INTERNACIONAL

World Happiness Report 2026: Se coloca México entre los 15 países más felices del mundo

19 de marzo de 2026 · 4 min de lectura



En el marco del Día Internacional de la Felicidad, que se celebra cada 20 de marzo, este jueves se dio a conocer El World Happiness Report 2026 (Informe Mundial sobre la Felicidad 2026), el cual posiciona a México en el lugar 12 a nivel global, con una calificación de 6.972 en evaluación de vida, consolidándose como uno de los países mejor ubicados de América Latina y dentro del grupo de naciones con mayor bienestar percibido.

El estudio, elaborado con base en datos de la Gallup World Poll, el Centro de Investigación del Bienestar de Oxford y la Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible de la ONU, analiza a 147 países y se ha convertido en una referencia internacional para medir el bienestar y orientar políticas públicas. La edición 2026 pone especial énfasis en los cambios en la felicidad a lo largo del tiempo, así como en el impacto de las redes sociales en la salud mental, la confianza y la conexión social.

En el ranking global, los primeros lugares son ocupados por Finlandia, Islandia y Dinamarca, Además, por primera vez en los 14 años de historia del informe, un país latinoamericano se coló entre los cinco primeros, ya que Costa Rica continuó su ascenso durante varios años hasta el cuarto lugar, subiendo desde el puesto 23 en 2023.

Además, por segundo año consecutivo, ningún país importante de habla inglesa figuró entre los diez primeros: Australia se ubicó en el puesto 15, Estados Unidos en el 23, Canadá en el 25 y el Reino Unido en el 29.

Uno de los hallazgos más relevantes del World Happiness Report 2026, es el impacto de las redes sociales en la felicidad, especialmente entre los jóvenes. El informe señala que el uso intensivo —que puede superar las 2.5 horas diarias— está asociado con niveles más bajos de bienestar.

En contraste, un uso moderado, de menos de una hora al día, se vincula con mayores niveles de satisfacción. Además, el tipo de plataforma también influye: aquellas orientadas a la interacción social, como WhatsApp o Facebook, tienen efectos positivos, mientras que las basadas en contenido algorítmico, como TikTok o Instagram, se asocian con mayor ansiedad.

México sobresale como uno de los países mejor posicionados fuera de Europa, junto con Costa Rica, que se ubica en el cuarto lugar.

Uno de los hallazgos más relevantes es que México destaca no solo por su posición en el ranking, sino también por la amplitud de información considerada en su caso. El país forma parte de múltiples fuentes de análisis, como PISA, Latinobarómetro y la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado del INEGI, lo que lo coloca entre las naciones con mayor nivel de representación en el informe.

El reporte subraya que el principal factor detrás del bienestar en países latinoamericanos —incluido México— es la fortaleza del tejido social. Este fenómeno, denominado “Latin American Premium”, refleja el peso de las redes familiares, comunitarias y de apoyo mutuo, aportando aproximadamente +0.5 puntos adicionales a la evaluación de vida respecto a lo que predicen los indicadores económicos.

Asimismo, establece una conexión con políticas públicas centradas en el bienestar social, al señalar que estos resultados coinciden con estrategias gubernamentales orientadas a fortalecer la cohesión social.

No obstante, también advierte sobre riesgos emergentes: en el caso de México, mientras WhatsApp es utilizado por el 76% de la población y Facebook por el 61%, ambas están asociadas con mayor satisfacción de vida y mejor salud mental. En tanto, Instagram, TikTok y X (Twitter) presentan una relación más negativa con el bienestar, al estar vinculadas con mayores niveles de ansiedad y emociones negativas.

Los primeros 25 lugares de la lista, son:

Posición | País | (Evaluación de vida)

1. Finlandia (7.764)
2. Islandia (7.540)
3. Dinamarca (7.539)
4. Costa Rica (7.439)
5. Suecia (7.255)
6. Noruega (7.242)
7. Países Bajos (7.223)
8. Israel (7.187)
9. Luxemburgo (7.063)
10. Suiza (7.018)
11. Nueva Zelanda (6.995)
12. México (6.972)
13. Irlanda (6.928)

14. Bélgica (6.926)
15. Australia (6.916)
16. Kosovo (6.910)
17. Alemania (6.882)
18. Eslovenia (6.868)
19. Austria (6.845)
20. Chequia (6.821)
21. Emiratos Árabes Unidos (6.821)
22. Arabia Saudita (6.817)
23. Estados Unidos (6.816)
24. Polonia (6.768)
25. Canadá (6.741)

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/internacional/world-happiness-report-2026-se-ubica-mexico-entre-los-15-paises-mas-felices-del-mundo
Descargado el 22 de noviembre de 2026.