

JUVENTUD
- hábitos -
LA GENERACIÓN Z e $\frac{Y}{2}$

Incubadora de sondeos y experimentos

Leire Pérez de Azpeitia Alonso

CATEGORÍA: 1º bachillerato

Centro: Pureza de María, Bilbao

JUVENTUD: hábitos

- 1. Introducción del trabajo: objetivos..... 3
- 2. La alimentación..... 4
- 3. Alcohol, tabaco y drogas..... 8
- 4. Deporte y descanso 13
- 5. Ocio y tiempo libre 16
- 6. Conclusión 18

JUVENTUD

- hábitos -

LA GENERACIÓN Z e $\frac{Y}{2}$

Maxwell Maltz, célebre y respetado cirujano plástico de la Universidad de Columbia, escribió la teoría de La Psicocibernética. Esta aportación resulta una importante y valiosa contribución al auto-conocimiento del hombre y al descubrimiento de sus capacidades potenciales para perfeccionarse a sí mismo. Maltz asegura que se necesita un mínimo de 21 días consecutivos de práctica de cada nuevo hábito que se quiera desarrollar, para que ese cambio sea perceptible en la persona.

A medida que vamos creciendo y vamos viviendo diferentes experiencias, vamos adoptando diferentes hábitos, tanto buenos como malos. Por ello resulta indispensable establecer una buena conducta desde que somos pequeños, y que esta se mantenga hasta la edad adulta.

Como adolescente, he decidido realizar diferentes preguntas para definir los hábitos que mantienen hoy en día los jóvenes. Mis objetivos son conocer con certeza los hábitos más repetidos por la juventud, de manera aproximada y la diferencia que pueden llegar a tener en diferente franjas de edad.

Como adolescente, he decidido realizar diferentes preguntas para definir los hábitos que mantienen hoy en día los jóvenes. Están divididos en diferentes parámetros: la alimentación, el consumo de sustancias nocivas para el organismo, el deporte y el descanso y por último el ocio o tiempo libre. El estudio se ha hecho a través de una encuesta realizada a 60 personas diferentes. Estas personas han quedado divididas de acuerdo a su edad en grupos de 20: desde los 16 a los 20 años, de los 21 a los 25 y desde los 26 a los 30.



1. Empieza poco a poco



2. Fuera excusas: define un plan



3. Crea recordatorios y avisos

6 PASOS PARA CREAR HÁBITOS



4. Crea rituales



5. Controla el progreso



6. Celebra tus logros

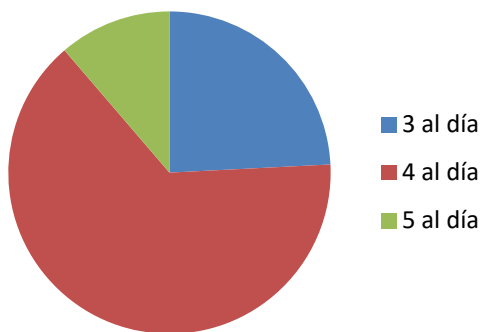


LA ALIMENTACIÓN

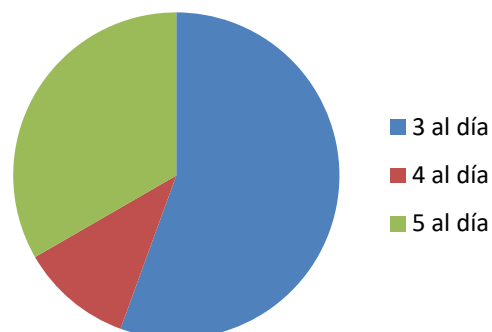
Debe ser nutritiva, natural y antiinflamatoria. Una alimentación saludable es aquella que aporte los nutrientes necesarios para lograr energía para que nuestro organismo funcione óptimamente. Nos previene de enfermedades crónicas, aporta un correcto funcionamiento del sistema inmunológico y ayuda a defender el medio interno de procesos infecciosos agudos. La FEC aconseja incluir frutas, verduras, aceite de oliva virgen y cereales y elegir productos libres de grasa para nuestra dieta.

1º PREGUNTA: ¿Cuántas comidas realizas al día?

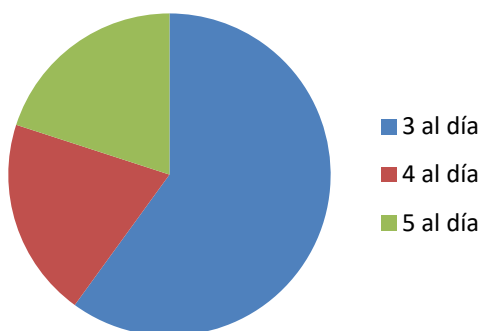
16-20 años



21-25 años



26-30 años

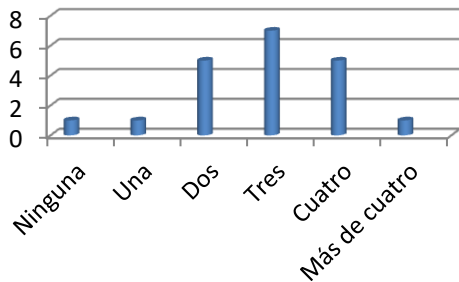


Mientras que en la etapa más adolescente de la juventud, se respeta el consejo de realizar 4-5 comidas al día, la llegada de la Universidad y la vida laboral producen que los individuos realicen mayoritariamente y únicamente 3 al día.

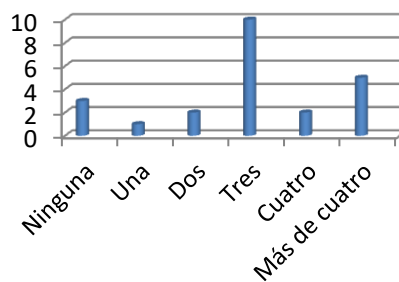
Es una realidad, que estando en el instituto, los alumnos llevan almuerzo o incluso merienda, mientras que en edades más adultas, el individuo se centra más en la tarea que realiza: trabajo, estudios, ...

2º PREGUNTA: ¿Cuántas veces comes pescado a la semana?

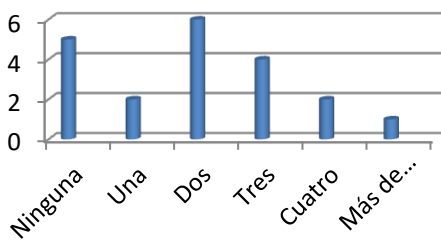
16-20 AÑOS



21-25 AÑOS



26-30 AÑOS

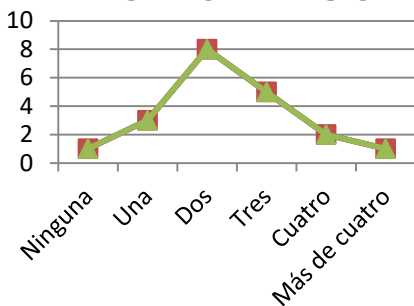


Expertos afirman la gran importancia que tiene comer 3-4 veces a la semana pescado o marisco. Además aportan menos grasa que otros grupos proteicos.

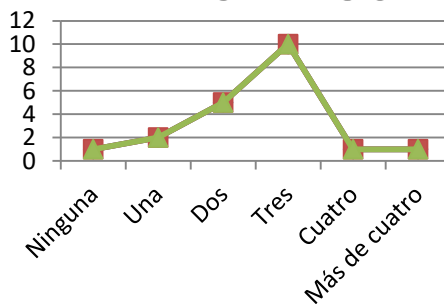
Podemos apreciar como una mayoría de gente toma 3 raciones a la semana de pescado, aunque a los 26-30 los, son muchos quienes dejan de hacerlo.

3º PREGUNTA: ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?

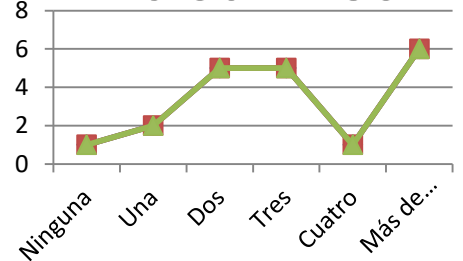
16-20 AÑOS



21-25 AÑOS



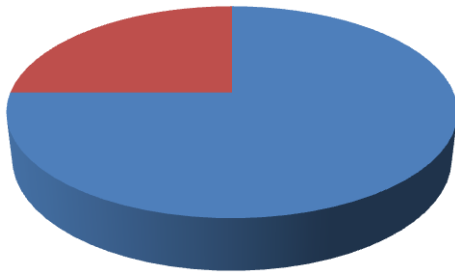
26-30 AÑOS



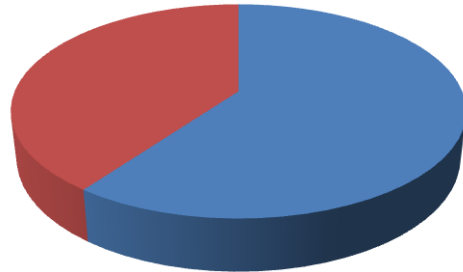
Las frutas son excelentes fuentes de varias vitaminas, minerales y antioxidantes; por ejemplo, la guayaba, naranja y mandarina contienen vitamina C, la cual favorece la prevención del cáncer. Contra todo pronóstico, la mayoría de los encuestados tomas dos o tres piezas al día. Algunos de ellos incluso llegan a superar las cuatro.

4º PREGUNTA: ¿Crees tener una alimentación equilibrada?

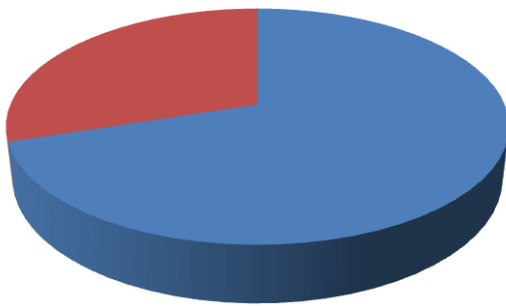
16-20 años



21-25 años



26-30 años

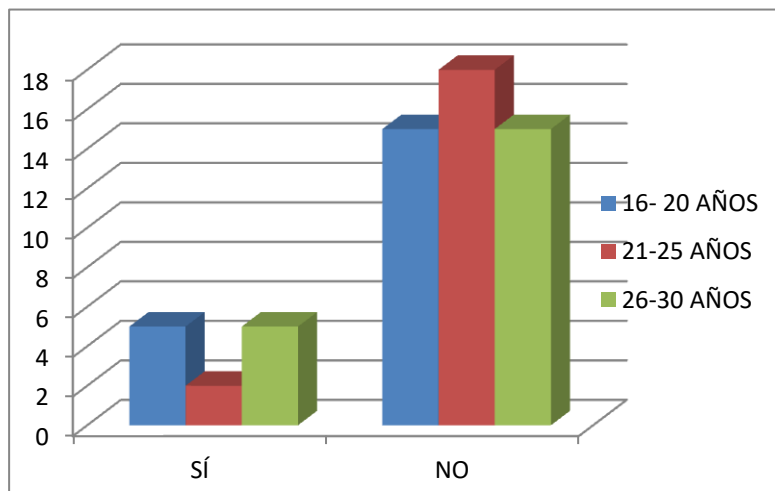


Entre 3/4 o la mitad de los jóvenes creen tener una alimentación saludable y equilibrada.

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones

personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma. Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos.

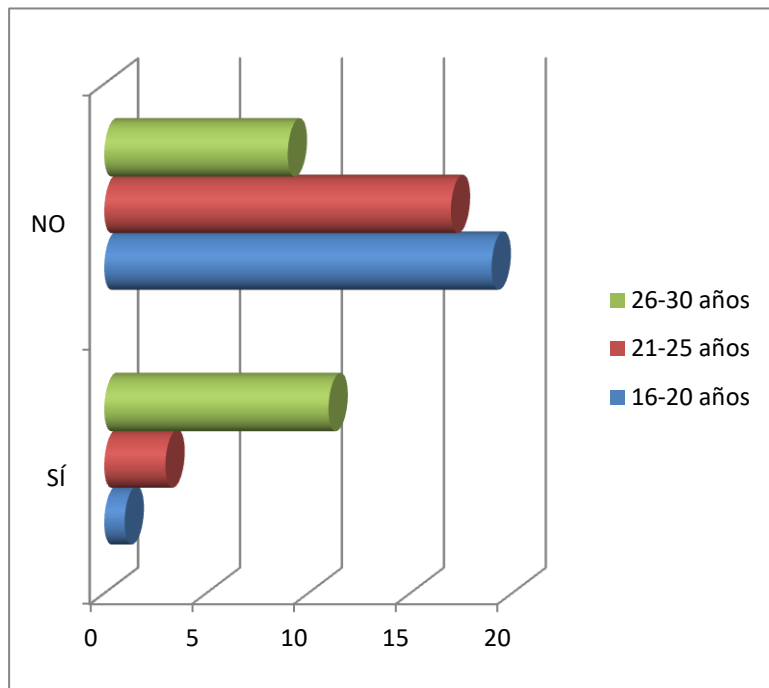
5º PREGUNTA: ¿Crees tener sobrepeso?



La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se mide a través del índice de masa corporal (IMC = peso de la persona en kg/metros²). Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para padecer: diabetes, cáncer.

Únicamente un 16'6% de los encuestados creen tener sobrepeso.

6º PREGUNTA: ¿Te has hecho análisis clínicos en último año?



El Laboratorio Clínico es una herramienta primordial para el área médica, ya que por medio de este se diagnostican diferentes patologías y además se realizan estudios para establecer el tipo de tratamiento que se debe administrar al paciente, al igual que el seguimiento del mismo.

Podemos apreciar como a medida que aumenta la edad de los jóvenes, la realización de análisis clínicos es mayor. Aún así muy pocos se realizan estas pruebas.

CONCLUSIÓN EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN:

Aunque en algunos casos, como en la realización de análisis clínicos o en la toma de pescado semanal, las estadísticas no hayan sido las adecuadas, los resultados han sido óptimos.

El pescado es un alimento muy completo. Aporta proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos esenciales. Hay dos tipos de pescado si nos fijamos en el factor nutricional: el pescado azul y el pescado blanco. El blanco tiene menos grasa que el azul pero este último tiene un valor nutricional más elevado ya que es rico en ácidos grasos poliinsaturados como el Omega-3 (beneficioso para la salud cardiovascular por su control sobre los niveles de triglicéridos y colesterol). Entre los pescados blancos encontramos: el lenguado, el gallo, la merluza, la pescadilla, el rape, el bacalao... Entre los pescados azules se encuentran: el atún, el pez espada, el salmón, el boquerón, el besugo ...

El pescado tiene gran valor nutricional y se digiere fácilmente, además, su contenido calórico es bajo. Son una fuente importante de algunos elementos como el fósforo. Disminuye el LDL, comúnmente conocido como colesterol malo, y aportan una mayor esperanza de vida. Ayuda a lograr mayor masa muscular.

Como ya se ha comentado anteriormente, es necesaria la realización de análisis clínicos, para conocer tu estado de salud, y poder prevenir patologías.

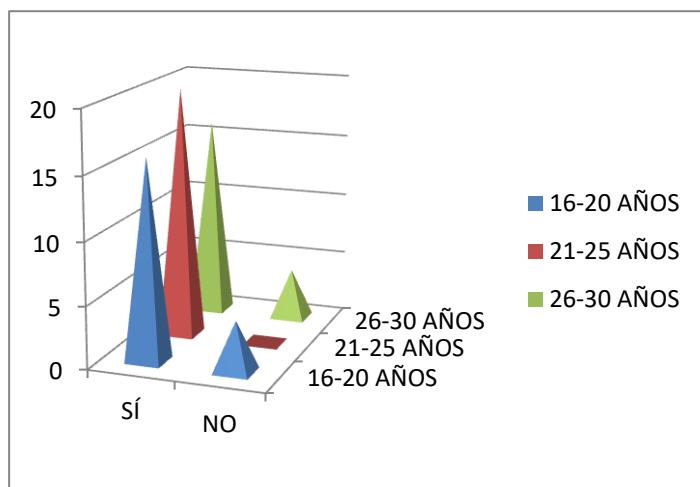
ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Entre los años 2009 y 2016, los jóvenes comenzaban a fumar a la edad de 13'9 años. El CO disminuye la cantidad de O₂ que llega hasta nuestros tejidos causando derrames cerebrales e infartos. La nicotina del tabaco aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, y produce hipertensión arterial y un importante daño al tejido pulmonar que pierde su elasticidad. Daña los vasos sanguíneos y disminuye la vitamina C que provoca el empeoramiento de coagulación de heridas. Produce impotencia sexual, disminución de la fertilidad femenina, formación de úlceras gástricas,...

El alcohol es la droga depresora más aceptada socialmente. Inhibe los centros cerebrales del autocontrol. Sus efectos dependen de varios parámetros, y afectan a todo el organismo y a sus funciones. Pequeñas dosis de alcohol, que no superen los 40-50g diarios, pueden aumentar el HDL. Su consumo excesivo puede disminuir el número de fibras musculares del miocardio y la fuerza con la que éstas bombean la sangre (miocardiopatía congestiva alcohólica). Su mayor consecuencia es la insuficiencia cardíaca. Además produce arritmia, aumenta la tensión arterial y el colesterol, y altera la circulación coronaria.

Las drogas atacan al sistema nervioso en particular y a los tejidos en general. La cocaína, multiplica por cinco la adrenalina que circula por la sangre, produciendo taquicardias, vasoconstricción e hipertensión. El éxtasis estimula la liberación de noradrenalina, dopamina y serotonina, teniendo consecuencias parecidas a las de la cocaína. El cannabis en dosis bajas genera taquicardias y aumento de gasto cardíaco, y en dosis elevadas, bradicardias e hipotensión. Se calcula, que en la hora siguiente a su consumo, la posibilidad de padecer un infarto es 4'8 veces superior a condiciones normales. La heroína, aunque tenga escasos efectos sobre el sistema cardiovascular, puede llegar a producir la muerte súbita.

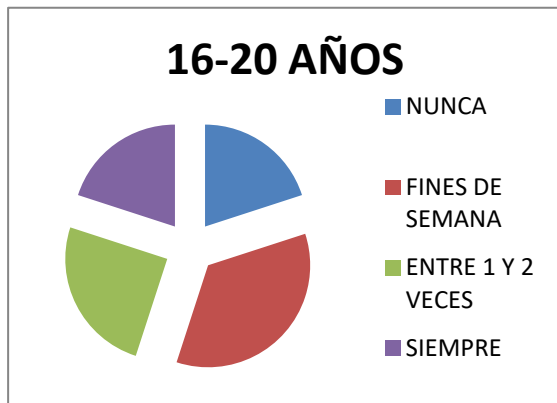
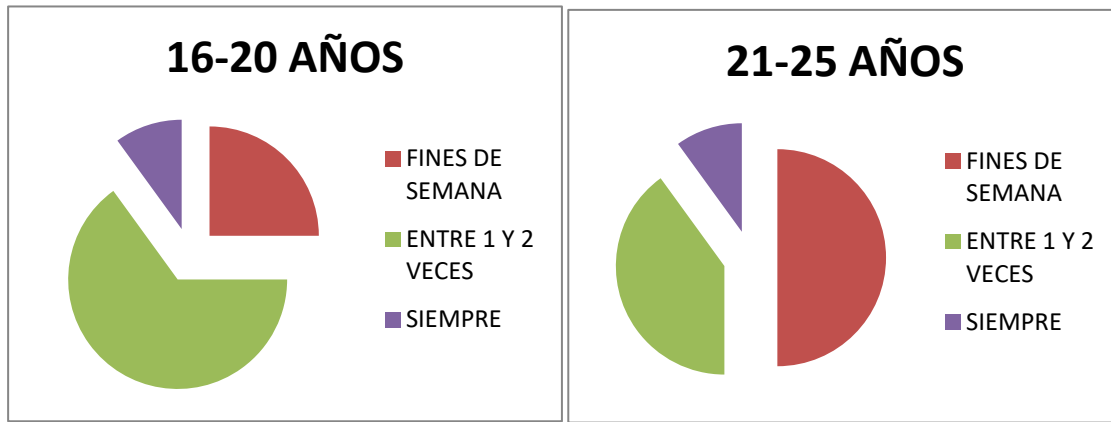
1º PREGUNTA: ¿Bebes alcohol?



Como previamente se ha explicado, el alcohol es una droga depresora, que amenaza y empeora el funcionamiento de muchos órganos de nuestro organismo. Causa millones de muertes anuales, tanto de forma directa como de forma indirecta.

Como podemos ver en el gráfico, es una cantidad muy pequeña de la juventud la que no consume esta sustancia.

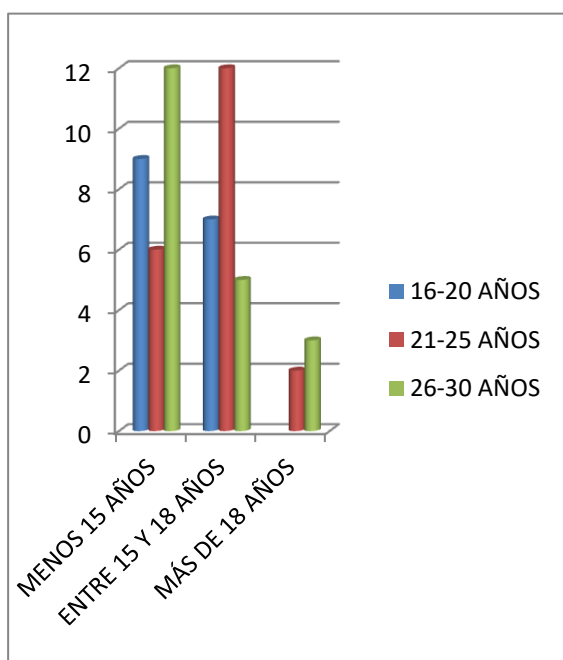
2º PREGUNTA: ¿Cuántas veces a la semana?



Aunque la frecuencia de beber alcohol sea en la mayoría de las veces practicada durante el fin de semana, o en los más jóvenes incluso solo una vez por semana, a medida que aumenta la edad, esta práctica se hace más cotidiana.

En esta última década, ha aparecido un nuevo alcoholismo, el alcoholismo épsilon, un alcoholismo que destaca por practicarse durante los fines de semana. Mucha gente, piensa que los riesgos de éste son menores que los de otros, pero se equivocan.

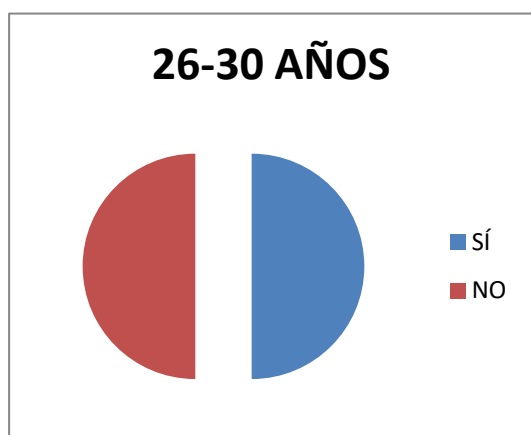
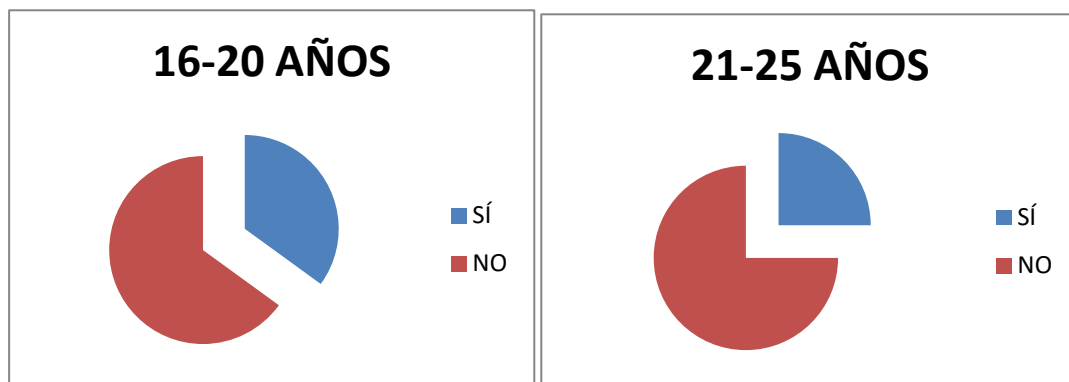
3º PREGUNTA: ¿A qué edad comenzaste a beber alcohol?



Recientes investigaciones científicas demuestran que ni nuestro hígado ni nuestro cerebro están preparados para el alcohol hasta cumplir los veintidós años. Los mensajes de las autoridades sanitarias se refieren a los 18 años, acorde a la mayoría de edad. Sin embargo, cuando asumimos los 18 como edad límite para comenzar a beber alcohol, debemos tener presente que estamos de rebajas, ya que en sentido estricto deberíamos hablar de 22.

En esta gráfica podemos apreciar como tan solo el 8'3% de los encuestados comienzan la consumo de esta droga más tarde de los 18, entre los que no se encuentran las personas de la franja 16-20 años.

4º PREGUNTA: ¿Fumas?



Sorprendentemente, y contra todo pronóstico, una porción equilibrada de los encuestados fuman, incluso menor en dos caso a aquellos que no lo hacen.

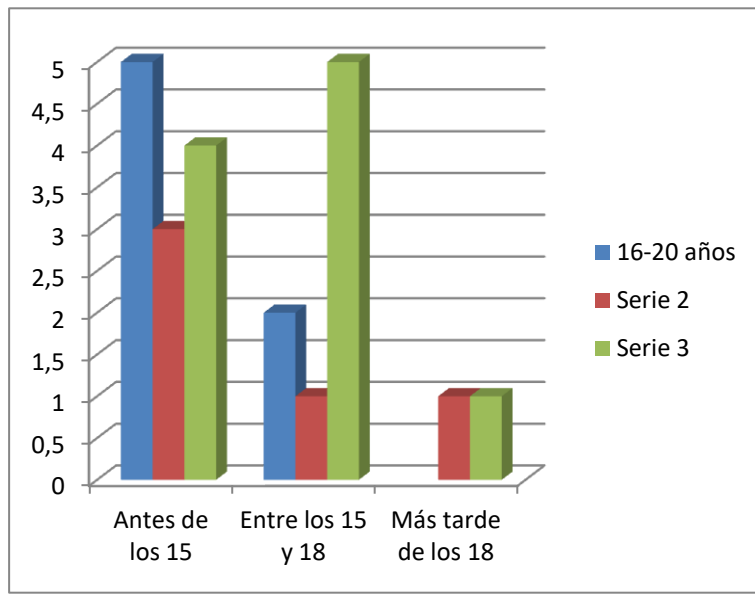
En la etapa de 2009 a 2016, en España se calculó que la edad media de comienzo a consumir esta droga eran los 13'9 años.

5º PREGUNTA: ¿Cuántos cigarros al día?

	0-5	5-10	1 paquete	+ 1 paquete
16-20 años (7)	2	2	-	3
21-25 años (5)	1		4	
26-30 años (10)		2	1	7

De los 22 que afirmaron fumar, casi la mitad exceden el paquete diario. A favor de los que yo en un momento esperaba, aquellos que fumaban entre 0 y 5 cigarrillos al día se encuentran los más jóvenes, y los que más fuman los más adultos. Me sorprendió a su vez que de los más pequeños, los de la franja 16-20, 3 de 7 fumasen más de un paquete.

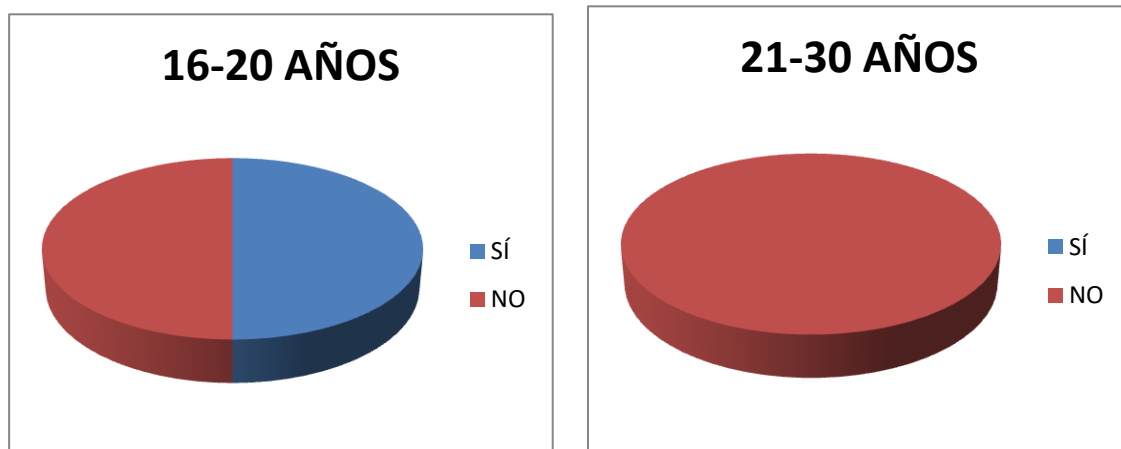
5º PREGUNTA: ¿A qué años comenzaste?



Aún siendo una sustancia, que al igual que el alcohol, solo se permite su consumo más tarde de los 18 años, solo 2 de 22 dijeron haber comenzado en la edad legal.

Muchas veces los individuos no son conscientes realmente del daño que esta sustancia produce en su cuerpo. Desde mi punto de vista falta concienciación.

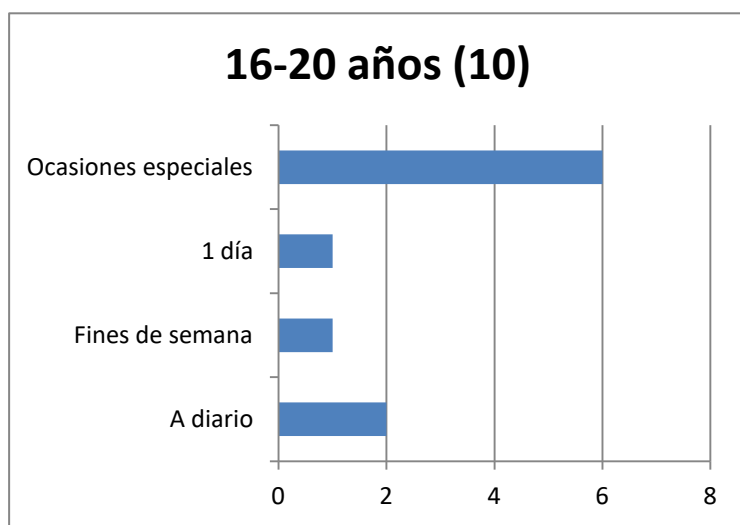
6º PREGUNTA: ¿Te drogas?



Totalmente sorprendida, los datos que recogí me mostraron que solo aquellos menores de 21 años consumían drogas. Y de ellos tan solo la mitad, es decir 10 individuos.

La única explicación que le puedo dar es que, poco a poco los jóvenes se van concienciando de la repercusión fisiológica, psíquica, física y también socioeconómica de este tipo de sustancias. Es un dato que por una parte es alarmante, pero por otra parte tranquilizador.

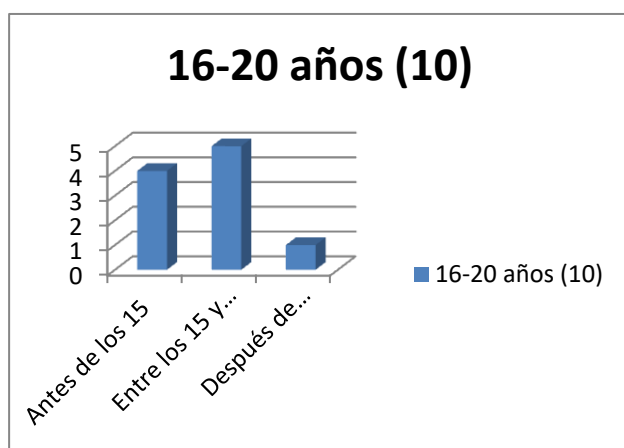
7º PREGUNTA: ¿Con cuánta frecuencia?



De los 10 que afirman consumir drogas, 6 dicen realizarlo en ocasiones especiales, y solo dos a diario.

Según un estudio de 2011, el 47% de los adolescentes están de acuerdo en que las películas y los programas de televisión hacen que parezca que está bien usar drogas.). El aburrimiento, la falta de confianza, la infelicidad o la rebeldía son algunos de los factores más comunes, desencadenantes de su consumo .

8º PREGUNTA: ¿Cuándo comenzaste a consumirlas?



El gráfico muestra como la mayoría comienza entre los 15 y 18 años, seguido por realizarlo antes de esta edad. Resulta alarmante, que su consumo pueda comenzar, incluso antes de dar paso la secundaria.

CONCLUSIÓN EN CUANTO AL CONSUMO DE DROGAS, ALCOHOL Y TABACO:

A decir verdad, esperaba que una mayor parte de los encuestados fumase e incluso se drogase. Al pertenecer a la franja de los 6-20 años, y tal y como muestra la gráfica, el consumo de este tipo de sustancias es muy frecuente, y por ello esperaba un porcentaje más alto en las otras franjas.

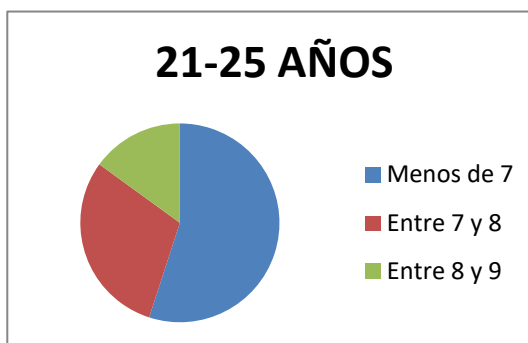
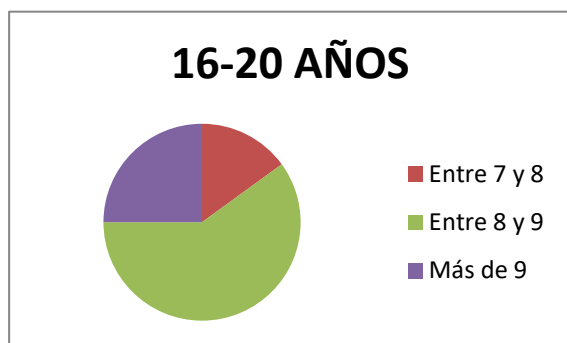
Desde mi punto de vista, creo que las charlas educativas que realizan en el colegio son óptimas para prevenir esta situación. Debo decir, que hace poco recibí una charla sobre lo peligroso del alcohol, el tabaco y las drogas, sobre sus consecuencias. Me sorprendió bastante, y todos admitimos habernos quedado sorprendidos, con lo que estaban exponiendo.

DEPORTE Y DESCANSO

La actividad física beneficia al aparato cardiovascular y al organismo en su totalidad. Mejora el aparato respiratorio, haciendo más eficiente la ventilación pulmonar, y el aparato locomotor, previniendo la osteoporosis (v. § 7.1). Ayuda al descanso de nuestro organismo, quema mayor cantidad de calorías ingeridas, nivela los estados de azúcar,... Además nos protege de la pérdida de memoria, estimulando los neurotransmisores. En cuanto al aparato cardiovascular, favorece la irrigación del tejido y estabiliza en parámetros adecuados la presión arterial. Reduce el riesgo de sufrir paros cardíacos, y evita la acumulación de colesterol en vasos sanguíneos. Aumenta el número de hemáties, y la cantidad de O₂ que es transportado por la hemoglobina. Todo esto hace que las arterias se mantengan gruesas y flexibles, y dificulta la formación de coágulos y la muerte del tejido coronario.

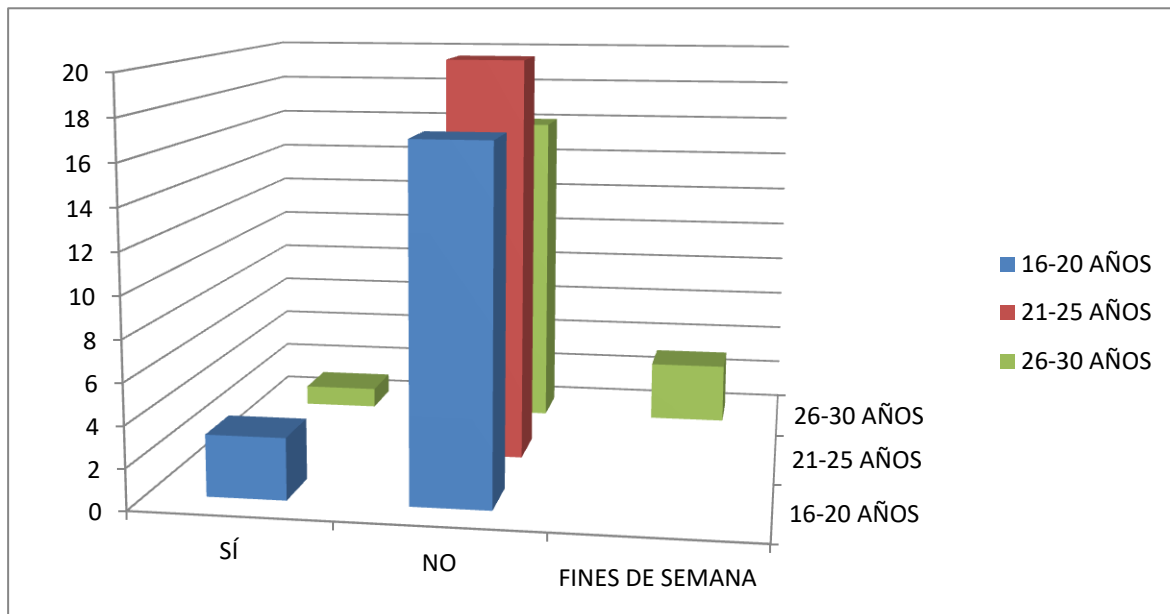
Restituye nuestra energía y nos previene de patologías. Provoca un mejor funcionamiento de la memoria, mejorando el aprendizaje y la asimilación de la información lograda a lo largo del día. Durante el sueño el sistema inmune se fortalece. Previene el sobrepeso y aporta protección cardiovascular. En situaciones de insomnio la adrenalina y el cortisol (las hormonas de la alerta y el estrés) aumentan su proporción en la sangre lo que provoca una mayor tensión arterial y frecuencia cardíaca. Al dormir, el organismo necesita menos esfuerzo para bombear la sangre, y esa es la razón por la que disminuye la tensión arterial.

1º PREGUNTA: ¿Cuántas horas duermes al día?



La franja de edad que no cumple el consejo de dormir al menos ocho horas, es la de los 21-25 años. Ya sea por temas de universidad, o por temas de iniciación laboral, son pocos los que duermen más de ocho horas. En el caso de los más pequeños, podría destacar el mantenimiento del hábito inculcado muchas veces por los pares en la etapa escolar.

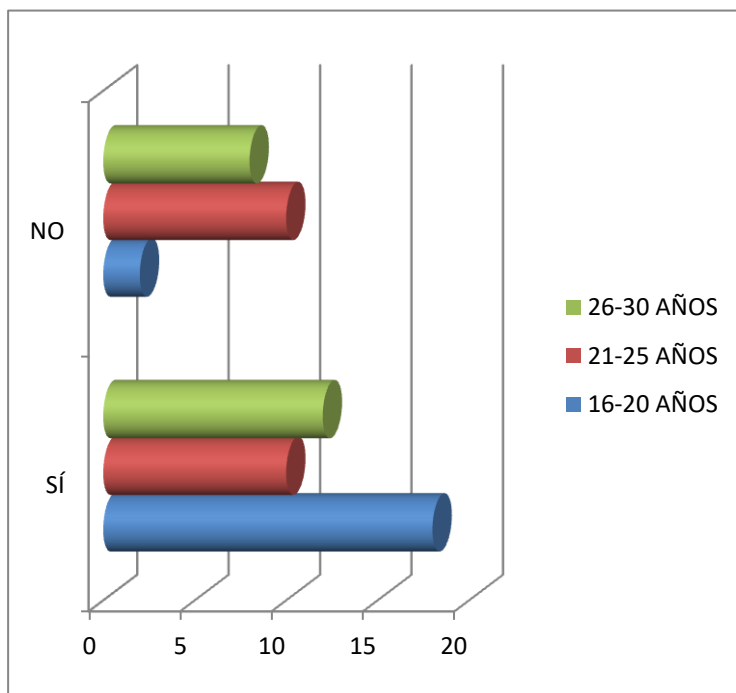
2º PREGUNTA: ¿Te echas la siesta?



Muy pocos encuestados afirman echarse la siesta. Aquellos de 16 a 20 años, y algunos pocos que exceden los 25 años, señalan hacerlo, ya sea porque están en una situación más relajada, o bien porque gozan de mayor cantidad de tiempo para realizarlo.

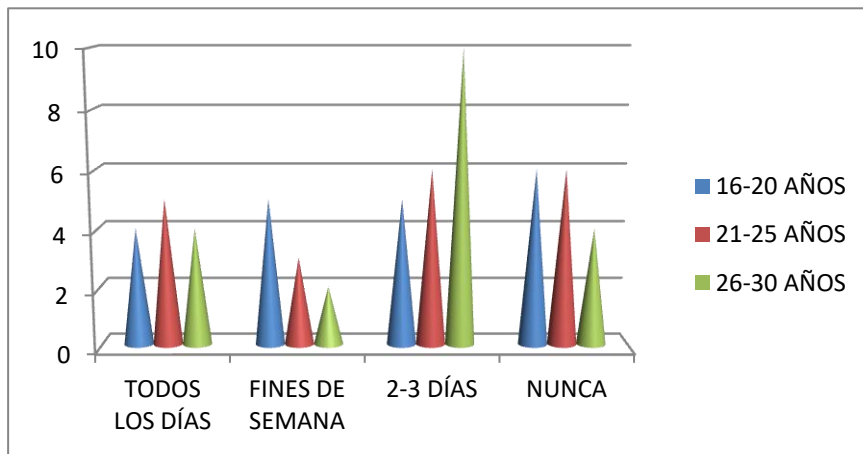
Cabe destacar que puede deberse al mantenimiento de un hábito escolar.

3º PREGUNTA: ¿Descansas adecuadamente mientras duermes?



Debo decir, que los datos logrados resultaron ir en contra de mi pronóstico. Debido al levado número de tareas que cumplimos los más pequeños, y el estrés que yo suponía que padecían los más mayores por la iniciación en el campo laboral, quedé sorprendida al ver que el número de aquellos individuos que descansan bien es mayor al de aquellos que no lo hacen. Aunque si apreciamos que en los 21-25 años el porcentaje del no es mayor al del sí.

4º PREGUNTA: ¿Realizas actividad física?



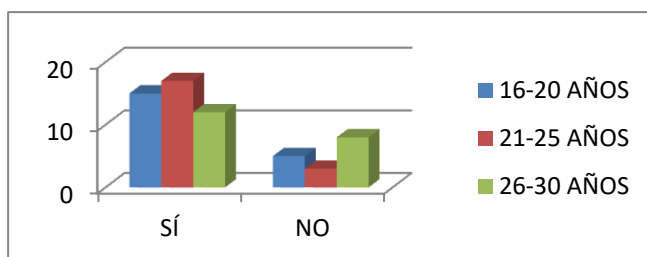
Destaca la gran cantidad de encuestados que no realizan actividad física, aún siendo personas ya maduras y conscientes de la repercusión que esto puede tener en su organismo. También es necesario recalcar el alto porcentaje de personas de 26-30 años que realizan deporte entre 2-3 días a la semana.

5º PREGUNTA: ¿Qué tipo de deporte?

	Gimnasio	Andar	Varios	Atletismo	Grupal
16-20 años 14	3	2	1	5	3
21-25 años 14	5	2	-	3	4
26-30 años 16	7	5	-	2	2

Todos los deportes son beneficiosos, pero la natación es probablemente el que más destaque en esta cualidad. Por ello y porque yo nado, me sorprendió que al plantear esta pregunta ninguno de los 60 encuestados afirmase practicar este deporte.

8º PREGUNTA: ¿Consideras tener buen tono muscular?



El tono muscular, también conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Ayuda a mantener la postura y suele decrecer durante la fase REM del sueño.. Lo que más me sorprendió, es que pocos conocían este término

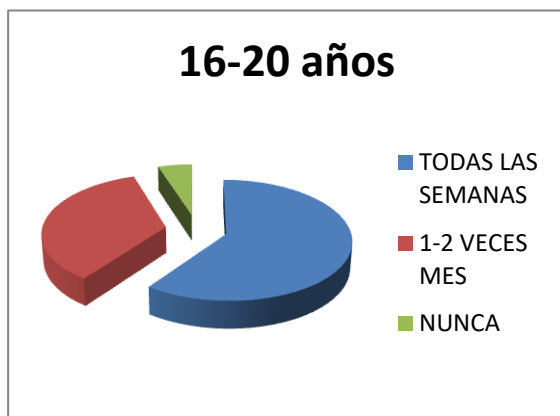
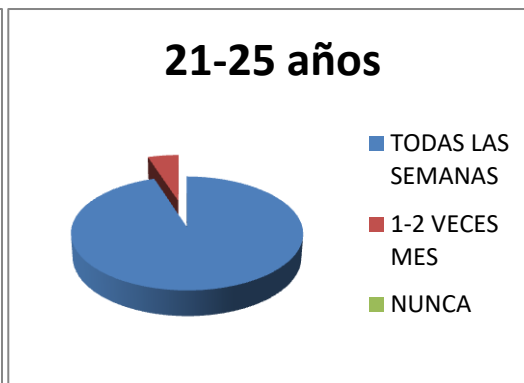
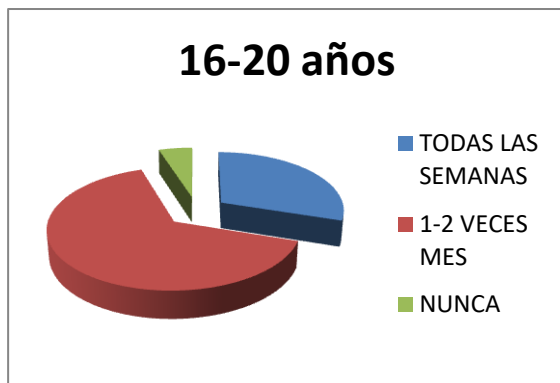
CONCLUSIÓN EN CUANTO AL DEPORTE Y DESCANSO:

Lo que más me ha sorprendido es que las personas que pertenecen a la franja 21-25 años, admiten tener buen tono muscular, durmiendo menos y practicando menos deporte, que aquellos que si realizan estas acciones.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

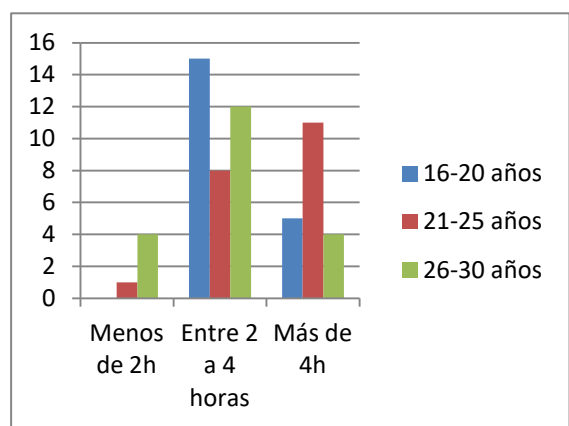
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han afianzado como herramientas indispensables para el desarrollo social. Algunas de ellas como el teléfono móvil e Internet se han convertido en instrumentos imprescindibles en los procesos socializadores juveniles: social, relacional, lúdico, etc. La juventud es una etapa vital en la que el uso del tiempo libre resulta determinante para poder observar diferencias entre unas y otras generaciones juveniles. Los fines de semana, y concretamente sus noches, permanecen como exponentes de la forma de ocio predominante entre la mayor parte de los jóvenes en nuestro país.

1º PREGUNTA: ¿Sales a discotecas, pubs, ...?



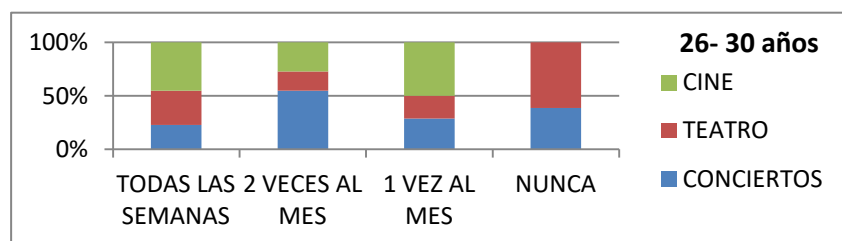
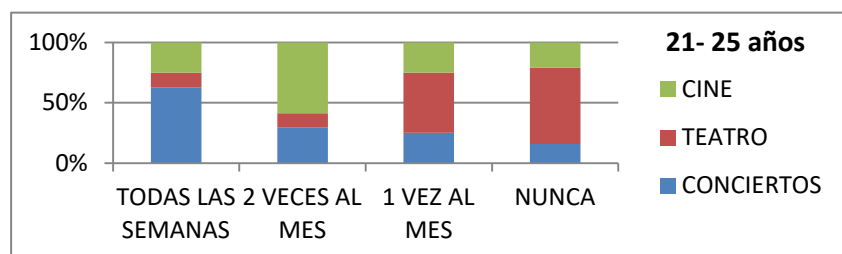
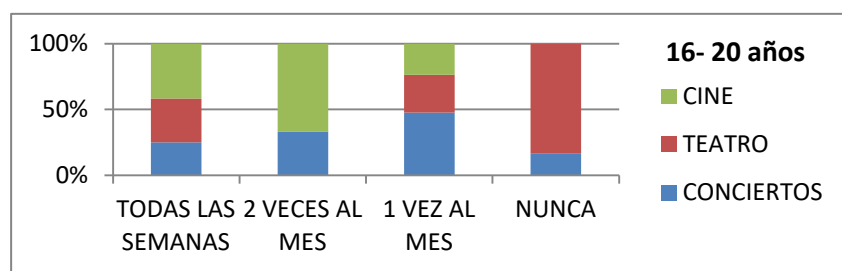
Pienso que es algo propio de la juventud, algo que al final te puede llegar a enseñar gran cantidad de cosas. Además conoces a más gente, lo que ayuda a aumentar tu autoestima. Podemos apreciar cómo solo dos personas no salen a pubs o discotecas. Aunque depende también de la presión familiar creo que es beneficioso para el individuo.

2º PREGUNTA: ¿Cuántas horas dedicas al móvil diariamente?



Como ya he señalado en la introducción a esta sección, la tecnología ha conseguido en gran parte "apoderarse" de nuestras vidas. Prueba de ello es el teléfono móvil, que gracias a su fácil transporte se ha convertido en el hermano siamés del hombre. Debido a que la juventud es la generación del manejo de tecnologías me ha sorprendido la existencia de encuestados que utilicen menos de 2 horas al día este aparato.

3º PREGUNTA: ¿Cuántas veces vas al cine, teatro, ópera, ...?



Aunque en los más jóvenes la ópera o los teatros, sean menos comunes que el cine, ha llamado mi atención el porcentaje que acude a estos espectáculos.

Soy música y aunque en mi ámbito si es más común este tipo de actividades, esperaba que no lo fueran en otros.

CONCLUSIÓN EN CUANTO AL OCIO:

Al ser una persona perteneciente a este ámbito, esperaba muchas de las respuestas. La juventud como decía Machado: juventud nunca vivida quien te volviera a soñar. Es una época de diversión, y es normal que la gente perteneciente a estas franjas de edades, lo disfrute con amigos.

CONCLUSIÓN FINAL

Comenzar desde jóvenes a llevar una vida correcta en cuanto a nutrición y deporte, desechando drogas, alcohol, tabaco y sedentarismo, nos lleva a cuidar nuestro organismo y nos previene de padecer muchas enfermedades.

Pienso que después de haber realizado todas estas preguntas, y de haber terminado el trabajo, los hábitos de los jóvenes están equilibrados. Todos poseen tanto buenos como malos hábitos pero creo que la importancia es saber complementarlos. Muchas de las respuestas podían parecer negativas, pero otras las contrarrestaban.

Por otra parte también quiero mostrar que la juventud muchas veces carece de información suficiente sobre la gran influencia que tienen los hábitos en la vida de cada individuo. Aunque parezca mentira, quedarte todos los días hasta las doce y media estudiando o viendo una serie, puede provocar a largo plazo dolores de cabeza, sentimiento de malestar, jaquecas,... He ido al ejemplo más fácil y menos agresivo de todos dentro de lo que cabe. Comenzar desde los 16 años e incluso antes a mantener unos hábitos que no resulten perjudiciales para la salud es fundamental.

La generación z y la $\frac{y}{2}$, no son tan desastrosas como muchos apuntan. No es una generación perdida, es una generación que aprende y que experimenta una realidad, una realidad que poco a poco se está convirtiendo en una realidad virtual.

Todo en exceso es malo, pero como los padres apuntan, de los errores se aprende.