



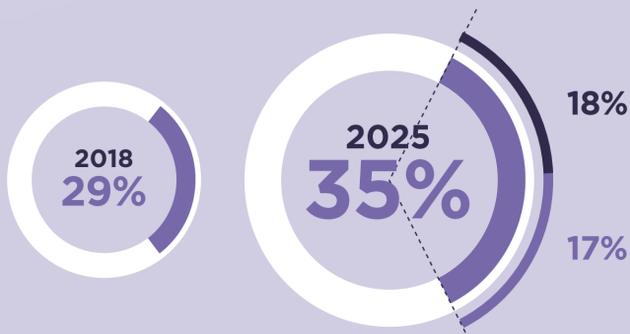
VOICES! INFOGRAFIADAS

CRECE A NIVEL GLOBAL LA PRACTICA DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

CRECE A NIVEL GLOBAL LA PRACTICA DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN.

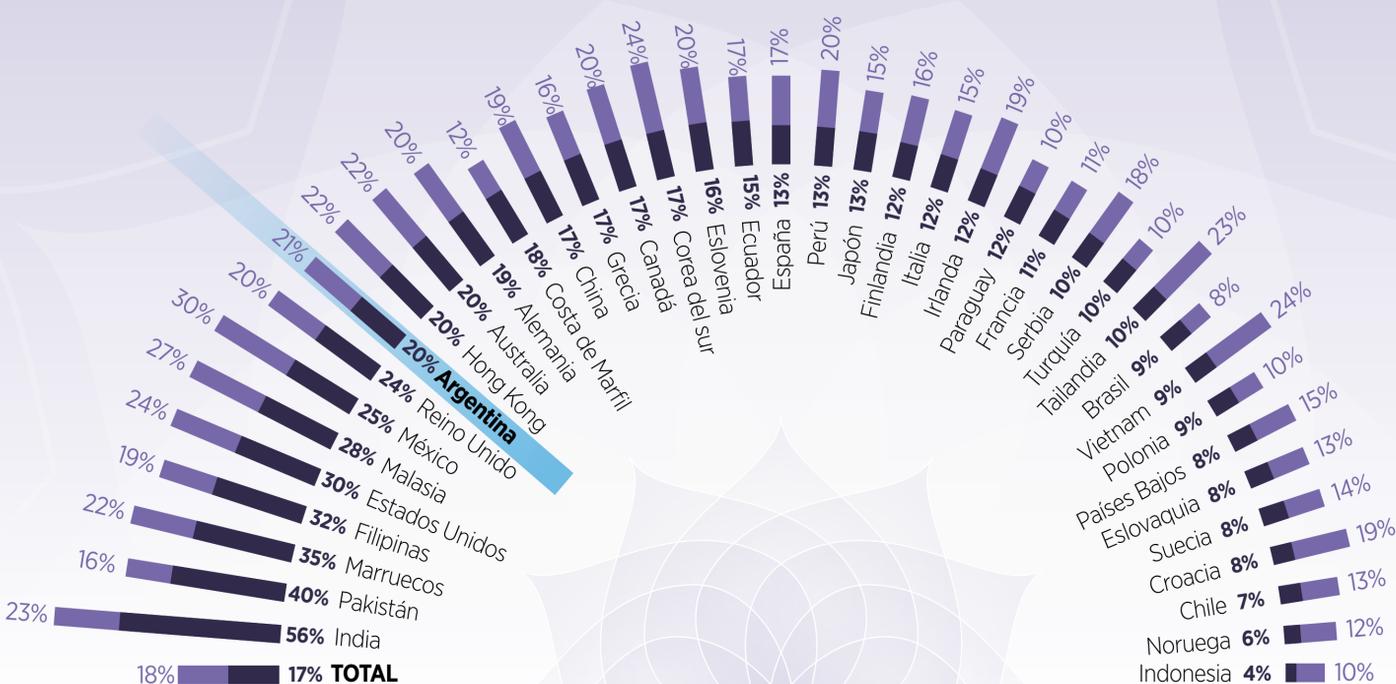
En **2018**, el **29%** de las personas practicaba meditación.

En **2025**, ese número asciende al **35%**: **17%** la practica de forma **regular** y **18%** de manera **ocasional**.



¿CON QUÉ FRECUENCIA DIRÍA UD. QUE PRACTICA MEDITACIÓN O MINDFULNESS?

■ Siempre/ con mucha frecuencia + regularmente ■ A veces



MEDITAR: UN HÁBITO GLOBAL PARA EL BIENESTAR

Cada vez más personas meditan para **aliviar el estrés, conectar con sus emociones o buscar paz interior.**

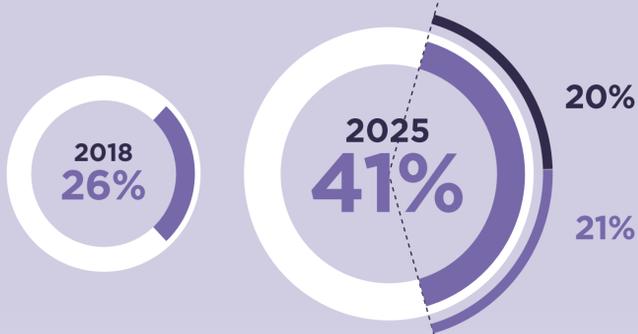
Para muchas, también es una **práctica espiritual** y una **forma de conexión con lo trascendente.**

EN ARGENTINA, LA MEDITACIÓN CRECE CON FUERZA

En **2018**, el **26%** practicaba meditación.

En **2025**, la cifra sube al **41%**: un **20%** lo hace con **regularidad** y un **21%** de manera **ocasional**.

Desde 2018, **ha crecido un 60% esta práctica en nuestro país**, siendo uno de los países donde se detecta un crecimiento mayor.



GÉNERO	EDUCACIÓN	REGIÓN
35% Hombres	35% Primaria	49% CABA
48% Mujeres	43% Secundaria	42% GBA
EDAD	48% Superior	40% Interior
41% 18-24	NSE	
38% 25-34	55% ABC1	
43% 35-49	43% C2C3	
48% 50-64	35% DE	
31% 65+		

En Argentina, la práctica de meditación crece entre **mujeres**, personas de **50 a 64 años**, con **mayor nivel educativo** y **socioeconómico**, y en **CABA**.

ACERCA DE LA ENCUESTA WIN VOICES!

La encuesta se realizó en 40 países y se entrevistó a 35.515 personas.

www.voicesconsultancy.com

Por consultas: info@voicesconsultancy.com