**15 de Agosto | Día Mundial de la Relajación**

**Aumenta la práctica de meditación y mindfulness a nivel global. La Argentina es uno de los países que muestran un mayor crecimiento en esta práctica.**

*15 de Agosto de 2025*

Voices y su red internacional WIN (Worldwide Independent Network of MR), dan a conocer nuevos hallazgos de su Encuesta Global. En esta edición, el estudio recoge las perspectivas y creencias de 35.515 personas de 40 países. Los hallazgos globales sobre meditación revelan cómo cada vez más personas en el mundo recurren a esta práctica ancestral en el mundo actual, cada vez más acelerado. Con motivo del Día Mundial de la Relajación, se destaca el papel fundamental de la atención plena -el núcleo de la práctica del yoga- para el bienestar mental y emocional. Más que un simple ejercicio físico, el yoga es una disciplina holística basada en la atención plena, la quietud interior y la respiración consciente.

**Resumen de hallazgos:**

**Algo más que una herramienta**

Aunque la meditación se considera a menudo en contextos occidentales como una herramienta para el autocuidado y el bienestar emocional, especialmente en medio de las presiones de la vida moderna, su importancia va mucho más allá de los beneficios terapéuticos o para la salud mental. Es importante reconocer que las motivaciones para meditar no siempre son emocionales o psicológicas: sus raíces se encuentran profundamente en las tradiciones religiosas, espirituales y filosóficas, sobre todo en Oriente.

Desde el dhikr (una repetición devocional en el Islam sufí) hasta la contemplación silenciosa y la oración contemplativa (como la “oración del corazón”), pasando por la meditación cabalística y la japa (la repetición de mantras en el hinduismo), la meditación sigue estando profundamente entretejida en el tejido de la vida espiritual. En estos contextos, no es una moda de bienestar, sino un ritual sagrado, un medio de conectar con lo divino.

**Meditación en aumento con la juventud liderando el cambio hacia la atención plena**

Desde 2018, ha habido un aumento significativo de las personas que meditan, de solo el 29% a nivel mundial al 35% en 2025, con tendencias en la mayoría de los países. Investigadores locales en países donde la práctica ha aumentado significativamente (del 50% al 90% de aumento por ejemplo en países tan diferentes como Finlandia, Grecia y Argentina), señalan que el aumento puede atribuirse a que muchas personas se vuelcan a estilos de vida más saludables y prácticas dirigidas a lograr el equilibrio interior.

Curiosamente, existe una correlación negativa entre la edad y la práctica de mindfulness: el 40% de los jóvenes de 18 a 24 años afirma practicarla al menos algunas veces, mientras que sólo lo hace el 26% de los mayores de 65 años.

Sin embargo, en todas las regiones la mayoría de las personas nunca, o sólo ocasionalmente, practican mindfulness, la región APAC y MENA lideran en personas que declaran practicarlo con un 24% y un 20%, respectivamente. A nivel mundial, existen diferencias significativas entre países. Más de la mitad de las personas de India (79%), Pakistán (56%), Marruecos (57%), Malasia (55%), México (55%), EE.UU. (54%) y Filipinas (51%) afirman meditar al menos a veces, mientras que, por el contrario, menos del 20% lo hace en Indonesia (14%), Brasil (17%), Noruega (18%), Polonia (19%), Turquía (19%) y Chile (20%).

**¿Con qué frecuencia diría Ud. que practica meditación o mindfulness?**

**RESULTADOS POR PAÍS**

Base: WIN Voices! en Argentina. Población adulta, 35.515 casos.

**Argentina entre los países con mayor crecimiento de esta practica**

Con relación a la Argentina, un 41% declara practicar meditación: un 20% lo hace con regularidad y un 21% de manera ocasional. En contraste, el 57% afirma meditar con menos frecuencia. Este 41% que declara practicar la meditación marca un crecimiento del 60% respecto a 2018, cuando solo el 26% la practicaba, posicionando al país entre los que más han incrementado esta actividad a nivel global. La práctica es más habitual (Siempre/con mucha frecuencia + Regularmente + A veces) entre mujeres (24% vs. 16% en hombres), en personas de 50 a 64 años, entre quienes cuentan con mayor nivel educativo (48% vs. 35% primaria y 43% secundaria). También se incrementa en los sectores socioeconómicos altos: 55% en ABC1 frente a 43% en C2C3 y 35% en DE. A nivel geográfico, se observa una mayor frecuencia en CABA (49%) respecto al GBA (42%) y el interior del país (40%).

A diferencia de la tendencia global, donde los jóvenes lideran la práctica del mindfulness, en Argentina se observa que la meditación es más frecuente entre personas de 50 a 64 años, lo que sugiere que en el país esta práctica está más consolidada en generaciones adultas.

**¿Con qué frecuencia diría Ud. que practica meditación o mindfulness?**

**RESULTADOS DE ARGENTINA**

Fuente: Voices! en Argentina.

**La meditación como ancla emocional en la vida moderna**

A medida que la práctica de la atención plena va ganando adeptos en todo el mundo, la meditación se ha convertido en una herramienta flexible al servicio de diversas necesidades personales, desde la regulación emocional hasta el bienestar físico y la superación de las presiones de la vida moderna. Ya no existe únicamente en el ámbito de un estilo de vida saludable idealizado. De hecho, el 22% de los fumadores y bebedores habituales afirman meditar a menudo, lo que desafía el estereotipo del meditador «perfectamente sano».

Los factores emocionales refuerzan aún más este cambio. Entre los que meditan con frecuencia, el 21% afirma experimentar estrés a menudo o el 20% manifiesta una preocupación excesiva, y el 22% dice sentirse deprimido, irritable o solo. Asimismo, el 20% de las personas que con frecuencia se sienten cansadas o tienen dificultades para dormir afirman que meditan con regularidad.

Estos resultados sugieren que la meditación no sólo es practicada por quienes “se sienten bien”, sino quizás incluso más por quienes buscan alivio de la tensión emocional. En un mundo cada vez más marcado por la fatiga, la ansiedad, la soledad y la desconexión, el simple acto de la respiración consciente ofrece tanto un mecanismo de afrontamiento como un camino hacia una mayor resiliencia emocional.

**Constanza Cilley, Directora Ejecutiva de Voices y analista social a cargo del estudio comenta:** *“La notable expansión de la meditación en la Argentina —que creció un 60% desde 2018— se inscribe en un cambio cultural más amplio: el tránsito desde las religiones tradicionales hacia formas más personales, flexibles y diversas de espiritualidad. Según nuestros datos, la pertenencia al catolicismo en Argentina pasó de cerca del 80% en los ochentas a apenas arañar los 60% en la actualidad. Esta transformación no implica necesariamente una pérdida de fe, sino una búsqueda de sentido por otras vías. La meditación aparece así como un anclaje emocional, una práctica íntima que responde tanto al deseo de bienestar como a una necesidad profunda de conexión en un mundo acelerado y fragmentado.”*

**Acerca de la Encuesta WIN:**

Worldwide Independent Network of Market Research (WIN) es una red global que realiza investigación de Mercado y Encuestas de opinión en todos los continentes – Voices! es integrante de la red realizando los estudios en Argentina.

**Acerca de Voices!**

Voices! Research & Consultancy es una empresa con foco en la investigación social, política y de mercado, con el objetivo de proporcionar consultoría a las organizaciones usando rigurosas metodologías y enfoques innovadores. El equipo de VOICES! tiene una amplia experiencia en estudios nacionales e internacionales y ha participado en las investigaciones con encuestas más importantes del mundo.

Voices! es integrante de la red realizando los estudios en Argentina.

<http://www.voicesconsultancy.com/>

**Contacto Voices!:**

Constanza Cilley | Directora Ejecutiva VOICES!

[constanzacilley@voicesconsultancy.com](mailto:constanzacilley@voicesconsultancy.com)

Cel: 1565724467