

Las prácticas de los argentinos en la búsqueda del bienestar

VOICES!



Metodología y muestra

UNIVERSO

Población adulta a nivel nacional.

COBERTURA GEOGRÁFICA

Nacional

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN

Estudio cuantitativo online.

TAMAÑO MUESTRAL

930 casos totales.

FECHA DE CAMPO

Primera semana de agosto de 2022.

NOTA

Los gráficos pueden no sumar 100 por redondeo de decimales.

Las prácticas alternativas en un contexto de creciente estrés en el país.

Hacia fines de 2021, Voices! y WIN* realizaron una encuesta global sobre percepciones sobre la salud y hábitos tendientes a cuidar la misma. En dicho estudio, uno de los principales hallazgos radica en que 8 de cada 10 argentinos evalúan positivamente su propia salud –especialmente los hombres y los argentinos de entre 35 y 49 años-.

En épocas pasadas, el término salud se vinculaba casi exclusivamente al estado de bienestar físico, pero sin embargo, **en los últimos tiempos, a la ausencia de enfermedad física se fueron agregando otras capas que conforman el bienestar holístico y que son la salud mental y emocional.** Estas áreas se volvieron un tópico de creciente preocupación y ocupación por parte de los argentinos, y así lo revela el antedicho estudio: 4 de cada 10 argentinos indican sufrir de estrés, con tasas por encima de la media global y por encima de toda la región latinoamericana, siendo las **mujeres quienes más lo sufren, al igual que los más jóvenes.** Las cifras son preocupantes ya que la proporción de quienes declaran padecer estrés siempre o regularmente crece significativamente desde la medición realizada en 2020 por Voices! cuando el 31% (11 puntos porcentuales menos), declaraba lo mismo. Otro aspecto particular demuestra la sensación de malestar de **estos dos grupos** foco conformados por mujeres y jóvenes, segmentos entre quienes la **tendencia a consumir tabaco aumentó en 2021** con respecto a mediciones anteriores. Finalmente, otro punto que refuerza el empobrecimiento del estado de bienestar de los argentinos es la calidad del sueño – factor que incide directamente en el estado de salud general -: **los argentinos tienen cada vez una peor calidad de sueño.** Mientras que el **56% de los argentinos dice dormir bien frecuentemente en 2021**, esta proporción **cae 18 puntos porcentuales en un año**, ya que en 2020 el 74% de la población indicaba dormir bien frecuentemente.

Por otra parte, **se detectan también fluctuaciones en el nivel de religiosidad general y de los argentinos.** De acuerdo a la Encuesta Mundial de Valores que venimos realizando en Argentina desde 1984, el catolicismo sigue siendo mayoritario en nuestro país, pero con una marcada baja de adherentes (81% en 1983, 84% en 2000, 72% en 2013 y 52% en 2022), cambios hacia otras religiones y un aumento de quienes declaran no pertenecer a ninguna. Esto significa que las prácticas religiosas más tradicionales se ven en detrimento, frente al surgimiento de nuevas formas de expresar y concebir la religión y la espiritualidad, y de manifestar la fe.

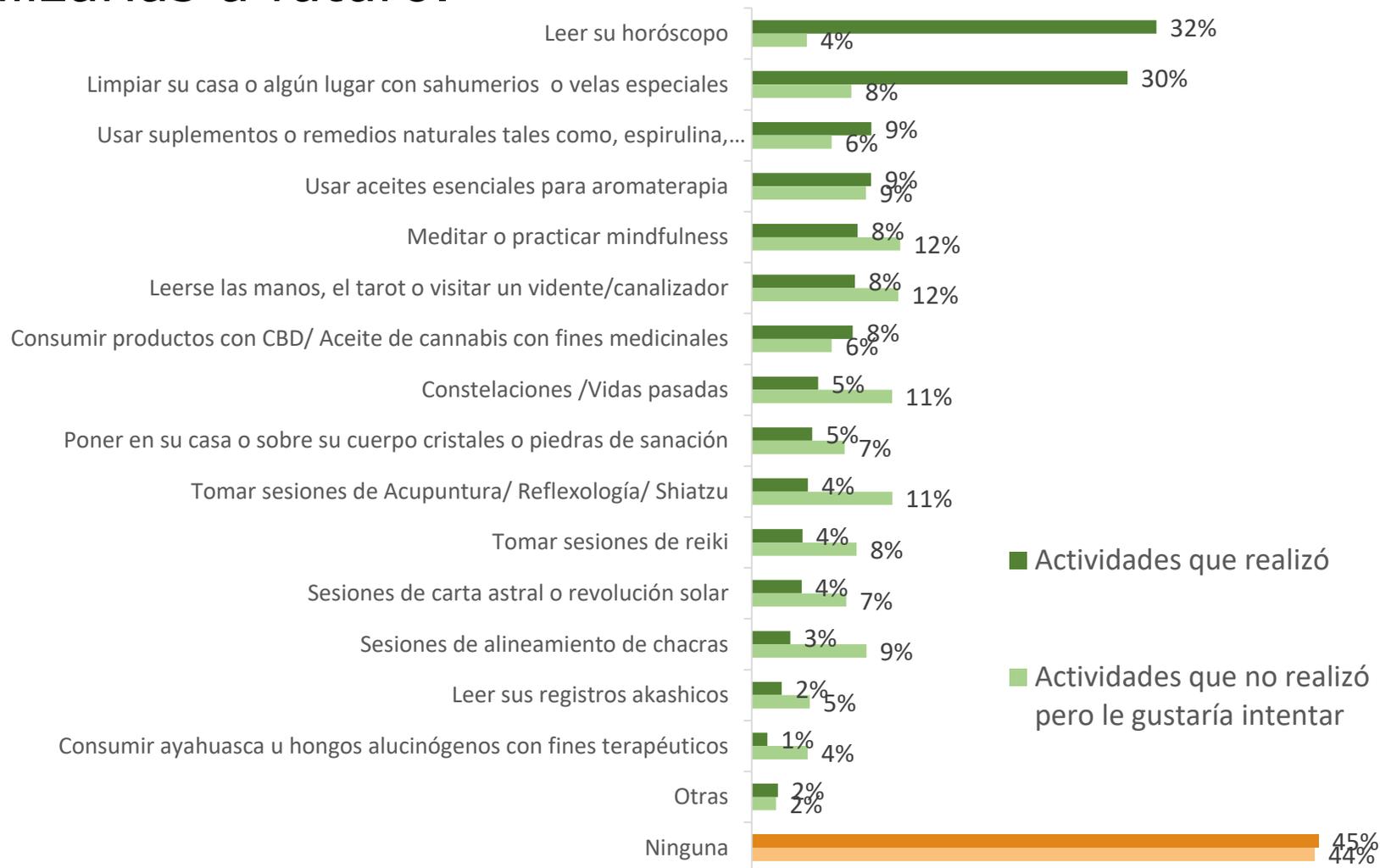
Las prácticas alternativas en un contexto de creciente estrés en el país.

En este contexto, Voices decidió realizar una investigación para entender mejor las practicas de salud alternativa. En este escenario de contemplación de la salud como un todo y de un creciente estrés y falta de sueño es que los argentinos van más allá de lo conocido para volcarse a las llamadas “prácticas alternativas”: 7 de cada 10 de los residentes en el país realiza o realizaría a futuro terapias o actividades no convencionales para incrementar su bienestar general. La búsqueda de estos recursos tiene tanto que ver con calmar la ansiedad hacia el futuro, de buscar explicaciones en el pasado a problemas de hoy día, de incorporar métodos naturales en piedras, elementos de la naturaleza o armonizaciones energéticas para buscar aquietar la mente y encontrar conexión consigo mismo y con el entorno. **El fin último de estas alternativas, pareciera ser menos la salud física per sé y más el bienestar como un todo, ya que quienes se encuentran más ávidos por estas alternativas – ya sea en el pasado o mostrando interés a futuro – son quienes menos satisfechos se encuentran con su vida actual y quienes menos felices se sienten.**

Key take aways

- Los argentinos muestran gran apertura a este tipo de practicas, 7 de cada 10 las realizan o manifiestan interés en realizarlas.
- Por lo menos la mitad de los argentinos realiza alguna de las actividades “alternativas” medidas en búsqueda de su bienestar físico, espiritual y mental.
- La búsqueda de la felicidad y la insatisfacción con la vida actual son los claros motores de la elección de estas prácticas.
- Las mujeres son las mas involucradas en este tipo de prácticas, así como en general son más proclives a cuidar más su salud y bienestar. Resulta interesante remarcarlo, ya que fueron uno de los segmentos más afectados en su salud mental por la pandemia. El segmento de 50 a 64 años está también especialmente atraído por estas prácticas.
- Argentinos con una ideología más reformista y escéptica de las instituciones tradicionales se muestran más abiertos a incorporar este tipo de alternativas a la vida cotidiana.
- Los más jóvenes buscan obtener respuestas sobre su futuro a través del horóscopo o el tarot. Los más adultos, en cambio, optan por las prácticas más vinculadas a la salud espiritual, mental y física.
- Mindfulness muestra una tendencia creciente a futuro, empujada principalmente por los jóvenes.

Realización de acciones tendientes al propio bienestar y el interés en realizarlas a futuro.



La lectura del horóscopo y la limpieza del hogar con velas o sahumerios son las prácticas más populares hoy en día.

A futuro, se destaca el interés en la meditación, la consulta a un vidente, las constelaciones familiares y las sesiones de acupuntura

Realizan alguna actividad: **55%***

Promedio de actividades entre quienes realizan alguna: **2.5**

Realizarían alguna actividad: **56%***

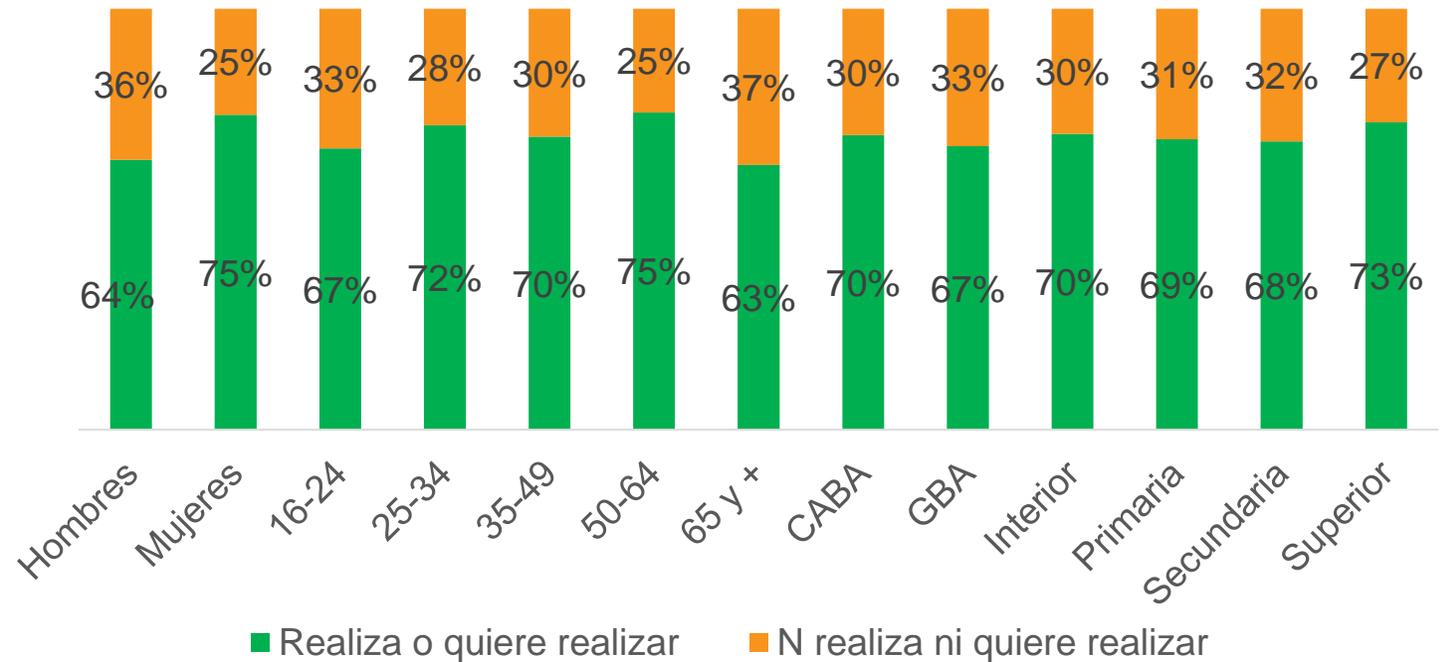
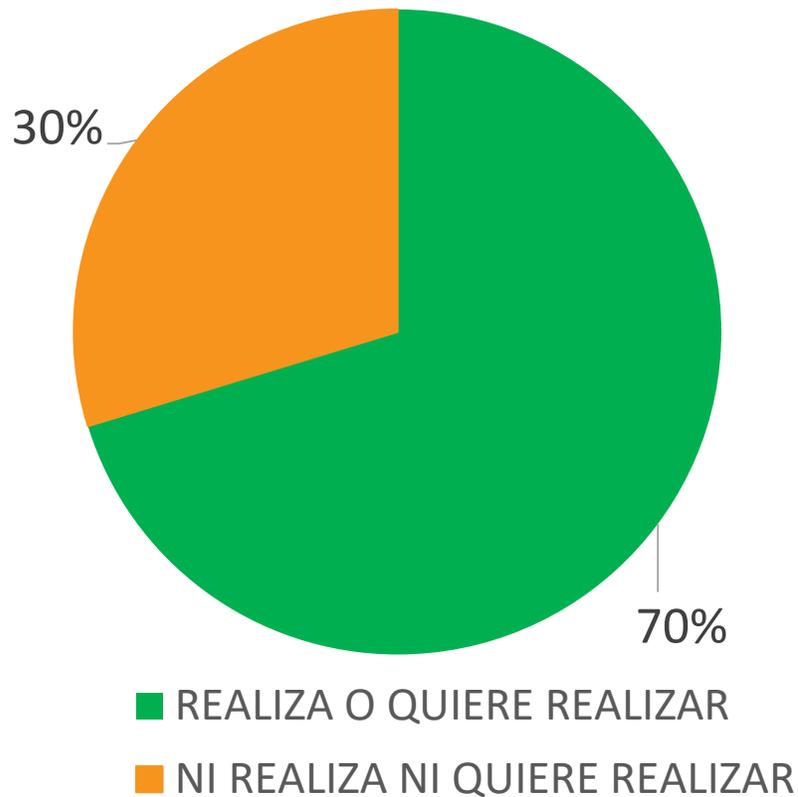
Promedio entre quienes realizarían alguna que no realizarían: **2.2**

* Este porcentaje se realizó a través de agrupar las prácticas declaradas por los argentinos según un listado mostrado. Vale aclarar que este listado deja fuera otras prácticas alternativas.

De las siguientes cosas, ¿cuáles realizó algunas veces? Y ¿cuáles no realizó pero le gustaría intentar?

Base: Estudio Voices! entre residentes en territorio nacional (930)

Amplia apertura a este tipo de actividades: 7 de cada 10 o las realizan o tienen interés en hacerlas. Las mujeres, las personas de entre 50 y 64 años y los de mayor educación lideran la tendencia que es transversal a todos los segmentos.



* Este porcentaje se realizó a través de agrupar las prácticas declaradas por los argentinos según un listado mostrado. Vale aclarar que este listado deja fuera otras prácticas alternativas.

Incidencia de prácticas alternativas en la Argentina y el perfil de quienes las realizan.

La mitad de los argentinos realiza al menos una práctica alternativa para conseguir un bienestar holístico.

El 55%* de los argentinos declara realizar actividades conocidas como “alternativas” con distintos fines vinculados a su salud mental, emocional o física, o para favorecer las condiciones de su hogar.

Las mujeres y los adultos de 50 a 64 años muestran mayor interés por estas actividades.

Son las mujeres quienes se muestran más propensas a recurrir a estas actividades, llegando a un 61% de las mismas (vs. 50% de los hombres). En términos de edad, el segmento de entre 50 y 64 años se muestra más amigo de las prácticas “alternativas” (61%) mientras que aquellos de más de 65 años se muestran más tradicionales en cuanto a la búsqueda de su bienestar (46% recurre a las mismas). Los residentes en CABA son también los más (63%).

Las posturas más abiertas al cambio en términos sociales, políticos y económicos, y la desconfianza en instituciones tradicionales surgen como tierra fértil para incursionar en estas actividades alternativas.

Al observar las creencias de quienes realizan terapias alternativas, aquellos que creen en métodos más revolucionarios para cambiar la sociedad se proclaman más abiertos a incorporar prácticas que favorecen el bienestar general (63%) que quienes se muestran más conservadores (41%), al igual que quienes priorizan la protección del medio ambiente por sobre el crecimiento económico (57% vs. 52% entre quienes valoran más el crecimiento aunque traiga algunos daños). Asimismo, quienes menos confían en instituciones tradicionales como la Iglesia Católica, las Fuerzas Armadas, la Policía, el Gobierno Nacional, las elecciones y los funcionarios públicos se muestran más propensos a realizar este tipo de actividades.

* Este porcentaje se realizó a través de agrupar las prácticas declaradas por los argentinos según un listado mostrado. Vale aclarar que este listado deja fuera otras prácticas alternativas.

Incidencia de prácticas alternativas en la Argentina y el perfil de quienes las realizan.

La insatisfacción con la vida y la búsqueda de la felicidad son motores que impulsan estas actividades.

Un dato muy revelador surge al analizar estas actividades según el nivel de felicidad de los argentinos: **quienes más realizan estas prácticas son quienes se sienten poco o nada felices** (60% vs. 53% entre los muy o bastante felices), **al igual que quienes se encuentran menos satisfechos con su vida** (63% vs. 53% entre los más satisfechos), lo cual pareciera indicar que el fin último de estas prácticas fuera aportar a un mayor grado de felicidad de quienes las realizan.

En promedio los argentinos acuden a 2.5 prácticas para promover su bienestar. Los adultos de entre 50 y 64 años, los residentes de GBA y los de educación superior son los más comprometidos.

En promedio, y entre quienes hacen estas actividades, son 2.5 las prácticas que los argentinos llevan a cabo para sentirse mejor. Al observar los distintos segmentos poblacionales, son los adultos de entre 50 y 64 años – que también muestran mayor afinidad en general con estas actividades - quienes mayor número de estas acciones realizan, llegando a 2.8 en promedio en ese segmento etario. Por otro lado, crecen también estas prácticas entre los habitantes de GBA que muestran un promedio más alto de 2.9 (vs. 2.2 en CABA) al igual que los argentinos de educación superior (3.6).

Prácticas alternativas realizadas

Buscar certezas sobre el futuro con la lectura del horóscopo y limpiar ambientes de malas energías son las alternativas más escogidas por los argentinos, especialmente por las mujeres.

Leer el horóscopo personal y limpiar ambientes con sahumerios o velas resultan las actividades que más convocan a los argentinos (32% y 30% de menciones respectivamente).

En cuanto al horóscopo, son las mujeres, los más jóvenes (de 16 a 34 años) y los residentes en CABA los más propensos a investigar el futuro próximo a través de la posición de los astros. Quienes creen en Dios se muestran más curiosos por esta temática, contrario a lo que podría pensarse.

La limpieza de los ambientes con sahumerios o velas especiales también convoca en mayor medida a las mujeres.

Lejos de estas acciones previamente mencionadas, aparecen el consumo de suplementos o remedios naturales (9%), el uso de aceites esenciales para aromaterapia (9%), la práctica de mindfulness (8%) y leerse las manos, visitar a un vidente o consultar las cartas de tarot (8%). También con 8% de menciones aparece el consumo de CBD o aceite de cannabis con fines medicinales.

Remedios naturales con fines medicinales como suplementos, aceites esenciales y cannabis son más elegidos por los adultos de entre 50 y 64 años

Al observar el uso de suplementos o remedios naturales como el de los aceites esenciales, se puede observar que las mujeres, el segmento entre 50 y 64 años y aquellos que alcanzaron un nivel superior de educación son más proclives al uso de estas alternativas, al igual que los más tendientes a las reformas en la sociedad y – contrariamente a quienes acuden a leer el horóscopo y usar sahumerios – quienes se encuentran más felices.

El aceite de cannabis también resulta más atractivo para quienes tienen entre 50 y 64 años y a quienes alcanzaron un nivel superior de educación.

Prácticas alternativas realizadas

Mindfulness aparece como una alternativa más común para quienes no creen en Dios ni se proclaman religiosos.

La práctica de mindfulness convoca más a quienes tienen entre 50 y 64 años y a quienes se proclaman no religiosos.

Los más jóvenes se muestran más ávidos por obtener certezas a futuro a través de la astrología, tarot o lectura de manos.

Mientras que leerse las manos o recurrir al tarot convoca más a quienes tienen entre 16 y 34 años – al igual que la lectura del horóscopo - y a quienes manifiestan tener un estado de salud malo o muy malo. Estas tres prácticas se intensifican entre quienes se muestran más proclives a las reformas en la sociedad.

Con menos convocatoria, aparecen las prácticas de constelaciones familiares o vidas pasadas (5%), la aplicación de cristales o piedras de sanación (5%), las sesiones de acupuntura o reflexología (4%), de reiki (4%), la consulta de la carta astral o revolución solar (4%), las sesiones de alineamiento de chakras (3%), la apertura de registros akashicos (2%) y el consumo de hongos alucinógenos con fines terapéuticos (1%).

Estas actividades son más practicadas por quienes alcanzaron un nivel de educación superior. En términos de edad, la acupuntura y el reiki congregan en mayor medida a los adultos entre 50 y 64 años.

Prácticas alternativas realizadas según género, edad, zona y nivel educativo.

	Total	GÉNERO		EDAD					ZONA			EDUCACION		
		Hombres	Mujeres	16-24	25-34	35-49	50-64	65 y +	CABA	GBA	Interior	Primaria	Secundaria	Superior
Realiza alguna	55%	50%	61%	56%	55%	56%	61%	46%	63%	50%	56%	55%	55%	57%
Leer su horóscopo	32%	30%	34%	45%	35%	30%	20%	22%	36%	30%	32%	36%	30%	28%
Limpiar su casa o algún lugar con sahumerios o velas especiales	30%	26%	33%	31%	33%	33%	29%	15%	31%	24%	31%	27%	31%	30%
Usar suplementos o remedios naturales tales como, espirulina, tinturas madre, flores de Bach	9%	7%	12%	6%	4%	8%	23%	8%	9%	9%	10%	6%	9%	19%
Usar aceites esenciales para aromaterapia	9%	7%	12%	1%	8%	14%	18%	6%	12%	12%	8%	4%	9%	20%
Meditar o practicar mindfulness	8%	8%	9%	8%	6%	11%	13%	4%	8%	9%	8%	2%	9%	19%
Leerse las manos, el tarot o visitar un vidente/canalizador	8%	8%	8%	10%	10%	7%	8%	5%	10%	11%	7%	7%	8%	10%
Consumir productos con CBD/ Aceite de cannabis con fines medicinales	8%	8%	8%	6%	4%	10%	13%	8%	3%	10%	8%	6%	8%	12%
Constelaciones /Vidas pasadas	5%	5%	6%	6%	5%	6%	6%	1%	4%	4%	6%	3%	6%	9%
Poner en su casa o sobre su cuerpo cristales o piedras de sanación	5%	4%	5%	6%	3%	6%	4%	2%	4%	5%	5%	2%	6%	8%
Tomar sesiones de Acupuntura/ Reflexología/ Shiatzu	4%	3%	6%	2%	2%	3%	9%	9%	4%	4%	5%	2%	4%	11%
Tomar sesiones de reiki	4%	3%	5%	3%	2%	4%	9%	4%	4%	4%	4%	1%	5%	9%
Sesiones de carta astral o revolución solar	4%	3%	5%	5%	2%	4%	6%	2%	7%	6%	3%	3%	4%	7%
Sesiones de alineamiento de chacras	3%	2%	4%	3%	2%	4%	4%	1%	2%	4%	3%	1%	2%	8%
Leer sus registros akashicos	2%	2%	3%	2%	2%	3%	4%	0%	3%	3%	2%	0%	2%	7%
Consumir ayahuasca u hongos alucinógenos con fines terapéuticos	1%	2%	0%	2%	2%	2%	1%		1%	2%	1%	0%	1%	3%
Otras	2%	1%	3%	3%	1%	2%	3%	1%	3%	4%	1%	2%	1%	5%
Ninguna	45%	50%	39%	44%	45%	44%	39%	54%	37%	50%	44%	45%	45%	43%
<i>Promedio entre quienes realizan alguna</i>	2.5	2.4	2.5	2.5	2.2	2.7	2.8	1.9	2.2	2.9	2.4	1.9	2.5	3.6
Base	930	454	476	222	195	223	161	129	68	211	651	372	372	186

Prácticas alternativas realizadas según nivel de felicidad, estado de salud y satisfacción con la vida.

	Total	FELICIDAD		SALUD			SATISFACCIÓN CON LA VIDA		
		Muy + Bastante feliz	No muy feliz + Nada feliz	Muy bueno + Bueno	Regular	Malo + Muy malo	Baja (1-4)	Media (5-6)	Alta (7-10)
Realiza alguna	55%	53%	60%	56%	54%	54%	64%	54%	54%
Leer su horóscopo	32%	29%	38%	33%	30%	35%	36%	34%	30%
Limpiar su casa o algún lugar con sahumerios o velas especiales	30%	29%	32%	30%	28%	29%	39%	24%	30%
Usar suplementos o remedios naturales tales como, espirulina, tinturas madre, flores de Bach	9%	11%	6%	10%	9%	12%	13%	6%	10%
Usar aceites esenciales para aromaterapia	9%	11%	6%	10%	8%	1%	9%	10%	9%
Meditar o practicar mindfulness	8%	9%	8%	9%	5%	10%	9%	6%	9%
Leerse las manos, el tarot o visitar un vidente/canalizador	8%	7%	9%	8%	8%	16%	10%	8%	8%
Consumir productos con CBD/ Aceite de cannabis con fines medicinales	8%	9%	7%	8%	9%	9%	7%	5%	9%
Constelaciones /Vidas pasadas	5%	6%	4%	6%	2%	7%	5%	1%	7%
Poner en su casa o sobre su cuerpo cristales o piedras de sanación	5%	4%	6%	5%	5%		8%	3%	5%
Tomar sesiones de Acupuntura/ Reflexología/ Shiatzu	4%	5%	2%	5%	3%		7%	1%	5%
Tomar sesiones de reiki	4%	4%	3%	5%	3%	1%	9%	1%	4%
Sesiones de carta astral o revolución solar	4%	4%	5%	4%	3%	1%	6%	2%	4%
Sesiones de alineamiento de chakras	3%	3%	3%	4%	0%		3%	2%	3%
Leer sus registros akashicos	2%	3%	2%	3%	0%		1%	1%	3%
Consumir ayahuasca u hongos alucinógenos con fines terapéuticos	1%	1%	1%	1%	0%	4%	1%	1%	1%
Otras	2%	2%	2%	2%	2%	3%	4%	2%	2%
Ninguna	45%	47%	40%	44%	46%	46%	36%	46%	46%
<i>Promedio entre quienes realizan alguna</i>	2.5	2.6	2.2	2.6	2.1	2.4	2.6	2.0	2.6
Base	930	665	248	666	231	33	107	213	603

De las siguientes cosas, ¿cuáles realizó algunas veces?

Base: Estudio Voices! entre residentes en territorio nacional (930)

Las prácticas alternativas a futuro

La mitad de los argentinos piensa en realizar prácticas alternativas para su bienestar en el futuro.

Al pensar en las actividades tendientes a proporcionar un bienestar holístico no realizadas aún, cerca de la mitad de los argentinos (56%) se muestra dispuesto incorporar nuevas actividades a futuro.

Quienes hoy las realizan quieren seguir en este camino. Las mujeres y los adultos de 50 a 64 años son los más interesados en hacer nuevas – y distintas – prácticas alternativas a futuro.

En términos de segmentos poblacionales, las mujeres muestran el mayor interés por explorar nuevas prácticas (62% vs 49% de los hombres), al igual que los argentinos de entre 50 y 64 años (62%) y los residentes en capitales del interior del país (64%).

¿Para qué incursionan los argentinos en estas alternativas holísticas? Para encontrar un mayor nivel de felicidad y satisfacción con la propia vida.

Asimismo, la felicidad pareciera influir en la curiosidad por acudir a actividades “alternativas”: 6 de cada 10 de quienes se encuentran poco o nada felices realizarían estas prácticas, al igual que aquellos que se sienten poco satisfechos con su vida (67%).

Los jóvenes son quienes más actividades planean realizar.

Al elegir las actividades por las que optarían en el futuro, son 2.2 las prácticas en promedio las que cada argentino llevaría a cabo (entre quienes muestran interés). A pesar de mostrar menos interés, los jóvenes de entre 16 a 24 años harían mayor número de actividades a futuro que el resto de los segmentos etarios, llegando a 2.9 en promedio.

Las prácticas alternativas a futuro

Hay mucha atomización en cuanto a las actividades que interesa realizar a futuro. En este contexto, Mindfulness, lectura de manos, acupuntura y constelaciones familiares se destacan.

Cuando analizamos cada una de las prácticas en particular, a diferencia de las acciones ya realizadas, las actividades a futuro se muestran más atomizadas y no figura ninguna que convoque a una mayoría de los argentinos.

La práctica de mindfulness (12%), la lectura de manos o la consulta a un vidente o canalizador (12%), las sesiones de acupuntura o reflexología (11%) y las constelaciones familiares o vidas pasadas (11%) son las que más atractivas resultan.

Mindfulness es una actividad que atrae más a los jóvenes.

Las técnicas de mindfulness aparecen como más interesantes a futuro para los segmentos más jóvenes de entre 16 y 34 años. La consulta a videntes, tarotistas o la lectura de manos atraen más a mujeres, a jóvenes de entre 16 y 24 años. Acudir a sesiones de acupuntura o reflexología convoca a los adultos entre 50 y 64 años. Las constelaciones familiares o vidas pasadas resultan más atractivas para el segmento más joven de entre 16 y 24 años

En términos de género las mujeres se muestran más interesadas por prácticas vinculadas con lo espiritual.

Alinearse los chacras (9%), usar aceites esenciales para aromaterapia (9%), tomar sesiones de reiki (8%) y limpiar la casa con sahumerios o velas (8%) aparecen como posibilidades a futuro en un segundo escalón. Para todas estas herramientas, las mujeres aparecen como las más interesadas mientras que en términos de edad, sólo se destacan los más jóvenes (16 a 34) con una curiosidad mayor por los aceites esenciales.

Finalmente, realizarse la carta astral o la revolución solar (7%), poner en la casa o en el cuerpo piedras de sanación (7%), consumir aceite cannabis con fines medicinales (6%), usar suplementos naturales (6%), leerse los registros akáshicos (5%), consumir hongos alucinógenos con fines terapéuticos (4%) o leer el horóscopo (4%) son las acciones menos convocantes.

Hacerse la carta astral o la revolución solar y poner sobre la casa o el cuerpo cristales de sanación son herramientas que despiertan más curiosidad en los jóvenes de 16 a 24 años.

Interés por la realización de acciones tendientes al propio bienestar a futuro según género, edad, zona y nivel de educación.

	Total	GÉNERO		EDAD					ZONA			EDUCACION		
		Hombres	Mujeres	16-24	25-34	35-49	50-64	65 y +	CABA	GBA	Interior	Primaria	Secundaria	Superior
Realizaría alguna	56%	49%	62%	54%	55%	56%	62%	51%	45%	57%	56%	55%	53%	63%
Meditar o practicar mindfulness	12%	13%	10%	15%	14%	11%	12%	4%	14%	11%	12%	11%	11%	14%
Leerse las manos, el tarot o visitar un vidente/canalizador	12%	9%	14%	20%	11%	8%	6%	10%	8%	8%	13%	14%	12%	6%
Tomar sesiones de Acupuntura/ Reflexología/ Shiatzu	11%	11%	11%	10%	8%	13%	16%	8%	6%	14%	11%	9%	10%	18%
Constelaciones /Vidas pasadas	11%	10%	12%	15%	10%	13%	8%	8%	7%	10%	12%	8%	11%	16%
Sesiones de alineamiento de chacras	9%	7%	11%	13%	4%	12%	10%	4%	3%	4%	11%	7%	10%	11%
Usar aceites esenciales para aromaterapia	9%	7%	11%	10%	12%	7%	9%	8%	8%	9%	9%	9%	9%	8%
Tomar sesiones de reiki	8%	7%	10%	7%	6%	12%	9%	7%	7%	7%	9%	5%	9%	12%
Limpiar su casa o algún lugar con sahumerios o velas especiales	8%	6%	10%	8%	8%	8%	9%	6%	8%	8%	8%	8%	10%	4%
Sesiones de carta astral o revolución solar	7%	7%	8%	10%	9%	9%	4%	3%	9%	8%	7%	8%	6%	9%
Poner en su casa o sobre su cuerpo cristales o piedras de sanación	7%	7%	8%	16%	3%	7%	4%	4%	8%	9%	7%	8%	7%	6%
Consumir productos con CBD/ Aceite de cannabis con fines medicinales	6%	7%	6%	8%	6%	5%	8%	5%	8%	9%	5%	7%	7%	4%
Usar suplementos o remedios naturales tales como, espirulina, tinturas madre, flores de Bach	6%	5%	7%	5%	5%	8%	7%	7%	2%	9%	6%	4%	8%	7%
Leer sus registros akashicos	5%	5%	4%	4%	4%	6%	6%	2%	4%	3%	5%	2%	5%	8%
Consumir ayahuasca u hongos alucinógenos con fines terapéuticos	4%	6%	3%	7%	5%	5%	3%	1%	3%	5%	4%	3%	5%	5%
Leer su horóscopo	4%	4%	4%	6%	5%	3%	2%	4%	8%	3%	5%	6%	3%	3%
Otras	2%	1%	3%		0%	3%	4%	2%	2%	2%	2%	2%	1%	2%
Ninguna	44%	51%	38%	46%	45%	44%	38%	49%	55%	43%	44%	45%	47%	37%
Promedio entre quienes realizarían alguna	2.2	2.3	2.1	2.9	2.0	2.3	1.9	1.6	2.4	2.1	2.2	2.1	2.4	2.1
Base	930	454	476	222	195	223	161	129	68	211	651	372	372	186

Y ¿cuáles no realizó pero le gustaría intentar?

Base: Estudio Voices! entre residentes en territorio nacional (930)

Interés por la realización de acciones tendientes al propio bienestar a futuro según nivel de felicidad, estado de salud y satisfacción con la vida.

	Total	FELICIDAD		SALUD			SATISFACCIÓN CON LA VIDA		
		Muy + Bastante feliz	No muy feliz + Nada feliz	Muy bueno + Bueno	Regular	Malo + Muy malo	Baja (1-4)	Media (5-6)	Alta (7-10)
Realizaría alguna	56%	54%	60%	56%	56%	52%	67%	54%	54%
Meditar o practicar mindfulness	12%	11%	12%	11%	12%	24%	16%	12%	11%
Leerse las manos, el tarot o visitar un vidente/canalizador	12%	10%	16%	12%	11%	4%	17%	11%	11%
Tomar sesiones de Acupuntura/ Reflexología/ Shiatzu	11%	12%	7%	11%	11%	8%	10%	7%	13%
Constelaciones /Vidas pasadas	11%	11%	9%	11%	11%	7%	15%	11%	11%
Sesiones de alineamiento de chacras	9%	8%	12%	9%	10%	10%	16%	6%	9%
Usar aceites esenciales para aromaterapia	9%	8%	10%	10%	7%	12%	8%	8%	10%
Tomar sesiones de reiki	8%	9%	6%	10%	5%	4%	10%	4%	10%
Limpiar su casa o algún lugar con sahumerios o velas especiales	8%	8%	9%	9%	6%	5%	2%	10%	8%
Sesiones de carta astral o revolución solar	7%	7%	8%	9%	5%	4%	6%	7%	8%
Poner en su casa o sobre su cuerpo cristales o piedras de sanación	7%	6%	10%	8%	5%	10%	9%	7%	7%
Consumir productos con CBD/ Aceite de cannabis con fines medicinales	6%	5%	9%	6%	9%	7%	11%	7%	5%
Usar suplementos o remedios naturales tales como, espirulina, tinturas madre, flores de Bach	6%	6%	7%	7%	5%	7%	2%	8%	6%
Leer sus registros akashicos	5%	4%	5%	5%	4%	2%	8%	3%	5%
Consumir ayahuasca u hongos alucinógenos con fines terapéuticos	4%	3%	7%	5%	4%	5%	14%	2%	3%
Leer su horóscopo	4%	4%	4%	4%	5%	7%	5%	6%	4%
Otras	2%	2%	3%	2%	3%			2%	2%
Ninguna	44%	46%	40%	44%	44%	48%	33%	46%	46%
<i>Promedio entre quienes realizarían alguna</i>	<i>2.2</i>	<i>2.2</i>	<i>2.2</i>	<i>2.3</i>	<i>2.0</i>	<i>2.2</i>	<i>2.2</i>	<i>2.0</i>	<i>2.3</i>
Base	930	665	248	666	231	33	107	213	603

Y ¿cuáles no realizó pero le gustaría intentar?

Base: Estudio Voices! entre residentes en territorio nacional (930)

A stack of seven smooth, rounded stones is balanced on a beach. The stones are arranged in a vertical column, with the largest stone at the base and the smallest at the top. The background is a blurred beach scene with waves and a bright sky. A teal diagonal overlay is present on the left side of the image.

Muchas gracias!

VOICES!