inventario de burnout de Maslach (MBI-GS, por sus siglas en inglés), uno de los principales instrumentos utilizados internacionalmente para evaluar síntomas de agotamiento y estrés crónico asociados al trabajo.

El 23,8 % de los encuestados presentaron síntomas de agotamiento mental o estrés laboral crónico, lo que representa un 3,9 % más respecto de la última medición de 2025.



### Burnout según variables sociodemográficas

Los hombres y las mujeres registraron niveles similares de síntomas de burnout (23,4 % y 24,2 %, respectivamente). En ambos casos, se observa un incremento en comparación con el año anterior (4,4 % en hombres, y 3,6 % en mujeres). En cuanto a la edad, el grupo de 40-49 años presentó los niveles más altos: el 28,3 % manifestó síntomas de burnout. Respecto al año anterior, se advierte un incremento en todos los grupos de edad, principalmente en el de 40-49. Por último, en relación con el nivel educativo, el porcentaje más alto de personas con síntomas de burnout corresponden a los niveles educativos primario y secundario (31,7 % y 25,2 %), y decrece conforme al nivel educativo.



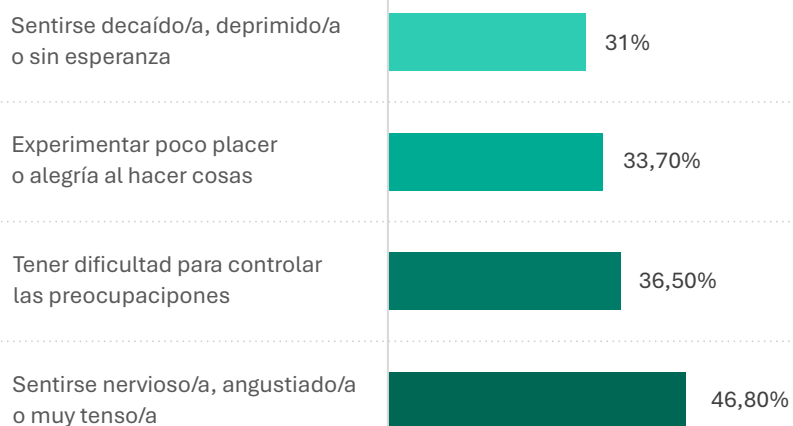
## Malestar emocional

Los síntomas de malestar emocional fueron evaluados mediante el Patient Health Questionnaire (PHQ-4), un instrumento breve ampliamente utilizado tanto en población clínica como general. El PHQ-4 consta de 4 preguntas: dos evalúan síntomas de ansiedad (sentirse nervioso o tenso, y tener dificultades para controlar las preocupaciones) y dos, síntomas de depresión (sentirse triste o decaído, y experimentar poco interés o placer en las actividades) tomando como referencia las últimas dos semanas. Los resultados indican que el 46,8 % de los encuestados manifestaron sentirse nerviosos, angustiados o tensos varios días durante las dos semanas previas. El 36,5 % indicó dificultades para controlar sus preocupaciones durante varios días, el 33,7 % manifestó poco interés o placer en sus actividades, y el 31 % señaló sentirse triste, deprimido o sin esperanzas durante varios días en las últimas dos semanas.



**Gráfico 9**  
Percepción de malestar emocional en los argentinos.  
Período de dos semanas.

Malestar emocional percibido en varios días por los/as encuestados/as



## Conclusiones

Los datos presentados en este informe muestran que la felicidad disminuyó respecto de 2025, y se sitúa en los valores más bajos desde 2018. Inversamente, el porcentaje de personas con síntomas de estrés laboral crónico aumentó, y una proporción significativa de los encuestados experimentan síntomas frecuentes de malestar emocional (ansiedad o depresión). Esta tendencia parece reflejarse en distintos grupos sociodemográficos, aunque es más variable en relación con el nivel educativo. En conjunto, los resultados destacan la importancia de monitorear de manera continua los niveles de bienestar en la población, y la necesidad de desarrollar políticas públicas que fortalezcan el acceso a los sistemas de salud mental, así como estrategias coordinadas entre los sectores público y privado para promover el bienestar de la población.

---

### Referencias

- Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. *World psychiatry*, 5(2), 71-76.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.
- Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Giltay, E., & Penninx, B. W. (2015). Anxious or depressed and still happy?. *PloS One*, 10(10), e0139912.

INFORME

# Felicidad y bienestar psicosocial en Argentina

MAYO 2026

