

RANKING DEL CARÁCTER MEXICANO · EDICIÓN 2026

**RANKING**
ESTRESADO

¿Dónde están los más estresados de México?

Ranking de los 32 estados según el porcentaje de habitantes que se considera mucho o algo estresado.

1°**Campeche****69%****2°****Tabasco****64%****3°****Durango****61%****54%**

promedio nacional

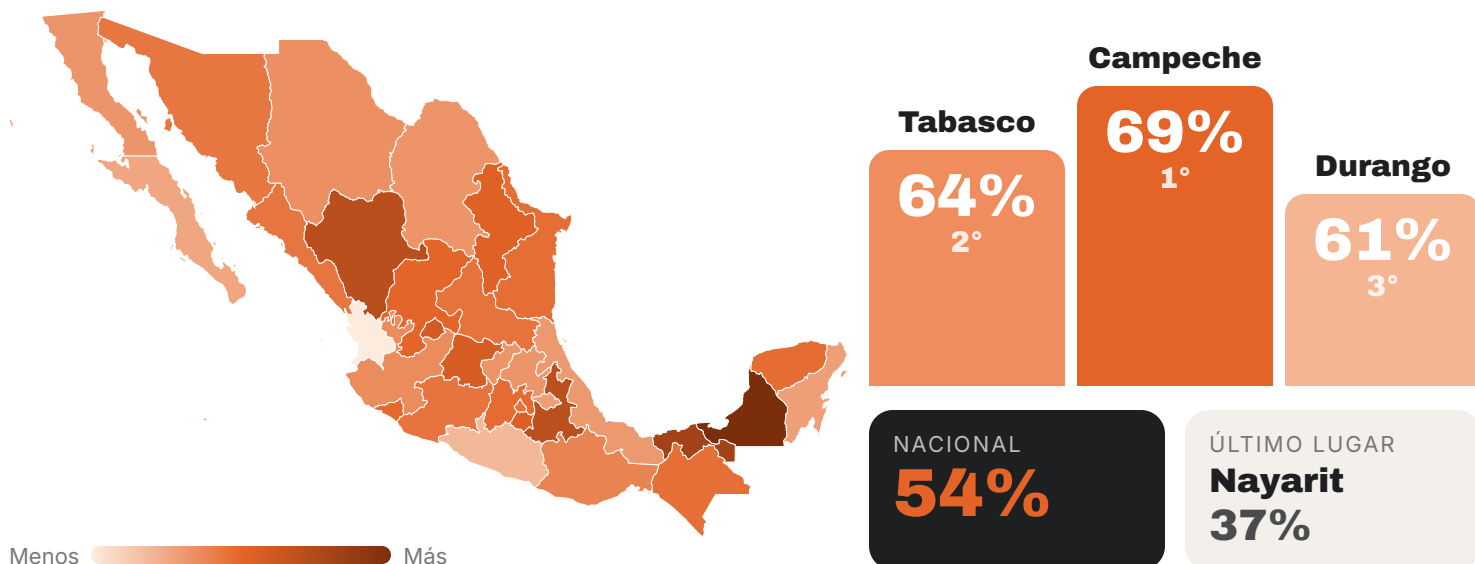
14,760

entrevistas · 32 estados



Campeche, el estado más estresado

¿Qué tan estresado se considera usted? % que se considera **mucho o algo estresado**, por entidad.



En **Campeche**, 69% se considera mucho o algo estresado: **1.3 veces** el promedio nacional (54%). Le siguen **Tabasco** (64%) y **Durango** (61%). En el otro extremo, **Nayarit** (37%).

1 Campeche	69%	17 Michoacán	54%
2 Tabasco	64%	18 Sinaloa	54%
3 Durango	61%	19 Sonora	54%
4 Puebla	61%	20 Oaxaca	52%
5 Aguascalientes	58%	21 Jalisco	51%
6 Guanajuato	58%	22 Chihuahua	50%
7 Morelos	57%	23 Querétaro	49%
8 Nuevo León	57%	24 Coahuila	49%
9 Zacatecas	56%	25 Hidalgo	49%
10 Colima	56%	26 Baja California	49%
11 Edomex	55%	27 Veracruz	49%
12 Yucatán	55%	28 Tlaxcala	48%
13 Tamaulipas	55%	29 Q. Roo	48%
14 Chiapas	55%	30 BC Sur	47%
15 SLP	54%	31 Guerrero	45%
16 CDMX	54%	32 Nayarit	37%

— — Línea punteada: promedio nacional (54%). Naranja: por arriba del promedio.

Centro encabeza el ranking por región

% que se considera **mucho o algo estresado**, por región. La diferencia entre la primera y la última región es de 3 puntos.



Menos Más

1	Centro CDMX, Edomex, Morelos, Hidalgo, Puebla, Tlaxcala		55%	Más alto: Puebla 61% Más bajo: Tlaxcala 48%
2	Noreste Coahuila, Nuevo León, Tamaulipas, SLP		54%	Más alto: Nuevo León 57% Más bajo: Coahuila 49%
3	Occidente y Bajío Jalisco, Nayarit, Colima, Michoacán, Aguascalientes, Zacatecas, Guanajuato, Querétaro		53%	Más alto: Aguascalientes 58% Más bajo: Nayarit 37%
4	Noroeste Baja California, BC Sur, Sonora, Sinaloa, Chihuahua, Durango		52%	Más alto: Durango 61% Más bajo: BC Sur 47%
5	Sur-Sureste Guerrero, Oaxaca, Chiapas, Veracruz, Tabasco, Campeche, Yucatán, Q. Roo		52%	Más alto: Campeche 69% Más bajo: Guerrero 45%

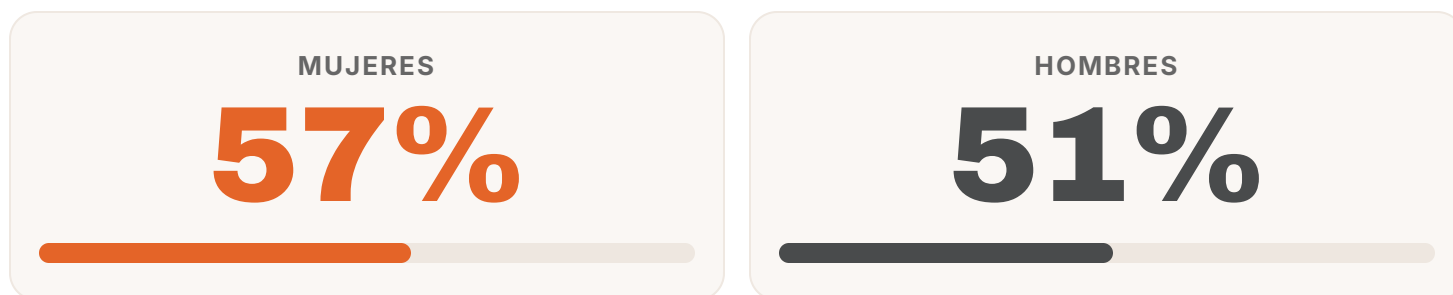
¿Quiénes se consideran más estresados?

% que se considera **mucho o algo estresado**, por sexo, edad y escolaridad. Total nacional.

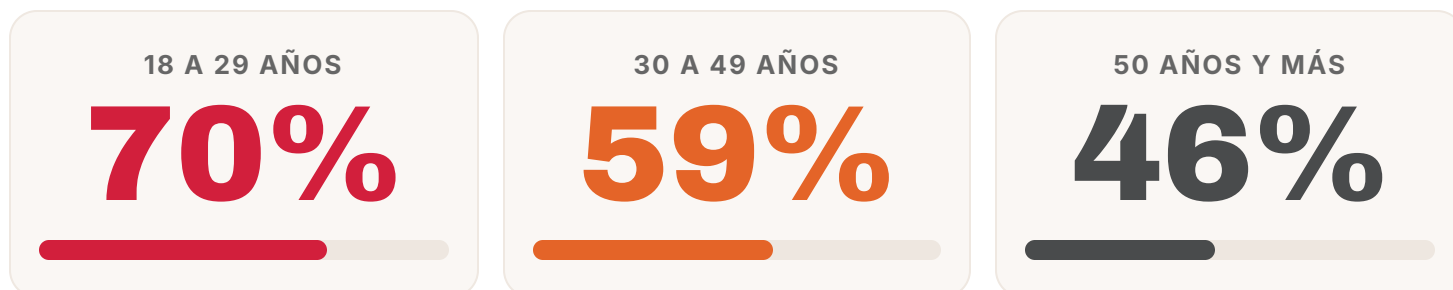
¿Qué tan estresado se considera usted? • Nacional



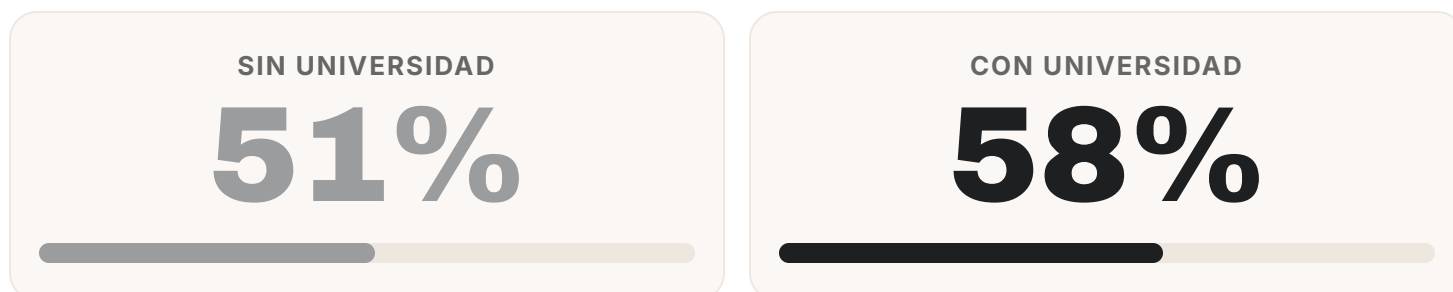
Por sexo



Por edad



Por escolaridad



La mayor brecha está entre los jóvenes y los mayores de 50: **24 puntos** de diferencia. El grupo que más se considera estresado: **jóvenes de 18 a 29 (70%)**.

De Campeche a Nayarit: 31 puntos de distancia

Los cinco estados que más y menos se consideran estresados. % que se considera **mucho o algo** estresado.

▲ LOS QUE MÁS

1°	Campeche	69%
2°	Tabasco	64%
3°	Durango	61%
4°	Puebla	61%
5°	Aguascalientes	58%

▼ LOS QUE MENOS

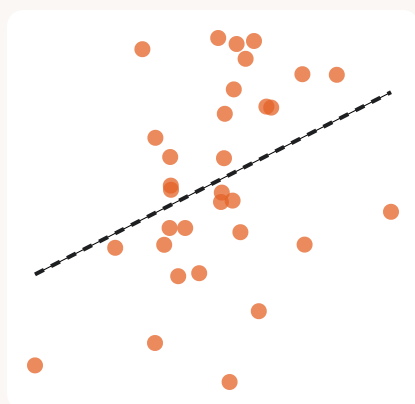
32°	Nayarit	37%
31°	Guerrero	45%
30°	Baja California Sur	47%
29°	Quintana Roo	48%
28°	Tlaxcala	48%

¿Con qué va de la mano?

Cada punto es un estado. La línea muestra la tendencia.



Estresado + Rencoroso

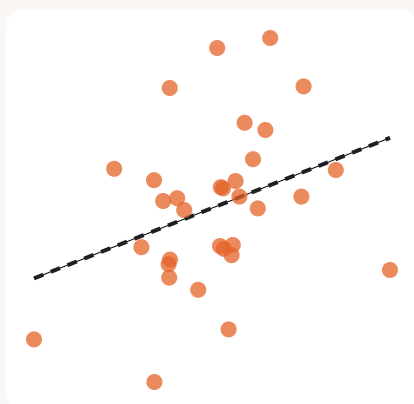


Donde más gente se considera estresado, también más se considera **rencoroso**.

Correlación entre estados: +0.35



Estresado + Impulsivo

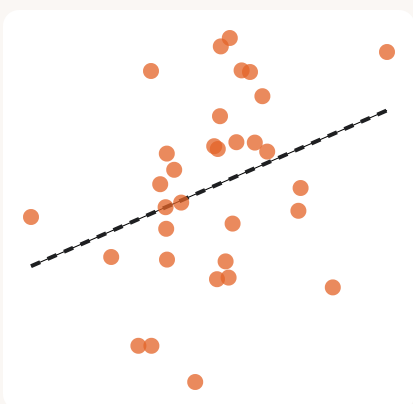


Donde más gente se considera estresado, también más se considera **impulsivo**.

Correlación entre estados: +0.33



Estresado + Trasnecedor



Donde más gente se considera estresado, también más se considera **trasnochador**.

Correlación entre estados: +0.32

Cómo se hizo

Pregunta

"¿Qué tan... se considera usted?" Chismoso/a, celoso/a, flojo/a, mentiroso/a, dramático/a, enamorado/a, rencoroso/a, terco/a, envidioso/a, gastador/a, trasnecedor/a, impulsivo/a, honesto/a, buen amigo/a, feliz y estresado/a. Opciones: mucho, algo, poco, nada.

Indicador

% que responde **mucho + algo**. En honesto, buen amigo y feliz —donde casi todos responden mucho o algo— se usa sólo **mucho** para distinguir entre estados. Es **autopercepción**: mide cómo se ve la gente, no cómo es.

Levantamiento

Encuesta nacional en línea autoaplicada (SurveyMonkey), reclutamiento por redes sociales. Población: mexicanos de 18 años y más. Del 11 de abril al 13 de octubre de 2026.

Muestra y ponderación

14,760 entrevistas válidas en las 32 entidades (de 94 a 2,352 por estado). Ponderación por sexo, edad y escolaridad (INEGI) y aprobación presidencial; el total nacional pondera cada estado por su población adulta.

±0.8%

margen de error nacional, 95% de confianza

Por estado el margen varía según el tamaño de muestra: de ±2.0% en la entidad con más casos a ±10% en la de menos. Diferencias de pocos puntos entre estados no son significativas: el ranking es un ejercicio lúdico de autopercepción.

Roy Campos

Presidente
Mitofsky



Carlos Penna

Director General
TResearch



www.tresearch.mx · www.mitofsky.mx