

Motivaciones y prácticas de consumo fitness que han venido orientando los centennials a partir de la pandemia por el COVID-19 en la ciudad de Bogotá

Adriana María Quimbay Ávila

Estudiante

Carolina Garzón Medina

Directora de trabajo de grado

Universidad Santo Tomás

División de Ciencias Económicas y Administrativas

Facultad de Mercadeo

Bogotá, septiembre de 2022

Agradecimientos

Primero que todo quiero darle gracias a Dios por acompañarme en este proceso que para mí ha sido todo un reto, lleno de aprendizaje, crecimiento y fortaleza que me dio para poder culminar mi carrera con éxito. Por otra parte, quiero agradecer a mi familia que siempre ha estado motivándome, apoyándome durante mi carrera y animándome a hacer las cosas con excelencia. También quiero agradecerle inmensamente a mi directora de trabajo de grado, la docente Carolina Garzón Medina, quien fue un apoyo vital en este proyecto, donde me asesoró, orientó, dedicó su tiempo en acompañarme en cada etapa de este proceso. Gracias por la confianza depositada. Finalmente a los docentes, quienes estuvieron en cada semestre de la carrera aportando sus conocimientos para aprender y crecer como profesional.

Tabla de contenido

Resumen.....	8
Abstract.....	9
1.Introducción.....	10
2.Objetivos.....	13
2.1. Objetivo General	
2.2. Objetivos Específicos	
3. Planteamiento del problema	13
4. Justificación	17
5. Marco teórico	20
5.1. Comprensión desde los motivadores antes y después de la pandemia en la generación centennials	
5.2. Comprensión desde las prácticas de consumo, costumbres y hábitos de alimentación fitness en Jóvenes	
5.3. Comprensión desde la fenomenología y la pandemia covid -19 en la generación centennials	
6. Planteamiento metodológico.....	32
6.1. Método de investigación.....	33
6.2. Matriz de categorías Orientadoras.....	37

6.3.	Mapeo.....	35
6.4.	Muestreo.....	38
6.5	Entrevista a profundidad.....	38
7.	Recolección de datos	39
7.1	Procedimiento.....	40
7.2.	Transcripción de los datos.....	40
7.3.	Consideraciones éticas.....	40
7.4.	Análisis de datos.....	41
8.	Análisis de Resultados.....	42
8.1.	Análisis de contenido a partir de las historias de vida.....	121
8.2.	Comprensión desde los motivadores antes y después de la pandemia en la generación Centennials	
8.3.	Comprensión desde las prácticas de consumo, costumbres y hábitos de alimentación fitness en Jóvenes	
8.4.	Comprensión desde la fenomenología y la pandemia COVID-19 en la generación centennials	
9.	Discusión.....	174
10.	Conclusiones.....	182
11.	Referencias.....	185
12.	Apéndices.....	195

Tabla de figuras

Figura 1.Mapeo.....	35
Figura 2. Construcción del Yo.....	123
Figura 3. Construcción de los motivaciones.....	136
Figura 4. Construcción de prácticas de consumo.....	153
Figura 5. Construcción del Covid-19	160
Figura 6. Construcción del generación Centennials.....	168

Tabla de Apéndices

Apéndice A Protocoló de preguntas entrevista a profundidad.....	196
Apéndice B Consentimiento Informado Participante 1.....	202
Apéndice C Consentimiento Informado Participante 2.....	203
Apéndice D Consentimiento Informado Participante 3.....	204
Apéndice E Consentimiento Informado Participante 4.....	205
Apéndice F Consentimiento Informado Participante 5.....	206
Apéndice G Registro entrevista participante 1.....	207
Apéndice H Registro entrevista participante 2.....	228
Apéndice I Registro entrevista participante 3.....	268
Apéndice J Registro entrevista participante 4.....	298
Apéndice K Registro entrevista participante 5.....	322

Resumen

El objetivo de esta investigación estuvo centrado en identificar los motivadores y prácticas de consumo fitness que han venido orientando los centennials a partir de la pandemia por el Covid-19 en la ciudad de Bogotá. Se llevó a cabo un estudio cualitativo, por medio de 5 participantes que fueron seleccionados a través de muestreo no probabilístico caso tipo. Se aplicó una entrevista compuesta por 46 preguntas abiertas las cuales se indagaron las categorías orientadoras de aspectos fenomenológicos, motivacionales, consumo, covid-19 y la generación centennials. El análisis de datos se llevará a cabo por medio del Software ATLAS .ti versión 8.0, a partir de la codificación abierta, axial y selectiva. Los resultados obtenidos permitieron reconocer las actividades físicas y alimentación fitness en los jóvenes durante la pandemia por el covid-19, se identificaron las vivencias durante la pandemia, como fue durante el confinamiento, así como los cambios que hubo en su estilo de vida a través de las actividades físicas y la alimentación saludable.

Palabras claves: fenomenología, motivaciones, consumo, estilo de vida fitness, covid
19.

Abstract

The objective of this research was focused on identifying the fitness eating motivators and practices that have been guiding centennials since the Covid-19 pandemic in the city of Bogotá. A qualitative study was carried out, through 5 participants who were selected through non-probabilistic case-type sampling. An interview consisting of 46 open questions was applied, which investigated the guiding categories of phenomenological, motivational, consumption, covid-19 and the centennial generation. The data analysis will be carried out using the ATLAS.ti software, version 8.0, based on open, axial and selective coding. The results obtained allowed us to recognize the physical activities and fitness nutrition in young people during the covid-19 pandemic, the experiences during the pandemic were identified, how it was during confinement and what changes there were in their lifestyle through the activities fitness and healthy eating.

Key words: phenomenology, motivations, consumption, fitness lifestyle, covid 19

Introducción

Hoy en día la salud ha cobrado gran importancia debido a las enfermedades que se ocasionan a nivel mundial así como desordenes y trastornos por los malos hábitos en la sociedad. Al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS) evidencia que las enfermedades no transmisibles como el cáncer, la diabetes, las lesiones y las enfermedades cardíacas, representan ahora siete de las diez principales causas de muerte en el mundo, según estimaciones de salud a nivel mundial de 2019. De acuerdo con Kenny (2020) la urgencia que se tiene por mejorar la salud de manera rápida y equitativa no solo por las enfermedades no transmisibles sino también por la pandemia a nivel mundial por el covid-19, han conllevado a mejorar los hábitos de alimentación y el estilo de vida en general. Las muertes por enfermedades cardíacas han aumentado en más de dos millones desde 2000 a casi nueve millones en 2019. Las enfermedades cardíacas representan ahora el 16% del total de muertes por todas las causas en el mundo. Por lo mismo se ha incrementado las enfermedades no transmisibles de manera exponencial evidenciando que dichas enfermedades se pueden prevenir reduciendo consumo del alcohol, tabaco, haciendo actividad física de manera regular y cambiando los hábitos alimenticios.

En correspondencia, la industria del culto al cuerpo no ha sido la excepción. La situación derivada de la pandemia ha cambiado la forma en la que las personas trabajan, socializan o disfrutan de la oferta cultural. Pero también ha alterado su relación con las actividades

deportivas. Se calcula que en tiempos pre-covid-19, los gimnasios venían aumentando su número de inscritos en un 50% durante cada mes de enero, tras los excesos navideños y con los nuevos propósitos. De acuerdo con Zornoza (2021) antes de la crisis por el covid-19 se vió un incremento en los gimnasios, centros deportivos y la actividad deportiva en general ; sin embargo, a raíz del covid-19 a nivel mundial sin duda se vieron afectados por el aislamiento y las medidas restrictivas que no permitieron tener contacto físico por más de 3 meses, lo que llevo a varios gimnasios a cerrar por completo. Lo anterior impulsó el mundo fitness de manera digital, debido a que muchos centros deportivos provocaron una expansión del deporte online por medio de cursos virtuales a través de diferentes plataformas digitales que permitieron mantener conectada a las personas que asistían regularmente a estos centros deportivos e impulsó a que otras personas se sumaran a tener alguna actividad física en casa.

Al respecto es importante destacar que los jóvenes centennials han demostrado interés en este estilo de vida creando así un público objetivo para la industria fitness, lo que lleva a pensar si realmente los está motivando la toma de conciencia por su salud física o por seguir una tendencia influenciada por los cambios que ha traído la pandemia por el covid-19. Desde esta perspectiva y atendiendo al método fenomenológico (Husserl, 1907), los jóvenes estudiados en la presente investigación, expresaron vivencias a partir de la experiencia directa, seguido de los motivos de experiencia, a lo que se refiere en lo percibido y lo recordado. De esta manera el estudio de motivaciones y prácticas de consumo fitness se desarrolla bajo la construcción del yo a partir de las cuatro dimensiones: el yo vivido, yo temporal, yo corpóreo y yo relacional. Con base en la triangulación teórica sustentando aportes desde la psicología del consumidor, la

antropología del consumo y la filosofía, se construyeron marcos comprensivos e interpretativos frente a la realidad del mundo fitness en torno a la pandemia por parte de los jóvenes centennials estudiados.

Objetivos

Objetivo general

Comprender los aspectos motivacionales y las prácticas de consumo que han venido orientado el estilo de vida fitness durante la pandemia por el COVID -19 en jóvenes centennials de la ciudad de Bogotá.

Objetivos específicos

- Reconocer las dimensiones fenomenológicas que han venido dando sentido al estilo de vida fitness durante la pandemia por el COVID-19 en los jóvenes centennials estudiados.
- Identificar los aspectos motivacionales orientadores del estilo de vida fitness durante la pandemia por el COVID-19 en los jóvenes centennials estudiados
- Comprender las prácticas de consumo, costumbres y hábitos de alimentación fitness durante la pandemia por el COVID-19 en jóvenes centennials estudiados.

Planteamiento del Problema

Con el impacto a raíz de la pandemia por el covid-19 en el año 2020, según la Organización Mundial de la Salud OMS, se declaró emergencia de salud pública el 11 de marzo de 2020 . Teniendo en cuenta esto, se vio obligado el país a tomar ciertas restricciones como lo fueron el asilamiento preventivo o cuarentena para prevenir el contagio. Según Ortega (2020) las medidas de confinamiento debido al SARS CoV2, trajo consigo una serie de cambios significativos entre los que se pueden resaltar consumo, entretenimiento y alimentación, determinando que dichos hábitos cuentan con linealidades y asociaciones entre el comportamiento del consumidor y los factores personales, sociales, psicológicos y culturales, dando como resultado cambios significativos en los hábitos de consumo por líneas mayormente saludables haciendo uso de la red de internet para las compras.

Hoy en día con los cambios de la vida moderna se ha creado una nueva tendencia que ha incrementado el mercado a nivel mundial y es el fitness, las personas dedican una parte de su tiempo a realizar actividades físicas, alimentarse saludablemente, dormir mejor, estar informados de cómo llegar a ser parte de esta tendencia y tener un estilo de vida más saludable. Por otra parte se considera que hay una gran participación de los jóvenes en este estilo de vida fitness, con los cambios a nivel tecnológico y el acceso a la información se ha hecho popular que las personas compartan su rutina diaria de entrenamientos, alimentación y resultados obtenidos a través de las redes sociales tales como Instagram, y Facebook, lo que les ha llevado a estar más informados y querer pertenecer a esta tendencia. Para el año 2014 se destacó que los jóvenes

entre los 15 y 35 son un público de interés para el sector fitness ya que tienen un alto interés en su bienestar tanto físico como emocional, además de que para el 2025 representaran el 75 % de la fuerza laboral del país (mercado fitness, 2015).

Cabe resaltar que los jóvenes entre el rango de edad mencionado anteriormente hacen parte de la generación “centennials”. Según un estudio de Kantar y Naveira (2019) mencionan que el 35% de esta población viven cada vez más preocupados por incrementar el peso y la talla, y no encajar dentro de los estándares sociales y de grupo. De acuerdo con Kantar Worldpanel (2021) los resultados demuestran en términos de actitudes durante lo que ha sido la pandemia, una serie de cambios frente a jóvenes millennials y centennials, ya que se identificaron una serie de dificultades entre ambos grupos generacionales, especialmente en lo concerniente a las preocupaciones financieras, ya que el 43% reconoce la necesidad de ser mucho más proactivos en la planificación financiera en comparación con los mayores de 55 años. Uno de los claros ejemplos es que estas generaciones prestan más atención a los precios, en comparación a las generaciones mayores. En la actualidad las generaciones más jóvenes están abiertas a ser fieles a las marcas que hacen las cosas bien. Según el mismo estudio el 44% afirma que está dispuesto a pagar más por una excelente experiencia de cliente.

Con base en lo anterior, los hábitos han empezado a cambiar durante la pandemia, pero en general las generaciones están presentando hoy en día mucha más atención a la seguridad y la higiene, han empezado a comer de manera más saludable, probando nuevas recetas y pasando más tiempo en casa. Como lo menciona Kantar Worldpanel (2021) en su estudio la diferencia

entre las personas más jóvenes es que se la pasa más tiempo en redes sociales y medios online. El 18% de los millennials y Centennials declaran que se centran más en su desarrollo personal, en comparación con el 9% en el caso de la generación X y el 6% para la generación de los Baby Boomers.

El confinamiento ha afectado a las relaciones sociales, ya que del 41 % de millennials y Centennials, han sentido el impacto de la pandemia en los ingresos en sus hogares, y un 26 % piensa que se verá afectado su futuro. Por otra parte, ante esta situación millennials y centennials están adoptando hábitos más saludables: cerca del 50 % de ellos están haciendo más ejercicio, más del 22 % realizan meditación, y un 26 % de los millennials está evitando consumir bebidas alcohólicas. Además, un 40 % de ellos están desarrollando nuevas habilidades, y un 63 % de los millennials y un 57 % de los centennials están aprendiendo nuevas recetas. Aunque hay solo algunos años de distancia entre millennials y centennials, sus circunstancias y preocupaciones son diferentes: los millennials se vuelcan en actividades para reducir el estrés ante la carga financiera y los centennials buscan alternativas de ocio y entretenimiento para no aburrirse (Buceta, 2020).

Por lo anterior, de la mano de la transformación digital es en la misma juventud en quien se ha acentuado dichos cambios, De acuerdo con el DANE (2020) “Para el año 2020, en Colombia se estima una población de 12.672.168 jóvenes de 14 a 28 años que representan el 25% de la población total” (p. 2), una cifra relevante para el desarrollo del país. Los jóvenes desempeñan un papel fundamental en el proceso de construcción social, además de la

prosperidad económica y la estabilidad política en una nación. (Tellez. C 2022). Estas generaciones representan un gran número de consumo de hábitos específicos, ya que el perfil del consumidor se adapta a la oferta que había y el producto era la atención. Sin embargo, esto ha venido cambiando con las nuevas generaciones ya que ahora es al contrario el producto se adapta a la demanda.

Los jóvenes hoy en día prestan mucho más atención a la salud en medio de la pandemia del virus Covid-19, ya que ha aumentado la concientización sobre la importancia de este aspecto para la generación z, según un estudio que realizó EIT Food (2021) más de la mitad (58%) afirma que la pandemia los ha hecho más conscientes de la importancia de comer de forma saludable. Por otra parte, el 67% menciona que la comida sana está de moda en este momento. Por esta razón, la falta de orientación en cómo llevar una vida más saludable los ha llevado a confirmar más en lo que ven o escuchan a través de redes sociales, como lo es TikTok e Instagram para obtener consejos de estos dos canales sobre consejos de alimentación saludable.

Con base en lo anterior, la pregunta problema de la que parte el estudio se centra en indagar. ¿Cuáles son los aspectos motivacionales y las prácticas de consumo que han venido orientado el estilo de vida fitness durante la pandemia por el COVID-19 en jóvenes centennials en la ciudad de Bogotá?

Justificación

Actualmente, el mundo se enfrenta a una crisis sanitaria mundial sin precedentes; la pandemia por el COVID-19 está propagando el sufrimiento humano, desestabilizando la economía mundial y cambiando drásticamente las vidas de miles de millones de personas en todo el mundo. La pandemia de la COVID-19 ofrece a los países la oportunidad de elaborar planes de recuperación que reviertan las tendencias actuales y cambien nuestros patrones de consumo y producción hacia un futuro más sostenible. De acuerdo con Naciones Unidas (sf), en el ODS 12 correspondiente a producción y consumo responsable, se ha evidenciado los impactos ambientales más graves en los alimentos, que se producen en la fase de producción y desde los hogares influyen a través de sus hábitos y elecciones dietéticas, adicional a esto menciona que 2000 millones de personas en todo el mundo tienen sobrepeso o son obesas.

Con base en lo anterior, de acuerdo con Recio (2021) el teletrabajo y el confinamiento han incrementado el sedentarismo, uno de los principales riesgos de mortalidad según la OMS (2021), con base en ello “el teletrabajo y también el miedo a salir de casa por el riesgo de contagiarse hicieron crecer notablemente el sedentarismo, lo que se ha traducido en un aumento significativo durante este último año de las consultas por dolores articulares y problemas musculares.

Aunque es cierto que durante el confinamiento se observó una disminución en la cantidad de pasos caminados, debido a las restricciones de movilidad, lo cierto es que muchas personas

también aprovecharon ese tiempo para realizar ejercicios y deporte en el hogar. De hecho, según el informe que elabora anualmente Strava una plataforma de registro de actividades deportivas, las personas fueron capaces de movilizarse, adaptarse y encontrar nuevas formas para ejercitarse. Esta plataforma, por ejemplo, vio cómo la actividad semanal promedio creció en más de 2,5 millones el año pasado, pasando de los 19 millones de 2019 a los 21,5 millones de actividades 2020 (El economista, 2021).

Cabe destacar que los millennials y centennials, conforman uno de los grupos principales que están en la búsqueda del bienestar en general. De acuerdo con Corzo (2021) menciona que un 33% limita el consumo de alimentos procesados o artificiales, el 34% realiza actividad física y/o practica deportes y un 42% dedica tiempo a meditación, relajación o terapia. Así también, Young & Hungry (2020), la Generación centennial se considera a sí misma la generación “entusiasta”, impulsada por el deseo de descubrir nuevas recetas y encontrar inspiración para convertirse en chefs en casa a través de plataformas de redes sociales. A medida que cambia su relación con la comida, más miembros de los centennials están adoptando una actitud holística sobre la comida que trasciende el sabor y las calorías y también tiene en cuenta la alimentación saludable, la nutrición y su impacto en la salud mental parte de esta generación centennial que ven la cultura de la dieta como una tendencia moderna.

Según un estudio de EITFood (2021) la atención que se presta a la salud en medio de la pandemia del virus Covid-19 ha aumentado la concientización sobre la importancia de este aspecto para los jóvenes, sin embargo, a pesar del interés que tienen por alimentarse mejor, sienten que no reciben un apoyo de los centros educativos, ni de la industria. Por lo menos el 61% afirman que les resulta difícil saber cómo comer de forma saludable, ya que hay muchos

consejos contradictorios. Por otra parte, se evidenció que la pandemia aceleró la digitalización en el mundo entero. Según Zelada (2020) gerente de consultoría de Deloitte aceleró el ritmo en el que se venía moviendo la tecnología y esto ha generado gran impacto en las empresas que tienen el gran reto de empezar a revisar sus estrategias donde seguramente empieza a predominar las plataformas digitales.

Hoy en día los jóvenes buscan mucho más información detallada que le brinden las marcas en cuanto a la fabricación de los alimentos que consumen a diarios. Según el estudio de EITFood (2021) “Casi ocho de cada diez jóvenes (78%) desearían que las etiquetas de los alimentos tuvieran información más clara sobre la forma en que se procesan los alimentos, y no sólo sobre los ingredientes, mientras que tres cuartas partes (75%) piensan que las marcas de alimentos deben ser más transparentes ante los consumidores sobre sus ingredientes y procesos”. Esto ha llevado a la generación centennial a tomar por su propia cuenta el asesoramiento de su alimentación por medio de lo que ven en redes como TikTok e Instagram, según afirma el estudio de EITfood.

Lo anterior muestra que para la generación centennials es importante que las marcas presenten mucho más atención a la información que se les está brindando y como las redes cobran un valor importante en la toma de decisiones en su salud y bienestar. Con base en lo anteriormente mencionado, este proyecto busca contribuir a corto plazo con una caracterización de los motivadores y satisfactores que orientan el estilo de vida fitness durante la pandemia. A mediano plazo desde el punto de vista empresarial ofrece datos importantes frente a las prácticas de consumo que se han ido construyendo en torno al estilo de vida fitness a lo largo del ciclo vital y la largo plazo esta investigación aporta información relevante para el marketing en

términos de hábitos de consumo saludable que se han venido construyendo durante la pandemia con una perspectiva generacional, para potencializar comunicación de marca, servicios y productos fitness.

Marco Teórico

Compresión fenomenológica en el estilo de vida fitness en la generación centennials

Para comprender mejor la fenomenología según Husserl (1907) en su libro de la idea de la fenomenología está enfocada en las cosas que pasan por obvias razones como la percepción que le damos a ciertas cosas y por otro lado como expresamos nuestra vivencia a partir de la experiencia directa, seguido de los motivos de experiencia, a lo que se refiere en lo percibido y lo recordado. Dicho lo anterior, el autor menciona que primero se generaliza y luego se transfiere el conocimiento universal, poniendo en si un pensamiento analítico, que lleva al individuo a entrar en relaciones lógicas de varios pensamientos.

Teniendo en cuenta lo anterior, la fenomenología conduce a obtener información desde la experiencia, de acuerdo a como se va produciendo a través de la conciencia y así mismo el ser humano le va dando significado a los fenómenos. Para poder entender mejor la fenomenología fitness se debe tener en cuenta las 4 dimensiones de la construcción del YO. La primera es la dimensión corporal, según la investigación de Merleau-Ponty (2003b) en la imaginación carnal "La experiencia del cuerpo propio y de su intencionalidad hacia el mundo es unitaria gracias al esquema corporal, el cual no es una representación estática de las distintas partes del cuerpo, sino

la integración dinámica de las mismas en los proyectos motores del organismo” (p. 159), con base en ello el esquema del cuerpo propio es condición de nuestra situación y media entre lo interno y lo externo, por ende es la base del cuerpo fenoménico o vivido, el cual existe activamente y es inseparable del mundo y de las relaciones con los otros. Este cuerpo subjetivo-objetivo ha sido reducido a mero cuerpo objetivo e identificado con la cognición y la representación objetiva de aquél. Así, queda anulado el *cuerpo vivido*, que es centro de posibilidades y relaciones potenciales que, por definición, nunca pueden actualizarse o articularse explícitamente por completo. Esto quiere decir, que el cuerpo es el punto de partida que se relaciona con el mundo.

En correspondencia, la dimensión del yo vivido, de acuerdo al estudio de Waldenfels (2017) se conecta con lo artificial y "antinatural" frente al proceso de lo "natural" que quiere decir elevar a la mirada la experiencia como tal que transcurre espontáneamente. Del mero *operar* de la experiencia, que se lleva a cabo *no sin* nuestra intervención, pero, no obstante, *no a través* de nuestro hacer, se pasa a la *tematización*, que se extiende dado el caso a una *problematización*. Husserl llama a este proceso reducción. Al respecto Husserl (1904) distingue asimismo entre dos formas de reducción. Por lo anterior, se puede comprender que la experiencia del ser humano empieza por el conocimiento.

Con respecto a la dimensión del yo temporal, que trata del tiempo de la conciencia transcurrida (García, 2005). Según Husserl (2002) La vivencia temporal tiene su centro en el ahora puntual presente, pero es como el núcleo de una cola de cometa de retenciones referidas a

los puntos de ahora previos" (p. 32). Esto quiere decir, que las experiencias pasadas y futuras no pueden ser separadas de los actos vividos actualmente.

Por su parte con referencia a la dimensión del yo relacional, de acuerdo con Schütz (2003^a) “el mundo de la vida cotidiana en el cual hemos nacido es desde el comienzo un mundo intersubjetivo. Esto implica, por un lado, que este mundo no es mío privado sino común a todos nosotros; y por el otro, que en él existen semejantes con quienes me vinculan muchas relaciones sociales” (p.206). Con relación a esto, el estar en este mundo implica aprender a vivir con otros y para otros, esto permite entender que la vida del ser humano gira en relación con las demás personas que lo rodean. Dicho este planteamiento en términos de lo que ha venido significando la fenomenología en el estilo de vida fitness atiende un conjunto de dimensiones importante para entender su devenir: el cuerpo vivido, las experiencias vividas, el tiempo vivido y el espacio vivido.

Con base en lo anterior se debe entender primero la nueva tendencia que hoy en día es conocida como ‘fitness’, que ha tenido gran acogida en los últimos años. Según Perdomo (2017) las personas en el siglo XXI tienen mayor conciencia del bienestar y la salud para llevar una vida más saludable donde se quieren ver y sentirse bien con ellos mismos. Sin embargo, estos cambios de estilo de vida no están siendo supervisados por profesionales que según el organismo puedan asesorar en un entrenamiento y alimentación saludable para poder tener un equilibrio. Por otra parte el estudio de Nielsen (2020) evidencia que entre los colombianos entre los 34 años de edad y menores de 20 años, el 31% de ellos considera importante el consumo de alimentos

saludables, y entre un 31% y 29% tienen inclinación a pagar por productos “Premium” como productos fitness. Por otro lado, las personas entre los 35 y 64 años de edad, en promedio el 32% considera que es importante el consumo de alimentos saludables, y en promedio el 24,5% tienen inclinación a pagar productos “Premium” como los fitness. Es por esta razón que, en Colombia, se puede observar cada vez más, restaurantes ofreciendo alimentos orgánicos en su menú, como alternativa a los alimentos procesados (Valencia, 2016).

Con base en lo anterior desde el cuerpo vivido, atendiendo a lo que expone García (2009) en su estudio de la fenomenología del cuerpo vivido y la filosofía del viviente, señala que en la medida en que los cuerpos están motivados por y fundados en la experiencia de lo saludable, se experimenta una clara resistencia a enfermar de cualquier manera. Desde el estilo de vida fitness, el cuerpo vivido asume como lo estás tratando, esto se ve reflejado en la salud física y mental, donde se tienen en cuenta que las personas buscan de manera constante mejorar su calidad de vida partiendo desde lo físico, el bienestar y mejorando en toda su alimentación para tener un cuerpo saludable.

Desde esta perspectiva, frente a las experiencias vividas, fenomenológicamente estas se comprenden como un tiempo-lugar a partir de cual se experimenta el mundo y a nosotros mismos en medio del mundo. Según Waldenfels (2017) en el estilo de vida fitness, las experiencias adquieren sentido por medio de las relaciones humanas vividas, es así que de acuerdo con Sen (2000) “Las personas deben ser vistas como agentes activamente involucrados, en la construcción de su propio destino y no solamente como receptores” (p. 25).

Con respecto al tiempo vivido, la fenomenología explica que «nuestro propósito va dirigido a un análisis fenomenológico de la conciencia temporal. Esto implica como en todos los casos de tales análisis, la completa exclusión de cualquier suposición, afirmación o convicción acerca del tiempo objetivo es decir, todo supuesto trascendente de lo existente”(Husserl, 1972, p. 50). En correspondencia, el tiempo para los jóvenes centennials frente a la construcción de estilos de vida saludables, se fundamenta a partir de cómo va transformando el cuerpo en la medida en que crecen y los cambios físicos que se presentan desde la infancia hacia la vejez. Con referencia al espacio vivido, desde la fenomenología esta se comprende como el espacio antropológico esencialmente heterogéneo. Con base ello el espacio vivido a través del estilo de vida fitness se ve representado a través de varios elementos que contribuye a un estilo de vida saludables partiendo de un alimentación balanceada, deporte de manera regular y descansar de forma habitual para que esto se vea reflejado en el cuerpo.

Comprensión desde las motivaciones fitness antes y después de la pandemia en la generación Centennials

En línea con lo anterior, es comprensible que en la actualidad una de las generaciones que más cuidan su imagen son los centennials, debido a que tratan de mantener una vida y un estilo saludable. El estudio de Latorre (2020) afirma que las personas en las edades del rango de edades entre los 18 a 25 años, son una de las generaciones que realizan deporte y manifiestan una alimentación balanceada. En ese sentido menciona que esta es la generación que ha tomado conciencia sobre su salud, por ende, sus hábitos antes de pandemia se enfocan en beber 1 litro de

agua al día, solían hacer caminatas por lo menos 30 minutos al día, sus hábitos de descanso oscilaban entre 7 a 9 horas de sueño, realizaban ejercicio de manera regular entre 3 a 5 días a la semana y se transportaban en bicicleta, medios de transporte eléctrico o caminar, resaltando su amplio enfoque por la conservación del medio ambiente.

En correspondencia, muchos de los aspectos anteriormente señalados se convierten en factores motivacionales importantes que explican el interés por adoptar un estilo de vida fitness. En ese sentido es importante explicar que las motivaciones son aquellas que hacen que la gente actúe o se comporte de determinadas maneras (Hampton, 2000). Para entender mejor a que se refiere el estilo de vida fitness en español quiere decir, estar en buena forma, según Figeiras (2022) es una manera de practicar ciertas actividades físicas y ocupaciones de manera saludable. Esto se adquiere por lo general con una alimentación adecuada, tener una disciplina con el ejercicio y un descanso apropiado.

Según David McClelland (1998) se basa en las emociones y consiste en una expectativa de cambio en la condición afectiva. Al respecto es importante denotar que un motivo es un cambio de una condición afectiva. Esto quiere decir, que está involucrado a un aprendizaje previo, ya que todos los motivos sociales son aprendidos, ya que por una parte, porque los estados emotivos de dolor y placer se pueden manipular experimentalmente cuando se trabaja con motivaciones, y por otra, porque el afecto brinda más elementos explicativos que otras teorías basadas en la reducción de las necesidades biológicas o en la estimulación intensa.

Desde esta perspectiva, y enmarcada en la psicología humanista, necesidades de McClelland plantea tres tipos importantes de motivadores. La primera motivación corresponde a la necesidad de afiliación, esto quiere decir, que las personas con fuertes motivaciones de afiliación quieren hacer parte de un grupo social. Buscan agradar a los demás, por lo que tienden a aceptar las opiniones y preferencias del resto. Prefieren la colaboración a la competencia, y les incomoda la situación que implica riesgos y falta de certidumbre. Dicho lo anterior los jóvenes hoy en día quieren hacer parte de un grupo, quieren ser escuchados y pertenecer a algún grupo social para sentirse importantes.

En esta necesidad las redes sociales juegan un papel importante porque se han encargado de crear ciertos estereotipos de personas que los jóvenes quieren imitar. Según el artículo de Caicedo (2014) diferentes famosos e influenciadores suben sus rutinas diarias de entrenamiento, sus cuerpos, cada día ganan seguidores y tienen mayor incremento en sus comentarios, ya que la mayoría de comentarios es de agradecimiento o ser una inspiración para poder tomar otro tipo de hábitos que les han permitido lograr sentirse mejor con sus cuerpos. Sin embargo, muchos de estos jóvenes no tienen conocimiento sobre el acondicionamiento físico o la nutrición, esto ha llevado a cuestionar la motivación en los jóvenes frente a llevar un estilo fitness si es por gusto propio y su bienestar o simplemente es por ser parte de un grupo que está en tendencia.

Por otra parte, McClelland señala en su libro la sociedad realizadora (1917-1988) la otra necesidad de logro, consiste en alcanzar metas que hacen tener un gran impulso a un nivel de

desafía alto, y no le importa los riesgos con tal de conseguir su objetivo, se da de manera calculadora. Son personas que prefieren trabajar solas que, en grupo, así mismo les gusta recibir retroalimentación de las tareas que desempeñan. Otros autores afirman que esta necesidad está influenciada por las habilidades personales para establecer metas y por la independencia por parte de los padres durante su infancia.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, Reina (2017) refiere que el pionero de la comida orgánica y biodinámica en Colombia Alexander Von Loebell, dice las personas hoy en día cuestionan lo que comen de donde vino, como es su elaboración. Son personas mucho más conscientes de lo que están consumiendo, indagando cuáles son los beneficios o prejuicios que pueden repercutir en la salud del individuo. Esto con el fin de lograr tener una mejor alimentación a diario; hoy en día las personas piensan en su bienestar físico y como pueden contribuir a mejorarlo. El consumo y estilo de vida han generado un impacto del consumo desde la creación y el mantenimiento del ser humano.

Más allá de minimizar los riesgos para la salud, los beneficios del estilo de vida de fitness también se articulan en términos de autoconfianza dado que una recompensa que tiene sentido, según Bourdieu (1984), para el habitus corporal de sus consumidores primarios los beneficios del estilo de vida fitness se formulan en términos de aliviar las ansiedades del cuerpo. (Ortega y Vásquez, 2016). El estilo de vida Fitness tiene como premisa hacer que las personas se vean y se sientan bien en lo interno y en lo externo porque les brinda identidad social. Según Enke (2013), sustenta que para las personas es importante poder lograr tener un cuerpo como los que ven a diario tanto por su físico como su bienestar.

Por último, McClelland (1988) menciona que la necesidad del poder, se caracteriza por querer controlar e influir en los demás. Son personas que les gusta ganar argumentos, disfrutan de la competencia, estatus y reconocimiento. Es importante entender que la sociedad inicia desde el individuo, ya que, al crecer en un ambiente social, recibe estímulos desde su entorno, que, con el tiempo, pueden ser muy influyentes en su estilo de vida (León, 2010). Por otra parte, Kord (2015) menciona que el individuo puede verse altamente influenciado por el estilo de vida de otro sujetos, ya que se caracteriza por conductas y valores que se manifiesta a través de diferentes áreas comportamentales, alimentación, actividad física entre otros.

Teniendo en cuenta la teoría de McClelland la época de pandemia conduce a que se replanteen ciertos criterios sobre la prospectiva del desarrollo de la humanidad, en este contexto, Franco (2021) refiere la importancia que los centennials cuentan con un amplio grado de cuestionamientos sobre su futuro en temas éticos, políticos, sociales, ambientales, entre otros, por ende, los motivadores se asocian con la visión del futuro a fin de minimizar riesgos que afecten su normal desempeño, además, validar nuevas formas de alimentarse, ejercitarse y mantenerse física y mental, sin descuidar los ambientes y entornos laborales que cambiaran de manera considerable siendo ampliamente infundadas por las nuevas tecnologías de la información.

Comprensión desde las prácticas de consumo, costumbres y hábitos de alimentación fitness en jóvenes

Según el estudio de Restrepo y Martínez (2018) la sociedad se ha alineado al consumo de productos que son poco saludables para la salud, debido a que la ingesta de productos cuenta con alto grado de grasas, harinas y que está sumado a altos índices de consumo lo cual conduce a que la alimentación de las personas adultas (Murillo, 2018). De acuerdo a lo mencionando anteriormente, se evidencia que las personas no cuentan con una alimentación sana, debido a que sus prácticas de consumo no son las más adecuadas para mejorar su bienestar.

En Bogotá, la prevalencia de sobrepeso en adultos de los 18 a los 64 años está por encima del promedio nacional de 37,8%, ubicándose en un 38,9% de la población, rango en el cual se encuentra la población universitaria que oscila entre 18 a 25 años (Poveda et al., 2017). La prevalencia de obesidad en adultos es del 16,7% con un promedio nacional de 18,7% (ENSIN, 2015). Dicho lo anterior, se puede evidenciar que las personas estaban llevando hábitos alimenticios que no estaban generando un aporte positivo a su salud, mente y cuerpo. Sin embargo, hoy en día las personas son mucho más conscientes de que comen, tienen un pensamiento mucho más crítico frente al consumo diario. Cabe mencionar que durante los últimos años el estilo de vida ha cambiado en las personas notoriamente, evidenciando una mayor atención y preocupación de cómo se están viendo y por su bienestar quieren mejorar esos hábitos. Al respecto, Scarlatta & Defagó (2020) mencionan que la oferta de alimentos han venido

cambiando por la alta producción en alimentos, bebidas energéticas, grasas saturadas, azúcares y sal.

La teoría clásica del comportamiento del consumidor se centra en explicar cómo los artículos que el sujeto adquiere a través del consumo son una respuesta directa a la necesidad apegados a una restricción presupuestaria (Henao & Córdoba, 2007). Sin embargo, numerosos trabajos de las ciencias sociales han demostrado que el consumidor no dispone de un conocimiento perfecto de sus necesidades ni de los productos susceptibles de satisfacerlas, lo que conduce a muchas más variables que entran a controlar su decisión además de su presupuesto. Dicho lo anterior Lamb (2014) comenta como es el proceso de la toma de decisiones en el individuo: Primero reconoce cual es esa necesidad, luego busca la información sobre ello, evalúa las diferentes alternativas, luego pasa por la compra y finaliza en que se convierte esa conducta después de dicha compra.

Es importante comprender que los cambios en las generaciones y la adaptación de la tecnología a cada una de ellas ha permitido la creación y adaptación de herramientas como el marketing a través de dispositivos móviles, el email marketing entre otras herramientas, buscan el propósito de entender y comunicar a los consumidores posibles beneficios sobre un producto o servicio (Franco, 2021). La humanidad ha atravesado una serie de cambios estratégicos y diferenciadores que han dado como resultado la evolución de las comunidades, en este sentido se abordan cambios significativos en los procesos y métodos de compra, así como de los canales utilizados para ejecutar los procesos de compra, en efecto, se considera que los hábitos de

consumo han cambiado debido a la pandemia y se han fortalecido los medios electrónicos para aumentar la comercialización de productos.

Los consumos y hábitos de la generación centennials derivan de una buena relación entre padres e hijos, con padres millennials e hijos centennials, no es una relación de imposición ni en la que los padres tienen autoridad absoluta sobre sus hijos sino que se ha convertido en una relación comunicativa más horizontal que jerárquica; los padres, para conservar su potestad y autoridad, deben justificar sus órdenes, llamados de atención y decisiones ante sus hijos para que ellos las acaten y las acepten. En actividades que impliquen reconocimientos verbales o premios, o que requieran de un único ganador, hay enfrentamiento y competencia negativa entre los niños y niñas. Estas actividades son acolitadas principalmente por la escuela; necesitan nombrar un ganador porque la sociedad lo pide (Castro, 2019).

Así mismo, la pandemia ha influenciado de manera directa con el avance de la tecnología y las conexiones entre los consumidores a fin de impulsar nuevas decisiones de compra a través de la información que manejan los centennials. La gestión del marketing digital ha permitido que se impulsen nuevos métodos de consumo y en tiempos de pandemia los centennials han aprovechado estos medios de comunicación para mejorar el consumo logrando con ello un constante cambio donde las marcas deberán adaptarse para ofrecer mejores propuestas de valor.

De acuerdo Garzón y Forero (2020) se evidencia que en cuanto al manejo de redes sociales los adolescentes entre 14 y 15 años usan más la red social de Facebook y los mayores de 16 ingresan más a Twitter. Por último se puede identificar que los menores de 13 años usan más YouTube. Con base en esto las redes sociales constituyen un importante canal publicitario, que hace que más marcas trabajen en la comunicación para llegar a este público en particular, ya que es evidente la alta frecuencia de los jóvenes en estas redes en especial Instagram, que con frecuencia es una de las más utilizadas por la generación centennials. Cabe resaltar, que los adolescentes más jóvenes prestan atención a la publicidad que encuentran en redes y omiten cuando no encuentran interés en esta. En cuanto a los mayores de 16 omiten la mayoría de publicidad por darle importancia a lo que están buscando.

Planteamiento Metodológico

Tipo de estudio

El tipo de investigación que se orientó para este trabajo es de tipo cualitativo. Según Villamil (2003) la investigación cualitativa a lo largo del tiempo ha buscado dar respuesta a situaciones y hechos que nos rodean, en medio de cambios constantes en la forma de vivir y de

percibir la vida se ha hecho necesario utilizarla como herramienta para obtener desde la reconstrucción de la realidad misma, explicaciones a las conductas y/o comportamientos que no podrían ser comprendidos bajo la inferencia de datos y resultados.

Desde una mirada social a través de la observación de eventos se abre espacio a entender la naturaleza humana teniendo como fuente principal las propias palabras de la población local lo que facilita entender el comportamiento de los individuos contrario a lo que podría reflejar un método cuantitativo que limita la información a respuestas concretas (Bautista, 2011).

Método

El método de estudio que se empleó en la investigación es fenomenológica. Según Heidegger (2006) señala que la fenomenología busca fundamentar el estudio de las experiencias de vida, desde la experiencia del sujeto radican desde la conciencia, lo que se busca es comprender que el fenómeno es parte de un todo significativo de acuerdo a la experiencia. Heidegger (2006) sustentó que “la fenomenología pone énfasis en la ciencia de los fenómenos.” Cabe anotar que este estudio se realizó con un fundamento teórico que brinda algún tipo de aproximación, permitiendo generar foco de atención en ciertos aspectos de interés para el problema de investigación sin perder a toda vista elementos que pudieran añadirse a la construcción de la misma.

Categorización

Tabla 1. Categorías orientadoras Categoría	Definición	Ejes de indagación
Fenomenología del estilo de vida fitness	En el postmodernismo nos auto definimos en base a varias y distintas perspectivas. La verdadera identidad y las características reales del yo son reemplazados por las perspectivas en que se establecen nuestras identidades, es decir, el yo se define de acuerdo a la perspectiva en la que se esté mirando. Ya no existe un yo único y real. De ahí que nace un nuevo yo producto de las relaciones. (Gergen, 1999)	Yo corpóreo Yo temporal Yo relacional Yo vivido
Motivaciones orientadas al estilo de vida fitness	Las disposiciones de motivo constituyen la clave para comprender una secuencia motivacional, porque sin saber qué motivos aportan las personas a una situación, es imposible conocer cómo reaccionan ante una demanda o un incentivo. (McClelland, 1998, p. 207)	Secuencia Cambio Social Situación Reacción Experiencia
Prácticas de consumo de alimentación fitness	“Se ha dicho que el spiritus movens de la actividad del consumidor ya no es un conjunto de necesidades definidas , sino el deseo – una entidad mucho más volátil y efímera ” (Bauman, 2000, p.80)	Deseo Necesidades Volátil Efímero
Covid-19	La pandemia actual ha sido causada por la COVID-	enfermedad Contagio

	19, una enfermedad altamente infecciosa, que se contagia fácil y rápidamente de una persona a otras y para frenar su propagación, se han impuesto medidas de confinamiento que han implicado una restricción a la movilidad física y al contacto social de las personas (Consejo et al, 2020, p.38)	Confinamiento Movilidad física Contacto Social
Generación Centennial	La generación de los centennials o Gen Z nacidos entre los años 1997 y 2017, se caracterizan por ser expertos en redes sociales, acceden a cualquier información en cuestión de segundos; para ellos la información está a un clic de distancia. Es la primera generación cien por ciento nativa digital. son muy independientes a la hora de acceder a la información. (Tabares, 2017).	Expertos Redes sociales Información Digital Independientes

Fuente de elaboración propia

Mapeo

El objetivo principal del mapeo dentro de la metodología del proyecto es fundamental para ubicar el escenario de la investigación. Esto quiere decir, que el mapeo permite realizar una aproximación al estudio que se está realizando. Se debe tener claridad del perfil de los

participantes, categorías, tiempos, lugares, técnicas y métodos de investigación para lograr reunir toda la información pertinente. Dicho lo anterior el mapeo puede ser susceptible a modificación a medida que se desarrolle el estudio, en vista de que puede originar otras categorías y aspectos que no estén contemplados anteriormente para abordar la problemática. El investigador debe estar ajustando y replanteando para así cumplir con los objetivos establecido

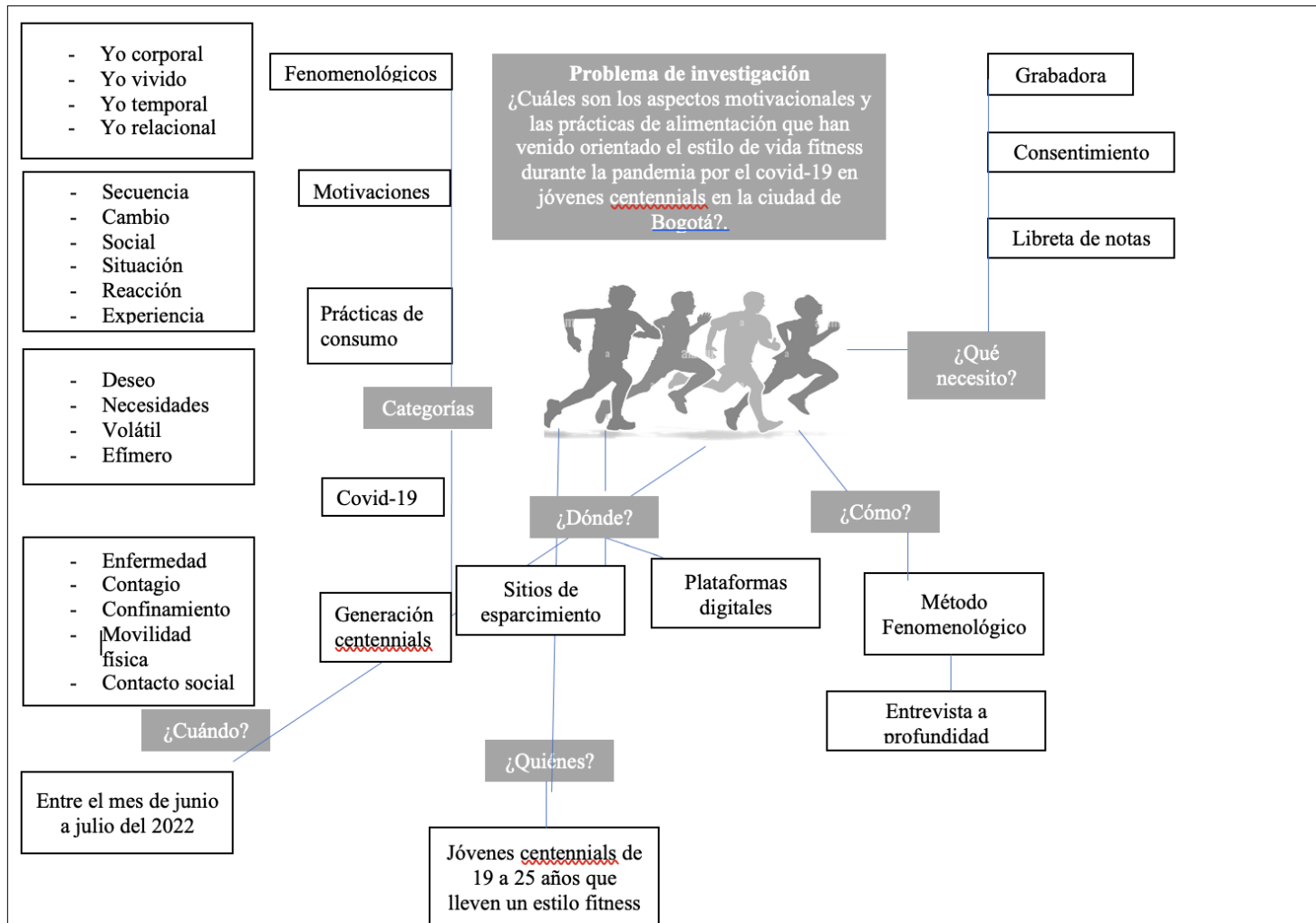


Figura 1. Mapeo. Fuente de elaboración propia

Técnicas e Instrumentos

La historia de vida “investiga sobre un individuo determinado donde se incluye su propio relato y es complementado por el investigador con otros documentos. Se basa en un amplio recorrido en la vida de una persona donde los hechos cronológicos son el hilo conductor” (Mallimaci & Béliveau, 2006). Con base en lo anterior, para la investigación se elaboró un formato de entrevista a profundidad con 46 preguntas abiertas que permite que el participante exprese libremente sus pensamientos frente al tema de investigación. Las preguntas se diseñaron a partir de la matriz de categorías orientadoras y buscan conocer desde la fenomenología y sociología aspectos ligados con la motivación, práctica de consumo, alimentación durante la pandemia por el Covid-19 en la generación centennial (ver apéndice B y C).

Muestreo

Para la presente investigación se decidió realizar un muestreo no probabilístico, con enfoque caso tipo donde los participantes reúnen unas características específicas para el estudio. Se tuvieron en cuenta los criterios de selección como: jóvenes residentes en la ciudad de Bogotá con un rango de edad entre los 18 y 25 años de edad, que vivan un estilo de vida fitness. Para el desarrollo de esta investigación se contó con la participación de cinco (5) entrevistados importantes quienes tienen la capacidad de hablar partiendo bajo sus propias experiencias.

Tabla 2. Características de los participantes

Edad	Ocupación	Tipo de práctica deportiva o actividad física
21 años	Auxiliar administrativa / estudiante de Mercadeo	Montar Bicicleta
23 años	Community Manager	Actividad física gimnasio/ casa
23 años	Community Manager	Montar Bicicleta/ Casa
25 años	Diseñador gráfico	Gimnasio
22 años	Practicante de trabajo social	Basquetbol/ casa

Fuente de elaboración propia

Proceso de recolección de Datos

Se realizó un acercamiento a los posibles entrevistados según el perfil de la investigación, luego de estos a través de un consentimiento, se les solicitó previa autorización para ser tratados los resultados netamente académicos. Una vez contenido con el consentimiento se procedió a aplicar dicha entrevista para la estructura de la historia de vida. (Ver apéndice D,E y F).

Con base en lo anterior se realizó una búsqueda de jóvenes entre los 18 a 25 años de edad, cuyo criterio es que realicen alguna actividad física o deporte, con una alimentación saludable. A partir de esto, se elaboró un mapeo desde las principales categorías, metodología, espacio, tiempo y técnicas de recolección para el registro. Con base en lo anterior, se elaboraron las historias de vida tomando en cuenta lo más relevante. (Ver Apéndice G, H,I, J y K).

Transcripción de Datos

Se obtuvieron a través de las entrevistas a profundidad y las historias de vida desde un documento Word, trasladándolo a la base de datos del software de análisis cualitativo ATLAS TI, Versión 8.

Consideraciones éticas

De acuerdo a los principios establecidos en la resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud, en el artículo 8, Título II- Capítulo 1 este estudio se realiza de acuerdo al siguiente criterio : “En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo sólo cuando los resultados lo requieran y este lo autorice”. Así mismo el , Título II ,artículo 2 se establece que “el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos. “

Se utilizó un consentimiento previamente firmado por los participantes autorizando el tratamiento de datos únicamente con fines académicos, para la recolección de datos se utilizó una grabadora y escritos. Sin embargo, es importante aclarar que dicha información que se obtenga será confidencial e intransferible y no se utilizara con otra intención que se encuentre fuera de esta investigación.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó por medio del Software ATLAS ti versión 8.0, a partir de la codificación abierta que el la encargada de crear los códigos según los datos recolectados, y en segunda medida se aplicó la codificación axial creando categorías y subcategorías que tengan relación. Finalmente se trabajó la codificación selectiva, donde el investigador llevo la integración de las categorías centrales que conceptualizan y dan un análisis e interpretación de la información obtenida.

Análisis de Resultados

De acuerdo al estudio de Jiménez (2016) “las historias de vida contribuyen a la investigación de manera más completa y real, debido a que permite la obtención de documentos, registros de material y artefactos anteriores, sobre significados, vivencias, sentimientos y

emociones recogidos en cada uno de sus relatos”. Teniendo en cuenta que esta investigación se trabajó desde dicha técnica para lograr comprender desde la parte fenomenológica los aspectos que motivan y las prácticas de consumo en la generación centennial frente al estilo de vida fitness.

A continuación los resultados que se presentan son la muestra del yo vivido, yo temporal, yo relacional y yo corpóreo de la generación centennials con respecto a las motivaciones, prácticas de consumo, alimentos durante la pandemia por el Covid-19; lo anterior pone en contexto como fueron sus etapas en la infancia, adolescencia y adultez de cada participante.

Historia de Vida N.1

Infancia

Valentina tiene 20 años, su infancia fue muy alegre, tenía una familia muy unida y siempre vivió con sus padres, su hermano y un tío. Recuerda esta etapa con alegría y jugando mucho. Le gustaba cogerle el maquillaje a su mamá y ella se trataba de maquillar porque le gustaba ver como se veía su madre, otra de las cosas que recuerda es que le tomaba la ropa, los tacones y le gustaba vestirse como “adulta”. Le gustaba mucho pintar con acuarelas y pinturas.

La relación con su familia fue muy buena, alguno que otro regaño, pero ella siente que igualmente la disciplina de sus padres le ayudo a madurar en la adultez. En general sus padres

son personas muy amorosas, siempre la trataron de guiar de la mejor manera, al igual que sus abuelos que la criaron en esta etapa. Ellos la cuidaban porque sus padres trabajaban en el sur y era muy lejos, así que casi no los veía muy seguido. Para ella sus abuelos eran muy importantes porque ellos eran la que prácticamente estaban ayudándole en sus trabajos, le daban la alimentación y le gustaba mucho estar con ellos.

En cuanto a sus amistades, ella siempre fue tímida en su infancia que le costaba hacer amigos. Sin embargo, tenía algunos que se le acercaban a ella y fue más fácil de esa manera hacer amigos, ya que a ella la buscaban para establecer conversación, juegos y eso la llevo a tener grandes amigos que aún conserva.

Los alimentos que más consumía era el agua de panela, aguacate en todas sus facetas, los burritos, le encantaban las salchichas, era de sus comidas favoritas. De niña le encantan también los pasteles, milhojas, los dulces, la pasta, el pollo broaster. Algo particular que recuerda es que sus padres consumían mucho café que desde niña era muy común tomar estas bebidas de adultos.

La actividad física que más le gustaba de niña era practicar natación, su mamá trabajaba en la secretaria de integración y tenía el beneficio de algunos cursos deportivos y su mamá la inscribió para que ella los tomara en Servita o compensar estaba inscrita a cursos de patinaje.

Ella estuvo en patinaje por dos años, alcanzo a competir en algunos concursos, pero luego la sacaron.

El recuerdo triste que tiene de niña es cuando su abuelito se enfermó debido a que él es diabético, tuvo una recaída y la ambulancia tuvo que ir a su casa para llevárselo al hospital. Para ella esto fue muy impactante, debido a que las probabilidades de vida eran mínimas a que se recuperara. Más adelante le diagnosticaron coágulos de sangre en la cabeza, sin embargo, tuvo tratamiento y pudo estar estable. Su abuelita lo cuidaba en los medicamentos, la alimentación para que estuviera mejor. Este episodio en su vida fue duro en esta etapa, ya que sus abuelos son personas fundamentalmente en su vida, puesto que la mayor parte de esta etapa la compartió con ellos.

Por otro lado, uno de los momentos más felices de su vida era ver a sus papás, ya que era poco que los veían seguido por sus trabajos, para ella el que sus padres llegaran temprano a casa significaba mucho, porque podía verlos, pasar un tiempo corto pero importante con ellos. Recuerda que cuando llegaban temprano jugaban con sus papás a las escondidas y para ella era muy tierno, porque siempre que los encontraban a ella y a su hermano los abrazaba.

Adolescencia

En esta etapa empieza muchos prejuicios sociales, como la comparación, escuchar comentarios negativos hacia el físico de otros y esto hizo a que empezara a crear inseguridades,

se empezó a cuestionar mucho en esta etapa de si estaba bien ser así o no. Esto la llevo a desarrollar complejos físicos y así mismo sus compañeras se sentían. Siente que esta etapa es de descubrirse, donde menciona que “empieza a cuestionarse mucho sobre sus defectos, cualidades, si eres bonita, si encajas en el prototipo de las mujeres”.

Sus hobbies en esta etapa que le gustaba hacer mucho era leer, en este tiempo aprendió mucho sobre libros en general y juveniles como los juegos del hambre, bajo la misma estrella que era el boom del momento. Antes no había leído tanto como en esta etapa. Adicional a esto, sus padres son profesores y se lo habían inculcado para que tomara el hábito de la lectura, ya que en su casa hay más de 1.000 libros. En el colegio también la impulsaron a leer y eso hizo que empezara a hacer más disciplinada con la lectura. Pero de los libros que mencionaba que más le gustaron leer en esta temporada fue uno en específico que se llaman “La chica del cable” que es una crítica a las modelos, sobre la cultura de la delgadez y ese fue uno de los libros que más amo leer.

Los cambios de alimentación que más noto en esta etapa fue el comer fruta todos los días. Algo curiosos que su mamá le contaba era que cuando estaba embarazada de Valentina le gustaba comer mucha fruta, en especial mango, durazno. Por eso, siente que es uno de los alimentos que desde la barriga de su mamá le ha gustado comer este tipo de alimentos, pero también le gustaba comer comida chatarra como pizza, papás y hubo una época de su adolescencia que empezó a dejar de un lado comer frutas y verduras por comida que no era saludable.

En esta época ella practicaba patinaje, pero con menos frecuencia a comparación de su niñez. Adicional en su colegio, trimestralmente hacían actividades de deportivas como aeróbicos, porras, entre otras actividades y ella se inscribió a porras y danza, porque desde niña ha sido muy flexible.

Su estado de salud estuvo bien en general, sin embargo, sufrió de asma. Recuerda que tuvo una crisis después de ser diagnosticada a la edad de los 14 a 15 años, empezó a presentar todos los síntomas. Las recomendaciones de los médicos era hacer lo mínimo de ejercicio, no esforzarse al correr y evitar actividades físicas que implicaran estar agitada. Por otro lado, su profe de educación física, le recomendó hacer deporte, pero de manera moderada para que a futuro esto no tuviera implicaciones en su salud. Aun cuando corría se fatigaba rápido y se siente ahogada. Pero siguió el consejo de su profesor de tratar a su ritmo para evitar no sentirse enferma.

Los sentimientos que experimento frente a los cambios físicos y psicológicos en esta etapa fueron primero, al desarrollarse tan pequeña cuando apenas tenía 10 años, el proceso fue duro y le impacto al empezar a ver los cambios en su cuerpo como mujer. La participante menciona que “al desarrollarse a temprana edad y ver que ninguna de tus compañeras se han desarrollado, no tienes punto de referencia en cuanto a lo que experimentas en ese momento” Para ella fue un cambio feo, porque no sabía cómo actuar frente a esa situación en particular, no hay mucha educación frente al desarrollo en la adolescencia, eso la llevo a cuestionarse en que le estaba pasando. Cuando tenía alrededor de 12 años sus profesores empezaron a habar de los

cambios que iba a enfrentar durante su pubertad, sus compañeras empezaron a desarrollarse y eso hizo que tuviera más confianza en hablar del tema y compartir cada una de sus vivencias frente a todo lo que pasa en el desarrollo y cambios hormonales de esta etapa. En cuanto a su parte psicológica, fue muy estable porque su familia siempre ha sido muy unida y no hubo mayor problema que no se solucionara.

La experiencia que marco el tránsito de su vida de pasar de la adolescencia a la adultez, es cuando salió del colegio, sus papás habían sido algo protectores con ella en esta etapa, pero en la adultez ya tenía que enfrentar el salir sola, tomar del Transmilenio, perderse, cuidarse como mujer. Salir al mundo y valerse por sí mismo, trabajar es experimentar un mundo totalmente nuevo para ella. Sus relaciones afectivas en la adolescencia fueron muy buenas, con sus padres y hermano, en esta etapa se llevaba muy bien con ellos, no faltaba una que otra pelea de salir a fiestas. En cuanto a sus amigos eran relaciones muy sanas y estrechas, con sus compañeros tenía buenas relaciones.

Sus relaciones de amistades fueron llegando poco a poco, fue haciendo varios grupos de personas, pero eran muy unidos, salían a fiestas, ir a centros comerciales, ver películas, quedarse en casa de sus amigas. Eran tan unidas con sus amigas, que cuando no se podían ver, hacían videollamadas por WhatsApp para seguir hablando. Aún tiene amistades cercanas de su adolescencia, pero algunas están en otros países y eso hace que se hagan videos llamadas, se recomiendan películas y luego discuten sobre ellas. En esta etapa siempre estudio en dos colegios, como uno durante toda la primaria y el otro en bachillerato.

Adulter

Esta etapa se dio cuenta de que hay muchas más responsabilidades, como tener que trabajar para mantenerse, la vida en esta etapa gira en torno al dinero y siente que muchos sueños se deben aterrizar porque a veces de niño se crean muchas fantasías de realizar de grande, pero luego llegar a esta etapa es otra cosa que cambia el panorama. Siente que esta etapa es más complicado vivirla porque requiere de enfocarse y poder lograr ser alguien en la vida. Su relación con su familia ha cambiado, empezó a notar algunas falencias en la comunicación entre sus padres y así mismo eso hizo que ella empezara a tener reacciones negativas, encontrar de ellos, pero cosas que a la final se lograron resolver y hoy en día trata de comprender que no todo es color de rosa, sino que todas las familias pelean. En cuanto a la relación con sus amigos, tuvo que separarse de varios amigos de toda la vida, ya que algunos se fueron del país.

Aún se habla con algunos amigos por videollamada, pero con otros perdió contacto y se dio cuenta de que la vida es de cambios, en conocer otra clase de personas. Hoy en día está trabajando, menciona que la relación con sus compañeros de trabajo es buena, son personas que son muy abiertas a hablar. Antes trabaja en otro lugar donde tenía que rotar mucho en su cargo y eso hizo que no estableciera una relación cercana con alguien porque conocía a alguien nuevo todos los días. Su alimentación actualmente ha cambiado mucho en este tiempo, más que todo este año siente que no come tan saludable porque empezó a consumir más comida chatarra, y esto la ha llevado a subir un poco de peso. Antes de la pandemia fue muy equilibrada con la

comida, de comer frutas, verduras, comida baja en azúcar. Pero hoy en día siente que se ha descarriado en la comida.

La experiencia con la actividad física en esta etapa fue hace un año hacer ejercicio desde casa, ya que estaba de moda por el tema de la pandemia, trato de seguir unas rutinas para mantenerse juiciosa porque sintió que de estar tanto tiempo sentada, el cuerpo estático sin tener movimiento alguno, la llevo a pensar en querer hacer algo por ella, por su salud o trataba de coordinar horarios con sus amigas para conectarse y hacer ejercicio juntas. Ya que ella estaba viviendo en Fusagasugá y así aprovecho la virtualidad para apoyarse con sus amigas en hacer otro tipo de rutinas en casa para cuidarse.

Siente que el año de la pandemia hizo que el tiempo que gastaba energía en ir a la universidad, como en el tema de la movilidad, de caminar, podía aprovecharlo para hacer este tipo de actividades en casa. Menciona que antes de pandemia no hacía otro tipo de ejercicio, solo caminar, pero no tenía una rutina establecida u otra actividad física. Actualmente, trata de seguir teniendo una rutina de ejercicio porque va al dermatólogo por un tratamiento que le están haciendo en la cara por acné y el doctor le recomendó hacer ejercicio y seguir con una alimentación saludable, que ella sigue al pie de la letra más que todo en el deporte y en beber mucha agua.

Sus Hobbies actualmente son salir a caminar, cuando vivió en Fusa le gustaba hacer mucho esta actividad de caminar por 2 a 3 horas, montar bicicleta para desestresarse. Aún sigue leyendo desde la adolescencia, fue un hábito que adquirió y se convirtió en unos hobbies que ama hacer aunque no lo hace constante, busca por lo menos tratar de leer un libro al mes porque cuando estudia siente que no le da tiempo para leer mucho, pero cuando está en vacaciones de la universidad busca leer por lo menos 4 libros. Sus gustos por la lectura son más de novelas, libros motivacionales, le han llamado la atención en el último año, en particular menciona el libro “el club de las 5 de la mañana” que se trata de como levantarse temprano para ser exitoso. Así ha conocido varios actores que hablan del amor propio, autoestima, entre otros. Que son particularmente llamativos hoy en día para ella.

Los cambios que han marcado su vida en esta etapa ha sido vivir en otro lugar que no fuera Bogotá, ya que nació en la ciudad, creció acá y el hecho de vivir en otro lugar fue difícil. Primero porque sus papás estaban construyendo una casa en Fusagasugá, pero faltaba algunas cosas por terminar. A comienzos de la pandemia su padre y hermano se fueron a ver el proyecto y en esa semana cerraron vías y no pudieron devolverse a la ciudad, esto llevo a quedarse sola con su mamá durante casi 6 meses. Su mamá se quedó sin trabajo y ver que el tiempo pasaba y se alargaban más el aislamiento, decidieron irse a vivir todos en la casa de fusa por un año. Otro de los cambios que han venido marcando su vida en la adultez es empezar a trabajar. Para ella fue peor, ya que no fue por gusto propio, sino por mantenerse y tomar responsabilidad. Ayudar a

sus papás económicamente por el hecho de que su mamá se había quedado sin trabajo y ver la angustia que estaban pasando su familia la llevo a tomar la decisión de trabajar.

COVID -19

Su vida antes de pandemia era salir mucho, tenía muchos amigos en la universidad y eso hizo volverse muy unida con ellos, estaba en la universidad, con sus amigos, haciendo trabajos, en el trabajo.

Las emociones que ella experimentó durante la pandemia fueron muchas, siente que fueron todas, al principio no se sentía tan cercano el tema de una pandemia en Colombia, era algo que veía lejano porque nunca en la historia había pasado un acontecimiento de tan gran magnitud. Estaba relajada, pero cuando se empezó a escuchar varios muertos, y cada día subía la cifra a nivel mundial empezó a generarle angustia, incertidumbre y pensaba mucho en sus abuelitos, en ese momento ella los cuidaba con su mamá para que no salieran de casa. Empezó a generarle mucho miedo que a su abuelita, en especial le pasara algo porque tiene asma y EPOC, donde ha sufrido mucho de sus pulmones. En ese punto, solo pensaba en que no se fuera a contagiar y que nadie fuera a casa.

Adicional a esto, empezaron a llegar noticias de personas cercanas que se cuidaron un montón y les había dado COVID y estaban en la UCI. Siente que fueron meses de mucho

angustia y cada día crecía más y empezó a tener mucho miedo porque algunos familiares habían tenido covid-19 y fallecieron. Todos los días llegaban noticias aterradoras, de los vecinos que estaban bien y de un momento a otro se murieron por el COVID, empezó a pensar en si algún familiar cercano a ella le pasaba eso, sintió mucha frustración, porque ya no salía de casa. Durante el aislamiento que hizo el gobierno solo salió por mucho dos veces.

Sus hábitos cambiaron en esta etapa de COVID mantenía gran parte de su tiempo acostada, pero esto le frustraba porque es una persona que le gusta estar activa todo el tiempo. Empezó a tomar consciencia de hacer algo productivo por ella, así que empezó a saltar lazo, hacer rutinas de ejercicio con sus amigas y ella por aparte. Se volvió más activa con otras actividades para no aburrirse. Empezó a hacer recetas con su mamá en casa, hacían postres, comían muchas harinas que tuvieron que bajarle porque están comiendo en exceso mucho dulce. Así que decidieron buscar recetas más saludables para cuidarse. Algunos hábitos que empezó a retomar fueron pintar por un tiempo durante la pandemia, empezó unos cursos de lettering, empezó a ver personas por redes haciendo otro tipo de actividad para aprovechar el tiempo en pandemia que ella se animó a aprender algo nuevo. Empezó a describirse con el tiempo, ha conocerse en casa.

Motivaciones

La actividad que practicaba antes de iniciar la pandemia era ir a clases de baile con amigos que tiene bailarines profesionales y de vez en cuando iba a tomar cursos, otra cosa de las cosas que hacía antes de pandemia y aún lo sigue haciendo es el hábito de la lectura. Había retomado la pintura en pandemia, pero luego la dejó nuevamente, el patinaje si lo había dejado ya hace tiempos, pero era algo que antes hacía. Leer lo había empezado a dejar antes de pandemia, pero al iniciar volvió a retomar y actualmente sigue haciéndolo constantemente.

Las prácticas físicas durante la pandemia al principio era nulo, estando en casa le daba pereza todo. Pero eso mismo hizo darse cuenta que tenía que hacer algo por ella, por lo mismo empezó a hacer rutinas de ejercicio viendo videos de como bajar de peso. Ella se motivó y empezó a hacer ejercicio en YouTube. Alternaba brazos, otro cuerpo entero, otras piernas y así. También hacía aeróbicos, bailes para hacer cardio. estableció rutinas de ejercicio con sus amigas y hacían ejercicio por videollamada, eso fue fundamental en este tiempo porque para ella fue una motivación para hacer algo por ella.

Los cambios que hicieron durante la pandemia en alimentación, al principio empezaron a consumir muchas harinas, empezaron a buscar recetas para hacer en casa, pero era comida no tan saludable como pizza, hamburguesas, comían comidas rápidas. Pero luego con su mamá se dieron cuenta de que no estaban comiendo de la mejor manera, así que empezaron a buscar recetas saludables por Instagram y YouTube que les gustaran, pero que fueron saludables por su bienestar.

Sus metas y aspiraciones en la vida han sido primero estudiar, siempre le ha llamado la atención el maquillaje, la ropa y su familia es cercana a este mundo de la moda, así que decidió estudiar mercadeo, porque le gusta ser cazadora de tendencias, le gusta hacer investigaciones, ya que a partir de estudios puedes crear productos o servicios según las necesidades y su aspiración es viajar por medio de su trabajo, debido a que le decían que al estudiar mercadeo tenía la posibilidad de viajar, conocer otros países. Se define como una persona pacífica, alegre, risueña, suele ser tímida al principio, pero luego toma confianza y es más relajada, a veces suele ser terca. Le gusta ser curiosa, conocer de todo, saber de todo un poco, política, historia, etc.

Uno de los aspectos que se siente identificada en la vida es con su familia, por lo que mencionaba anteriormente de tener familia cercana a la moda, tiene primas modelos, a ella siempre le ha llamado la atención estar cierta parte de su vida involucrada en ese mundo de marcas, moda, tendencias por eso siente que al estudiar mercadeo es algo que la acerca a estar en este mundo de tendencias, investigación, diseño y demás. Al estar en patinaje descubrió que le gustaba retarse a sí misma, por eso en algún momento de su vida pensó en ser deportista, pero luego va cambiando su visión de la vida.

En cuanto a la actividad física, siente que ha logrado motivarla un montón durante la pandemia, esto hizo que la ayudara a tomar conciencia de preocuparse por su salud física, por eso empezó con rutinas de ejercicio que hicieron un cambio en su energía, le daban ganas de seguir ejercitándose todos los días. Siente hoy en día que le da alegría hacer deporte y nota

cambios a través de la actividad física en su cuerpo y cuando se mira al espejo le gusta como se ve, siente que se ve mucho más linda y segura que al hacer deporte hace que sea más productivo su día.

Las situaciones que la han motivado frente a su estilo de vida, el hecho de sentir que no hacía nada por su vida, la actividad física, la impulso a desestresarse, estar en Fusagasugá, la motivo a salir a caminar, trotar, salir en bicicleta, nadar la llevo a una situación de relajamiento. Las situaciones que han marcado su vida después de la pandemia es volver a retomar la universidad presencial, ya que venía acostumbrada a las clases virtuales, es volver a ir a clases a las 4 de la mañana, para ella eso ha sido de los cambios más duros porque al estar viviendo en otra parte, donde había tranquilidad, cero ruido y volver a la ciudad donde hay trancones, ruido, volver a correr en todo.

Su grupo social ha influenciado en su vida un montón, porque siente que cuando está con sus amigos que quieren comer comida chatarra se deja influenciar rápido, entonces es más difícil cuidarse. Pero tiene otro grupo de amigos que hace ejercicio, como su amiga, que la invita a salir a ciclovía los domingos. Siente que su estilo de vida cambia a partir de las personas con quien está. Cuando se siente sedentaria, busca compañía para salir a hacer alguna actividad física para sentirse mejor.

Prácticas de Consumo

Los hobbies que tiene actualmente son leer, ya que retomo la lectura. Salir con amigos a clases de baile, es algo que hace poco volvió a retomar, siente que le gusta bastante porque se vuelve más productiva. Siente que de alguna manera los hobbies que la han ayudado a crecer.

Ir de compras con Valentina es ir a mirar todas las tiendas, y antes de generar la compra es comparar precios, calidad, salir con ella es ir todo el día y tomarse el tiempo de elegir bien la compra. Sus rutinas y gustos en las compras se basan en primero ir temprano como lo mencionaba anteriormente, ya que es un hábito que adapto de su mamá desde niña, porque cuando iban de compras siempre los llevaban temprano. Por esa razón, siempre va desde temprano para dedicar el día en compras, siempre que sale de compras, almuerza por fuera y aprovecha y se come un helado. Sus gustos en la ropa dependen de la ocasión, pero generalmente si es para ir a la universidad, busca ropa abrigada, para el trabajo, busca ropa semiformal. En cuanto a comida, cuando está por fuera busca comida americana o ensaladas que tengan aguacate para ella es infaltable en sus comidas aguacate.

Las personas que han influenciado su estilo de vida fitness han sido su amiga que la invita a ciclovía los domingos, ya que ella es una persona fitness, que va al gimnasio, ella siempre la ha motivado a hacer ejercicio y su papá que es muy activa en su bicicleta, para todos lados sale en ella. Él siempre la ha motivado a salir con él, a montar bicicleta, trata de ir siempre lejos. La opinión que tiene sobre la frase “Dime que comes y te diré quién eres” para ella es algo que tal vez si puede verse reflejado, en cuanto a ella siente que trata de manejar un equilibrio en

sus comidas entre lo saludable y no saludables, sin embargo, tuvo épocas donde ella comía muy mal y claramente esto se ve reflejado al igual que cuando come muy bien.

Actualmente, su rutina de alimentación es levantarse a las 4 de la mañana y a esta hora para ella es difícil comer, sin embargo, trata de tomar siempre jugo de naranja y huevo o un sándwich. Cuando llega a la universidad, toma a las medias nueve café con una arepa de queso y jamón. Durante la jornada de la mañana le da mucha hambre, así que trata de llevar cosas para comer entre clases como fruta picada, maní, snack que la mantengan con energía. Luego llega a su casa almorzar. Generalmente, siempre hay una harina, proteína, verdura y jugo. Luego en las tardes su abuelita la acostumbro a tomar café y en la noche come algo similar al almuerzo pero en una Porción mucho más reducida.

En cuanto a las rutinas diarias en su actividad física es hacer ejercicio en la tarde entre las 5 a 6 de la tarde, algunos días salta lazo, otros aeróbicos y yoga. Reparte su tiempo de la siguiente manera: 20 minutos hace cardio, luego otros 20 minutos trabaja fuerza y luego otros 20 minutos hace estiramientos y así bajándole a la intensidad. Para ella pertenecer a la cultura fitness ha simbolizado un poco de presión por verse saludable, siente que eso puede ser bueno y malo. Sin embargo, el fin que ella busca es motivarse para hacer ejercicio por su salud y bienestar, siente que al hacer deporte le ha ayudado a disminuir el asma, ahora va algunas caminatas ecológicas de otras ciudades y le gusta, porque ya no se fatiga como antes. Aún tiene asma, pero es mucho más controlada a comparación de cómo estaba en la adolescencia. Cuando

estaba pequeña le dio neumonía, pero hoy en día se siente mucho más saludable a través del deporte.

Generación Cenntenials

Las redes sociales han jugado un papel importante en su estilo de vida porque ve muchas personas en redes compartiendo como sus cuerpos cambiaron de ser gorditas o gorditos y bajaron de peso, al estar disciplinados con el deporte. En pandemia la red social que se volvió viral fue tik tok y aun ve videos como las personas cambiaron su estilo de vida, mejorando sus hábitos y haciendo deporte que se ven cambios drásticos en ellos. Eso la ha animado a bajar de peso. Pero, por otro lado, siente que está la presión social en redes por versen perfectos, y de alguna otra manera llevan a hacerla pensar en llegar a estar así.

Las rutinas deportivas durante la pandemia que hizo ella, fue levantarse temprano, hacía ejercicio en la mañana, otra vez en la tarde y en la noche trataba de hacer yoga para dormir mejor. Fue estricta durante el tiempo de pandemia y esto hizo que la ayudara a hacer más consciente de que debe mover su cuerpo porque si no hace nada, siente que perdió el día. En cuanto a la alimentación, el hecho de buscar recetas saludables con su mamá cambio mucho sus hábitos, hacer de otra manera los mismos alimentos que consumía, pero de manera saludable era algo que le gustó mucho y hoy en día siguen aplicando esas recetas en sus comidas.

Las emociones que experimento al hacer cambios en la pandemia fue muy duro al comienzo, ya que estaba acostumbrada a salir, a tener una vida normal, pero estos cambios así tan repentinos de cambiar tus hábitos estar en casa y hacer todo desde allí, al comienzo fue difícil adaptarse, sentía que no podía y empezó a sentir emociones negativas sobre estos cambios. Sin embargo, a medida que paso el tiempo encontró otro medio para hacer otras actividades que generan cambios positivos, empezó a sentirse mejor y alegre.

Algunos de los aprendizajes que ha venido dejando la pandemia en Valentina han sido valorar mucho más a las personas, cuando estuvo lejos de su papá y hermano fue muy duro estar separada de ellos, porque siempre habían estado juntos y estar así por tanto tiempo no es fácil. Antes peleaba con su hermano por bobadas que hasta sentía que lo extrañaba demasiado para pelear. Pero algo que también menciona es que su mamá toda la vida a trabajado y estudiado, era muy difícil verla en la semana porque ella llegaba a las 11 de la noche y salía temprano. En este tiempo sintió que pudo compartir más con ella y ser más cercanas. Siente que la pandemia fue buena en esto porque hizo valorarla mucho más. Por otro lado, siente que aprendió a valorarse a ella misma, cuidarse físicamente y comer mejor.

Por último, espera que el futuro de la generación cenntenials puedan adquirir mejores hábitos para cuidarse mejor, salir a correr, ir al gimnasio, hoy en día ve personas en redes que comparten su estilo de vida y comen mejor, se preocupan más por ellas mismas. Siente que las redes son un gran influenciador en su generación, que puede ser de gran impacto para encajar en

cierto prototipo de persona según sus cuerpos, gustos, entre otros. Ella siente que el futuro es más del autocuidado.

Historia de vida N. 2

La Infancia

Alejandra Ruiz tiene 23 años, nació en una familia tradicional con su papá y mamá, siendo hija única. Ella menciona que su infancia fue: “buena, mi mamá estuvo todo el tiempo conmigo, desde que tengo uso de razón, mi mamá no trabaja y pudo dedicar el mayor tiempo posible en compartir conmigo. La mayor parte del tiempo, la pasaba con mis primos jugando Xbox, play station, entre otros juegos”. Lo que más le gustaba hacer en la infancia era crear espacios imaginarios en su mente, como jugar al avión, jugaba a hacer profesora creando situaciones que veía en televisión.

En general la relación con sus papás fue muy buena, la participante menciona que “Mi familia siempre me ha dado el poder de expresarme”, puede hablar en cualquier situación. Nunca pensó que la iba a regañar o decir algo. Su mamá es estricta, pero eso no quiere decir que no me pueda expresar lo que siento, de hecho, siento que tiene una relación muy cercana desde la infancia, ella siente que hasta pueden ser la misma persona de lo unidas que son.

Otra de las cosas que le gustaba hacer en su infancia, era montar patines y saltar laso, como la película Jump que estaba de moda en Disney. En su infancia era muy tímida, eso la llevo a no tener muchos amigos. De niña recuerda que le gustaba comer mucha zanahoria, que incluso su mamá le guardaba la colita de la zanahoria que era lo que más le gustaba de las verduras y le encantaba el helado de vainilla.

Uno de los momentos triste que recuerda es cuando se morían sus mascotas, como su hámster porque no le duraban mucho, por mucho una semana. No todo es triste, también tuvo momentos alegres recuerda que su Papá le compraba kits de colores, crayolas, marcadores y era feliz por esos regalos. Algunas actividades que le gustaban hacer era pintar muchas cosas con marcadores”.

La Adolescencia

Esta etapa la considera muy complicada, más por las personas que la rodeaban. Eran personas muy tóxicas, pero no sabía que eran tóxicas hasta que se empezó a dar cuenta con el paso del tiempo. Tuvo amigas que le decían que linda esa blusa y por aparte que gorda. Así que estaba en un ambiente tóxico. Adicional a esto, Alejandra menciona que le pasaron muchas cosas en la adolescencia que la marcaron mucho en esta etapa. Una de las cosas que hacía difícil esta temporada, era por la clase de amigas que tenía, por no querer estar sola se la pasaba con ese tipo de amigas que ella sabía que no era buena influencia para ella.

Alguno de los hobbies que más recuerda en esta etapa era bailar mucho, estuvo en clases de bachata, salsa y otros géneros. También cultivo el hecho de seguir pintando, dibujar, siempre ha sido una persona curiosa que le gusta descubrir y por eso le llaman la atención las cosas artísticas. En esta etapa ella sufrió mucho con el tema de comida, paso de comer bastante bien a comer muy mal, llegó a un punto de obsesionarme con su peso y empezó a comer una vez al día o se atascaba de comida y a los otros días no comía. Tuvo un desequilibrio en la comida que la llevo al punto de sufrir de anorexia en la adolescencia. Duró un año así, que esto la llevo a estar en tratamiento.

Su salud física en esta etapa fue buena y mala porque estaba perdiendo mucho peso y segundo le dio asma y eso le afectaba demasiado al punto de tener ataques fuertes de ansiedad, se desmayaba, tenía ataques donde quedaba totalmente privada. Sin lugar a duda, fue una etapa muy traumática para ella. Sin embargo, algo que la ayudó mucho fue cuando su mamá empezó a ayudarla a salir del problema de la anorexia y decidió que iban a comer saludable. Empezó a preparar ensaladas, ha darle la vuelta a la comida, para que ella pudiera alimentarme sin sentirme culpable para no atascarse de comida, comer saludable y bajarles a las calorías. Su mamá fue quien la impulso a avanzar y salir de esa situación.

Esto hizo que Alejandra pasara por muchos estados de sentimientos, primero tenía muchos sentimientos de ansiedad, angustia frente a los cambios físicos. Ella sentía que la gente le decía estas gorda o si comía algo pensaba obsesivamente que la iba a engordar. Entonces se

creyó el cuento, a tal punto que esta situación hizo que le generara mucha ansiedad al comer. Algo bueno que recuerda es que le gustaba estar en diferentes deportes, en el colegio estuvo en el equipo de Voleibol y clases de danza.

La participante manifiesta que: “Mi Salud mental estaba muy mal que tuve que pasar por tratamiento psicológico, aparte de la comida, estaba pasando por varias cosas, entonces fue abrir hueco, tras hueco y tuve que buscar ayuda”. Esto no fue fácil, ya que después de pasar de la adolescencia a la adultez, entender que sus papás le daban todo, solo estudiaba, pero pasar a trabajar es adquirir una responsabilidad, sintió que es como soy “adulto responsable” y tengo que hacerme cargo de mi vida. Empezó a aportar cierta cantidad de dinero en su casa, pero no es mucho, el resto es para ella.

Como lo mencionaba anteriormente, en esta etapa de su vida no estuvo muy bien rodeada, tuvo un noviazgo muy tóxico donde la persona con la que salía, la agredió y eso ya era un nivel muy toxico. Al igual que sus amigas, ellas también eran demasiado tóxicas y se la pasaba con ellas porque no quería estar sola, pero no estuvo con las personas correctas en esta etapa. Adicional a esto, la participante menciona como eran sus amistades, “Éramos un grupo supergrande y había una persona que lideraba ese grupo y si tú no hacías lo que ella decía, pues tu pasabas a la lista negra y hacía todo para hacerte la vida imposible, entonces tenía que guardar las apariencias para que fuera aceptada, pero el ambiente era muy pesado. Esta persona siempre se sentía superior porque su papá tenía empresa y a todos nos hacía sentir poca cosa”.

La adultez

Esta etapa ha sido muy complicada desde la parte de vivir como adulta, ella nunca se imaginó todo lo que tiene en responsabilidades, menciona que “uno se imagina una cosa en la adultez, pero vivirla es otra cosa. Te das cuentas que la plata no te alcanza para nada, que trabajar implica estar 8 horas diarias todos los días, es agotador trabajar todo el tiempo, tú quieres tener carro, casa y beca, pero siento que es un golpe de realidad, de ver como son las cosas”.

Su relación con sus papás siempre ha sido muy buena, por ser hija única, sus primos la cuidan como su hermanita y siguen teniendo una gran relación, su prima y su mamá se volvieron sus mejores amigas en esta etapa. Esto quiere decir, que sus amistades actualmente han cambiado y han sido totalmente buenas a comparación de su adolescencia. Ella menciona “Encontré amigas con interés afines, como el gusto por el género de música del K-pop, conserva amigas de sus anteriores trabajos y siente que ha podido construir mejores relaciones. Hoy en día tiene más amigas mujeres que hombres, porque antes era, al contrario. Considera que ahora tiene amistades saludables, son más maduras las relaciones con las personas”.

Hoy en día su relación con sus compañeros del trabajo son sanas, siente que puedes hablar con todo el mundo y por tener un cargo superior al de ella no se creen superiores, sino que al contrario, se siente con la libertad de hablar con cualquier persona sin sentirte mal. Algo muy bueno que paso es que su alimentación cambio en esta etapa y hoy en día es muy buena, hasta

que llega el fin de semana. Siempre trata de comer lo posiblemente mejor entre semana. Trata de comer mucha fruta en el desayuno, algo de proteína, al igual que en el almuerzo come verduras, cosas muy balanceadas. En la noche algo suavcito, pero el fin de semana llega y come más cosas por fuera, entonces es más comida chatarra.

Hoy en día trata de hacer ejercicio en casa, porque siente que el tiempo a veces no le da para ir a un gimnasio o para moverme a otro lado, cuando tiene la oportunidad lo hace. En esta etapa ya no practica deportes como tal, pero he ido al gimnasio. Sin embargo, desde comienzo de pandemia no ha regresado. Actualmente, ella se dedica a hacer diferentes actividades como ilustrar, leer comics, ver animes, le gusta mucho al punto que se volvió otaku, le gusta ver contenido de K-POP o lo que sea alrededor de la cultura asiática.

Una de las cosas que más ha marcado su vida en esta etapa y que siente que ha sido uno de los cambios más bruscos es el poder tener plata y decidir en que lo gasta, salir a comprar con su propia plata y no depender de otra persona. Poder ser más independiente en decidir, puede hacer lo uno, puede hacer lo otro. Ella siente que eso es el cambio más brusco porque de resto todo sigue igual y de pronto siente que a raíz de la pandemia se volvió más abierta con la gente porque antes era muy callada, hoy en día es más sociable y extrovertida.

COVID - 19

La vida antes de pandemia era así: Alejandra trabajaba en una startup, estaba yendo al gimnasio, salía cada 8 días con sus amigos del trabajo, estaba viviendo su adultez con responsabilidades y esto hizo soltarse mucho más. Hasta que comenzó la pandemia sintió que se estancó una parte de su adultez. Ella manifiesta lo siguiente: “La pandemia me empezó a generar mucha ansiedad, a tal punto de sentir incertidumbre, pensaba en “no sé si me voy a enfermar y me voy a morir y como soy asmática, era mucho más cuidadosa porque tenía a todo el mundo ahí, como si te da COVID te vas a morir, eso le generaba angustia”. En este tiempo esa situación le empezó a generar agotamiento laboral porque trabajar desde casa, sentía que era pasar más tiempo de lo que normalmente trabajaba que empezó a sentirse asqueada del computador”.

En esta etapa de pandemia sus hábitos empezaron a cambiar notoriamente que la empezaron a marcar muchísimo y hoy en día sigue haciendo algunos, como el lavado de manos, antes no le veía importancia a eso, ella menciona que “yo me la pasaba con las manos sucias la mayor parte del tiempo, pero hoy en día no puedo dejar de lavar mis manos en ningún momento del día, pero ahora no puede vivir sin lavarme las manos”. Otra de las cosas que hace a raíz de la pandemia es no dejar que nadie entre con zapatos a su casa” es algo que le molesta muchísimo.

La pandemia modificó varios hábitos en su vida como el desorganizar su horario de dormir, actualmente duerme menos horas de las que dormía antes de pandemia. Ella antes era más activa y sentía que tenía más tiempo para hacer otras cosas, se considera una mujer multitasking, manifiesta que es una persona que tiene muchas cosas en la cabeza por hacer, entonces sentía que tenía más tiempo para hacer más cosas, aprovechó el tiempo de pandemia

para hacer otro tipo de actividades, como cursos virtuales y eso la llevo a dejar de dormir. Hoy en día duerme entre 4 a 5 horas, antes podía dormir entre 7 a 8 horas diarias.

Motivaciones

Antes de pandemia realizaba otro tipo de actividades como ir al gimnasio, rumbeo, el hecho de ir al trabajo, en ese momento ella estaba buscando clases para aprender a hacer cosas en cerámica. Le gustaba meterse en cuanto cursos presenciales veía que le llamara la atención, pero en pandemia le toco dejar de hacerlos y el hecho de trabajar desde casa para ella fue muy duro, porque sintió que se le duplico el trabajo. Sin embargo, a raíz de la pandemia empezó a realizar cursos virtuales que empezaron a hacer demasiado atractivos. Hoy en día le gusta meterse en cuanto curso virtual le llame la atención, que sean completos y rápidos, que no se demoren, que entre más corto sea el tiempo para hacerlos mejor, le gusta tener conocimiento rápido, no le gustan las cosas lentas.

Otra de las cosas que Alejandra dejó de hacer después de pandemia, fue dejar el ejercicio, como nos contaba antes de pandemia iba al gimnasio, hoy en día no asiste, de vez en cuando hace ejercicio en casa. Hoy en día le gusta mucho pintar fue algo que retomó en pandemia y su habitación está llena de cuadros que pintó, esto le generan relajación. Después de que todo se empezó a normalizar para volver a salir, se inscribió en un par de cursos presenciales de Pol dance, bachata y otros géneros musicales que le gusta por hobby para cambiar de ambiente y

salir del encierro ya que su trabajo es remoto, por eso decidió tomar algunas clases para coger Transmilenio y ver qué pasa en la ciudad.

Ahora no quiere decir que porque no vaya a gimnasio no hace deporte, solo que la parte de actividades físicas cambio durante la pandemia, empezó a realizar diferentes ejercicios en casa, pero no había mucho espacio, entonces saltaba lazo, compró mancuernas, elásticos, bandas facilitadoras de resistencia. La participante menciona que algo que ayudo mucho no solo a ella, sino a su mamá es que compro una caminadora, eso le facilitaba más para hacer ejercicio.

La alimentación durante la pandemia cambio mucho en casa, ya que estar tanto tiempo en casa, les daba pereza cocinar, llego un tiempo donde solo pedían domicilios por Rappi que en esta época sacaban muchas promociones, en este tiempo había más permiso de comer cosas que antes no era fácil comer aunque sin perder la manera saludable de comer.

Siente que sus metas y aspiraciones en la vida van cambiando según va creciendo, menciona que algo que si tiene seguro es que quiere ser famosa. Una de las aspiraciones es viajar, vivir la experiencia del cambio en otro país, conocer gente. Alejandra se define como una persona divertida, trata de ser amable con la gente como a ella le gustaría que la trataran, es muy abierta a todo. Uno de los aspectos con los que más se siente identificada en la vida es con un tío, nos menciona que a él le ha tocado durísimo para estar donde hoy está. Hoy en día trabaja en una empresa donde tiene un cargo importante y él la inspira para llegar donde está, otra persona que la

ha inspirado es su prima para emprender. Menciona que es algo que ella quiere hacer, pero aún no da el paso.

En cuanto a la actividad física siente que la ha motivado muchísimo, en la pandemia le ayudó a no quedarse en la cama, en hacer algo diferente por ella, esto le sube la endorfina, le da energía, la actividad física sin duda afecta su vida de manera positiva. Cada vez que hace ejercicio siente que hace algo por amor propio que la hace sentir bien con ella misma. Una de las situaciones que más la ha motivado en su estilo de vida es sentirse bien consigo misma, su salud, siente que durante el encierro por la pandemia al escuchar que está muriendo gente la hizo pensar muchas cosas, como tener que hacer algo con su vida, armar bases, está encaminándose a ahorrar para comprarse su carro o un apartamento.

Las situaciones que más han marcado la vida de ella han sido los fallecimientos de personas cercanas, normalmente para ella es fácil apegarse a las personas. En su adolescencia cuando tenía 15 años tuvo una pérdida que le marco su vida, su mejor amigo del colegio tuvo un accidente. Donde siente que esa situación hizo que ella tuviera un antes y un después. Anteriormente era una persona mucho más extrovertida, feliz y agradable, pero luego de esa pérdida no volvió a ser la misma.

Hoy en día el grupo social con el que ella comparte es más sano por decirlo así, donde van a comer, ir al cine, convenciones, las personas hoy en día que la rodean son mucho más positivas de las que tuvo en su momento. Siente que esta clase de amigos y amigas la han

influenciado de manera positiva, son personas más tranquilas, tiene una amiga es muy positiva y ella tomó ese hábito de su amiga.

Prácticas de Consumo

Actualmente, los hobbies que practica son dibujar. A la hora de ir a hacer compras, es comprar cosas específicas que le gusten, como el maquillaje, buscar ciertas marcas de ropa que están en tendencias en el momento, primero mira en redes sociales y trata de ver las cosas para llegar a medirse lo que le gusta y ya. El tiempo que tarda es alrededor de 4 a 5 horas. Sus gustos en las compras son basados en tendencias, pero si los dos meses sale otra cosa y ve lo que compro meses anteriores siente que es horrible y ya no le gusta, para ella sus gustos son fugaz.

Las rutinas de compras generalmente son en las mañanas, no le gusta donde haya tanta gente, así que trata de madrugar y va fijo a comprar lo que necesita, ella trata de investigar antes de ir a comprar, cada que va a un centro comercial, primero mira la página web de las marcas como Bershka, Stradivarius o ciertas marcas antes de comprar. Ella va a comparar exactamente lo que va a comprar, trata de no demorarse porque no le gusta ver tanta gente a su alrededor.

La persona que ha influenciado en su estilo de vida fitness ha sido su mamá, quien es una persona que se cuida bastante en su alimentación, hace ejercicio, trata de comer saludable. En cuanto a la frase de “dime que comes y te diré quién eres” la opinión que tiene sobre esa frase es que esto no la define, porque la comida no define a una persona. Sin embargo, piensa que si debe cuidarse por salud.

En cuanto a sus rutinas de alimentación son comer fruta en el desayuno, jugo, proteína. Para ella es fundamental en todas las comidas tener verduras, trata de comer a horas y comidas medianas entre el desayuno al almuerzo y en las tardes para no sentir hambre durante el día. Trata de ser lo más saludable, pero también de vez en cuando come comida chatarra. En cuanto a las rutinas de ejercicio, hoy en día hace algunas rutinas de ejercicio cuando puedo en casa, en la caminadora, abdomen y cola para que se marquen más. Para Alejandra ser parte de la cultura fitness, es que todo el mundo se quiere ver wow, siente que es un tema de presión porque todos quieren tener el cuerpo divino y más que estar en esta cultura es sentirse bien por ella misma, pero no para los demás.

Generación Cenntenials

Las redes sociales han influenciado totalmente un 90% en su estilo de vida, primero se la pasa metida todo el tiempo en redes por su trabajo, ya que es Community Manager, pero también por gusto propio, influye lo que ve, tendencias, para ella las redes influye mucho en cómo te ves, como te comportas, en los gustos. La red social que más le gusta es Tik Tok, porque es una red fácil de ver contenido rápido de todo. En particular, sus intereses en la red social es ver videos que hacen las personas, tutoriales de maquillaje, baile, recomendaciones de dramas, animés, cosas que comparte la comunidad que es interesante porque le gusta la cultura asiática.

En cuanto a sus rutinas deportivas en la pandemia fue siempre hacer ejercicio, comer saludable de la mejor manera posible, aunque como lo mencionaba anteriormente, se daba

algunos permisos con otro tipo de alimentos. Cuando practicaba estas actividades en casa hacía que fuera mucho más feliz, ella misma, sentía que estaba haciendo algo por su cuerpo, eso realmente la motivo mucho en este tiempo. Los aprendizajes que le dejó la pandemia por el COVID -19 es que tienen tiempo para hacer muchas más cosas que antes porque solo estaba enfocada en trabajar, ahora aprovechar el tiempo para hacer otro tipo de cosas, como estudiar, ilustrar, hacer ejercicio, cuidarse.

Sin lugar a duda el futuro para esta generación está cambiando mucho, las comunicaciones por redes sociales, la gente está mucho más metida en redes como Tik Tok. Está generación quiere otro tipo de cosas, emprender, ser influenciadores, hoy en día siente que la vida gira en torno al mundo digital y más en redes sociales. Así que si no están en redes, si no cuentan con seguidores, lamentablemente no eres nadie y eso hoy en día te define en lo que comprar y lo que haces con ellas.

Historia de vida N. 3

Infancia

Paula tiene 23 años, ella vivió en su infancia con su abuela y tío, ya que eran las personas que la cuidaba. Quien estuvo en su infancia con ella y compartía mucho era con su primo y hermano, su abuelita los ayudaba en todo en esta etapas, porque sus papás estaban trabajando y

siempre llegaban tarde. Por eso, su abuela fue quien estuvo gran parte de esta etapa con ella, a tal punto que era la que la llevaba y recogía en el colegio, les daba de comer, les servía el almuerzo, empacaba sus onces, los bañaba. Por esta razón, menciona que fue muy apegada a su abuelita y primos. Su Abuelita la cuidaba a ella, a su hermano, un primo y su tío quien le llevaba 9 meses, su etapa de la infancia fue normal, recuerda que su abuelita siempre los dejaba salir a jugar a diferencia de sus padres que no eran permisivos y no la dejaban salir mucho.

Su relación con sus padres no era tan cercana porque solo los veía los fines de semana, porque a pesar de que vivían juntos, la mayor parte del tiempo estaban trabajando, así que su abuela los crio en esta etapa puesto que vivían muy cerca. Lo que más recuerda que le gustaba en su infancia hacer era jugar con su primo, tío y hermano a todos los juegos que se les ocurriera, recuerda que hasta jugaban a la cocinita, al restaurante, casa fantasmas. Para ella esta etapa era divertida porque su abuelita nunca les decía que no se podía hacer tal cosa. Esto permitió que explorara y empezara a hacer mucho más creativa y cada día creaban un juego diferente.

Su relación con su familia fue muy buena a pesar de que no la pasaban tanto tiempo con sus padres entre semana, sin embargo, recuerda que fueron unidos, pero a medida que fue creciendo todo cambio. En cuanto a sus compañeros de colegio cree que fue algo normal, vivía cerca del colegio y se veía con algunos amigos para jugar porque su colegio era relativamente muy cerca de su casa. De niña como a dulce, como los quipitos, bom bom bum, de pequeña no comía muchas verduras. De los alimentos que recuerda que marco su infancia era el helado casero con arequipe y maní le fascinaba y su papá se lo compraba cada vez que podía.

La actividad deportiva que le gustaba hacer de niña era jugar fútbol porque creció con sus primos que todos son hombres, pero algo que quiso ser de niña era ser porrista, pero su mamá no la dejó. Uno de los recuerdos tristes que tiene en la infancia es que a la casa de sus abuelos una vez se entraron a robar, eso le generó mucho miedo que les pasara algo a sus ellos y esto generó un temor en ella. Pero tiene otros recuerdos buenos con su abuela, cuando los llevaba a acompañarla a hacer algunas vueltas, siempre les gustaba alguna galletita, helado y la dejaba ir al parque, ella era permisiva en esta etapa a comparación de sus padres.

La adolescencia

Esta etapa siente que fue muy solitaria porque en la etapa de infancia ellos vivieron con su abuela, pero alrededor de los 11 a 12 años se mudaron, eso hizo que se alejaran de sus abuelos que para ella eran muy importantes. Sus papás trabajaban y esto hacía que se la pasara gran parte del tiempo sola, a partir de esa edad tuvo que aprender a ser autosuficiente, aprendió a calentar el almuerzo a los 11 años, almorzaba sola, lavaba la loza, actividades del hogar que empezó a hacer en esta etapa. Lo único que recuerda es que sus papás la llevaban a la ruta en la mañana tipo 5:00 am y ella llegaba a casa tipo 4:30 a 5 pm. Sus padres llegaban tipo 8pm. Pero la marco mucho, porque se sintió muy sola, cuando se iba la luz le daba muchísimo miedo. Pero esto la llevó a ser muy independiente al punto que sentía que no necesitaba a sus papás para nada en la vida.

Algunos de sus hobbies en esta etapa era ver televisión, se volvió una consumista, le encantaban los programas de Disney, a tal punto que considera que se volvió fanática a todos los programas que daban ahí. Desde que llegaba del colegio se la pasaba viendo TV en ese canal en específico.

En esta etapa empiezo a cambiar su alimentación, comiendo mucho más saludable, porque en este tiempo sus padres estaban intentado mantener una alimentación balanceada, a comparación de su infancia su abuela era permisiva en comer otro tipo de comidas no tan saludables. Sus papás hicieron que ella cambiara esos hábitos por comidas como ensaladas, bajas en sal, azúcares, fruta, verduras y esto hizo que ella mejorara en su alimentación. La participante menciona lo siguiente: “mis papas siempre han tenido miedo que nos de diabetes y a ella en particular le gustaba mucho el dulce, así que ellos tenían el hábito de consumo casi 0 de azúcar en casa”.

Ella recuerda que una de las actividades físicas que practicaba en esta etapa en el colegio era natación porque su papá la metió en clases para que aprendiera a nadara, porque un primo de su padre se había ahogado y él quería que ella aprendiera a defenderse en el agua. En general su estado de salud fue bueno, sin embargo, le dio apendicitis cuando tenía 14 años, pero también cuando era más niña sus defensas eran bajitas, pero se dio cuenta que al empezar a alimentarse bien noto que eso le ayudo a mejorar en cómo se sentía y sus defensas mejoraron en esta etapa de su vida.

Algunos de los sentimientos que ella experimentó en esta etapa en lo físico siente que fue agobiante porque su cuerpo cambió de una manera brutal, de niña era flaquita y pasar a desarrollarse eso hizo que todo su cuerpo tomara un cambio diferente porque empezó a ver mucho masa muscular. Algo que ella piensa es que de niña le hubiera gustado que alguien se le acercara a hablarle sobre los cambios hormonales y físicos de la adolescencia. En cuanto al deporte siente que practicarlos evita que suba de peso, se comparaba mucho en el colegio con otras niñas porque para ella el cambio fue brusco porque sentía que las otras niñas estaban divinas y ella se sentía gorda. En esta etapa hubo un tiempo donde no se sentía a gusto con su cuerpo.

En cuanto a los cambios psicológicos, ella menciona que en esta etapa era muy inestable, se sentía vulnerable, no se sentía conforme con su cuerpo, se comparaba mucho. Adicional a esto estudio en un colegio de solo de niñas donde se sentía que se daba más ese tipo de comparación de quien es más bonita y se empiezan a marcar ciertos estándares de belleza. Ella no le comentaba a nadie, ya que no tenía la suficiente confianza para hablarlo abiertamente y con su mamá no tenía la confianza para hablarle de estas cosas.

Una de las experiencias que marcaron ese tránsito de la adolescencia a la adultez fue cuando terminó el colegio y le tocó empezar a trabajar, para ella fue un paso muy duro. La participante menciona que " Es entender que tienes otro tipo de responsabilidades, cumplir un horario, por otro lado, en mi casa hay una regla y es el que empieza a trabajar, debe aportar

entonces es ese nivel de responsabilidad que no tienes en la adolescencia”. Para ella crecer fue horrible, Paula lo compara como si se acabaran las vacaciones. Sin embargo, menciona que ella sí tuvo un novio en esta etapa cuando estudiaba en el Sena y luego paso a la universidad pero no tuvo novios. Salió un par de semanas con alguien en la universidad, pero se dio cuenta de que era desgastante tener una relación, el tiempo no le era posible estar involucrada sentimentalmente con alguien. Ella menciona que siempre ha sido muy fría, eso hacía que no estableciera relaciones estables con muchas personas por su manera de ser.

En esta etapa su relación con sus papás fue muy dura porque ella empezó a ver la vida de otra manera diferente a como ellos la ven, y no la entendían. Sus papás siempre han sido estrictos, firmes en lo que piensan y en lo que quieren hacer. Ella describe que “si tú pensabas diferente o quieres algo diferente eran muy complicado hablar con ellos”. Como lo mencionaba anteriormente ella empezó a hacer independiente desde los 11 años y esto la llevo a pensar a tal punto que no los necesitaba demasiado en su vida, cuando llego a esa etapa de pasar de la adolescencia a la adultez se dio cuenta que ella siempre ha sido muy desprendida de sus padres, esto no quiere decir que no los respete y los ame. Solo que aprendió a vivir de cierto modo sola.

En cuanto a la etapa con sus amistades, lo describe como compinchera en el colegio, se la pasaba todo el día con sus amigas, compartía ruta con ella, más o menos dos horas en la ruta y aun se considera que sigue siendo así en general con sus amigas. Ella estudió hasta cierto punto en colegio de solo mujeres que esto hacía que fuera mucho más cercana y dada a hablar, pero en a los 14 años la cambiaron a otro colegio mixto que fue algo complicado porque no tenía la misma confianza. Ese cambio fue duro, ella se había acostumbrado a estar en colegio de mujeres y esto hizo que ella tuviera un grado de confianza muy alto entre mujeres, pero cuando estudio

en este colegio mixto todo fue diferente, las mujeres se transforman, más que todo por la etapa que todos quieren tener novio. Fue un momento de autodescubrimiento en amistades y relaciones. Su grupo de amistades en el colegio mixto eran 4 amigas para todo, pero tenía otras amigas en descanso. Realmente era bastante sociable.

Aduldez

Esta etapa ha sido retadora, siente que la adultez ha sido dura por el tema de trabajar y estudiar al mismo tiempo, no le queda tiempo para nada, es desgastante, esta etapa se ha enfermado mucho. Hubo un año que sufrió de muchísimo estrés, esto la llevo a que le dieran calambres, dolor en el pecho y se le dormían una parte del cuerpo. Durante ese año no podía dormir bien, tenía un horario tenaz porque se levantaba a las 3 am pero llegaba a la media noche. Solo dormía 3 horas todos los días o a veces no dormía y así mismo comía, a veces no comía, esto la llevo a enfermarse mucho. Aún sigue con algunos síntomas, con las defensas bajitas, está tomando actualmente vitaminas, lo que no se cuidó durante los años anteriores, se ve reflejado ahora.

Actualmente, su relación con su familia ha sido la misma que la adolescencia , siente que se ve lo distante, su mamá es cristiana y eso hace que ella esté metida en todas esas cosas, su papá es una persona que no presta mucha atención, es tranquilo. Pero ella siente que en este momento está tratando de descifrar que quiere hacer con su vida, está en un punto donde no sabe

qué hacer, menciona que le ha dicho a sus padres “no cuenten conmigo porque puede pasar cualquier oportunidad donde yo me vaya, entonces ustedes tienen que defenderse solos”.

Su relación con sus amigos en esta etapa fue conocer varias personas en el Sena que se convirtieron en sus amigas, siente que ella va dejando amigos en cada etapa de su vida, hoy en día sus amigas del Sena se convirtieron en sus grandes amigas , con ellas sale todo el tiempo, con ellas siente que puede hablar tranquilamente, reír, llorar, siente que ellas le ayudan a vivir una vida más sabroso.

Su relación con sus compañeros de trabajo actualmente es bueno, un ambiente laboral tranquilo. Antes si tenía un trabajo donde no era tan bueno. Hoy en día tiene un empleo que disfruta, no siente envidia en el ambiente laboral, siente que es importante sentirse feliz donde trabajas y solamente son mujeres. Trabaja en una productora de contenido en una empresa que se llama Kamuchi, ella es creadora de contenido digital, de ver en cuando hay roses, pero se solucionan rápido.

Siente que en cuento a su alimentación no es del todo saludable y que los fines de semana con su novio Sebastián se desorganiza mucho en su comida, come más comida chatarra, aparte que siente que su novio la complace en todo lo que quiere. Entre semana es muy saludable su alimentación por sus papás ella aprendió a comer así vegetales, ensaladas, comidas bajas en azúcar y sal.

Su experiencia en la actividad física hoy en días es monta bicicleta, prácticamente es su medio de transporte para ir a trabajar, para ella ha sido lo mejor porque siente que en esta etapa

se había vuelto sedentaria, empezó a notar cambios positivos en su salud física, lleva 7 meses usando su bici para todo y siente que su energía cambia, físicamente ha notado cambios esto la ha llevado a pensar en mejorar en su alimentación, ahora cuestiona todo lo que come, le gusta hacer ejercicio y quiere que se vea reflejado en su cuerpo, trata de comer cosas sanas, ella piensa que al comer bien ayuda a complementar el ejercicio que hacer y a su salud mental.

Su experiencia en su vida en cuanto a la actividad física siente que hoy en día es consiente de hacer deporte, antes no lo era, para ella montar bicicleta es la manera de ejercitarse, a intentando meterse al gimnasio, pero por sus horarios le es difícil, para ella su método de ejercicio se volvió su bicicleta y siente que le gusta demasiado. Sus hobbies son ver series, estar con su perrita, conocer lugares y a hacer planes diferentes.

Los cambios que han marcad esta etapa ha sido los trabajos, ya que en cada uno aprendió algo nuevo, eso siente que la ha venido marcando durante los últimos años. En su trabajo anterior tuvo una jefe muy toxica, ella siente que aguanto un montón de palabras hirientes que le decía todo el tiempo, siente que esta etapa ha aprendido aguantar, duro dos años así, era en una universidad que se llama Corpas, trabaja como auxiliar y comunicadora de la biblioteca.

COVID- 19

Antes de pandemia sentía que su vida era demasiado agobiante porque trabajaba y estudiaba, a veces el trabajo le cogía el sueño, entonces era super duro mantenerse despierta. En ese momento su trabajo no duro mucho. Entraba a trabajar a las 7 am y tenía que salir de su casa a las 5:20 am, era el la universidad Corpas que mencionaba anteriormente, llegaba a su casa a estudiar a la media noche y pasaba derecho, sentía que no dormía fue cuando llego el COVID, ella menciona que para ella fue lo mejor que llegara por temas de descaso, pudo terminar la universidad tranquila, pudo descansar un poco más, así mismo pudo hacer muchas cosas al tiempo. La participante menciona que “Si no hubiera llegado el COVID, a mí me hubiera tocado hacer muchas cosas al tiempo, me hubiera tocado hacer un semestre más de prácticas, luego un semestre más de seminario” Con el COVID le dio la posibilidad de hacer eso al tiempo, estudiaba, hacia prácticas, seminario. Le permitió terminar la carrera a tiempo y se ahorró un año de carrera, de desgaste, de plata y se le dio la oportunidad de estar en casa compartiendo con su familia, sus papás se iban a trabajar y cada quien hacia su vida, pero con el COVID se dio la oportunidad de estar más tiempo con ellos y su perrita, para ella fue un tiempo bueno.

Las emociones que experimento durante la pandemia al principio fue duro, se sentía sofocada, tenía muchas cosas al mismo tiempo, ella le gusta estar todo el tiempo ocupada, pero le gusta o lo odia al mismo tiempo, siente que si no esta ocupada haciendo algo productivo eso le genera depresión, la participante menciona que “Cuando me quede sin trabajo para mi fue lo peor porque sentía que no avanzaba, me sentí estancada, sentía que no me concentraba en el estudio, sentía que no podía hacer nada en mi vida” durante el COVID como no se podía hacer mucho, aprovechaba el tiempo para hacer cosas como salir en su conjunto, sacar su perrito,

estudiar, las practicas, el trabajo, siente que por estar tan ocupada no se volvió loca en el encierro.

Sus hábitos se vieron afectado en tiempos de horario en el trabajo, antes era muy puntual en su llegada y salida del trabajo, pero en pandemia esto se vio afectado, ya que sentía que se extendían los horarios tanto en el trabajo como el estudio, siente que esto de alguna manera afecto sus hábitos de comer, dormir. A veces habían días donde no podía almorzar porque se presentaba otras cosas, esto fue algo que le paso mucho durante la pandemia.

La modificación que evidencio que cambiaron sus hábitos en pandemia fue el buscar comer saludable, esto hizo que tomara conciencia de comer mejor, estar encerrada sin hacer mucha actividad física, la hizo pensar en querer cuidarse, por eso hizo ejercicio con su mamá en casa durante la pandemia, esto hizo que se preocupara más por su salud ya que ella sufre del colón y eso aprendió en pandemia cuidarse mejor en la alimentación en que si puede comer y que no.

La relación con sus papás durante la pandemia fue duro, estar encerrados todos es difícil la convivencia. Sus papás durante la pandemia se quedaron sin trabajo entonces ella sentía la responsabilidad de poder sustentar su casa, la única que recibía un sueldo era ella, al no estar haciendo nada sus padres, eso fue agobiante para ella, sentía presión el solo ver que solo veían televisión y ella trabajaba y también sentía retada porque encerrados con las mismas personas se volvía aburrido.

Motivaciones

La actividad que practica antes de pandemia , siente que ella hizo más durante pandemia que lo que no hizo antes, lo que recuerdo es que antes hacia varias actividad de conocer lugares, pero en pandemia sentía que tenía un poco más de tiempo que esto le permitía hacer ejercicio

Hoy en día intenta a hacer más deporte, antes no hacía nada. Algunas actividades que dejo de hacer fue dejar de leer, antes leía demasiado pero hoy en día no mucho. Las practicas físicas durante la pandemia se ponían retos con su mamá para hacer ejercicio, cuando estuvo trabajando en la universidad corpas, como era médicos, ellos motivaban a que hiciera ejercicio por su salud, en ese momento trabajaba con ellos y recuerda que daban una catedra de calidad de vida, donde daban una hora para hacer ejercicio, estuvo viendo videos de YouTube, y ponía algunas rutinas fuertes, comía barras de cereal, y comida que le ayudara con el ejercicio. Algo que empezó a cambiar en su salud fue empezar a comer más sano, cuando estaba estudiando no le da tiempo de pensar mucho en eso, antes de pandemia comía lo primer que encontraba, pero con la pandemia comía más frutas, verduras

Sus metas y aspiraciones en la vida ha sido tener un trabajo estable, le gusta aprender mucho, encontrar un trabajo donde aprenda mucho más, donde pueda crecer laboralmente, a ella le gusta mantenerse ocupada, le gusta estudiar, intenta formarse contantemente, estudiando, exponiendo sus habilidades, al servicio de otros, actualmente trabaja en una fundación, no le

gusta quedarse quiera y siente que sus aspiraciones son tener la oportunidad de tener un trabajo que le permita todas esas cosas que sea muy estable y le permita seguir creciendo, estudiando. Ella estudio comunicaciones social y periodismo.

Se define como una persona complicada, siente que es una persona responsable en lo laboral, ella intenta ser graciosa, amable, chistosa. A nivel sentimental es una persona cálida y fría al mismo tiempo, ya que es una persona distante. Ella siente que se cuida a su manera, pero le gusta hacer sentir a las personas a si alrededor bien con ella, le gusta ser muy amable, le gusta hacer amigos.

Se siente identificada con un aspecto de la vida es en el aprendizaje, le gusta aprender otras cosas, le gusta salir de lo cuadrículada. Le gusta explorar lo nuevo, ama los animales, es dado a ayudar en lo que pueda de diferentes maneras. Pone sus habilidades al servicio de otros, le gusta rescatar perros.

Siente que actualmente la actividad física le ha ayudado mucho, siente que hoy en día al hacer ejercicio piensa mucho en cuidarse, porque antes sentía que estaba muy descuidada con su cuerpo, en todos los aspectos físicos y de alimentación. Su pensamiento era más culminar su carrera y dejó su salud de lado, y se dio cuenta que eso le trajo problemas físicos, como problemas del colón irritado, defensas bajitas, eso la llevo a pensar en que tenía que hacer cosas para mejor su salud y cuerpo, por eso empezó a montar bicicleta todos los días y siente que esto ha triado resultados positivos. Eso llevo a ser consciente de su alimentación y busca comida con

fibra, frutas, verduras, trata de evitar las grasas lo más que puede y eso hizo que se diera cuenta que alimentos le hacen bien a su organismo y cuales le sientan como la leche, los garbanzos, todo lo que lleva mucho condimentos. Ella descubrió que le sienta mal a su organismo y decidió dejar de comer ciertos alimentos por su bienestar físico.

Las situaciones que la han motivado a hacer un cambio en su estilo de vida, primero ha sido por ella misma, su novio Sebastián es una persona que la motiva a hacer deporte ya que él es profesor de educación física y deporte. Su novio una vez le dijo que ella siendo menor que él, tenía un estado físico por mejorar ya que ella antes era muy sedentaria y eso hizo retarla a cambiar su estilo de vida. Algo que menciona la participante es que “ cuando me decido a hacer algo, soy muy radical” así que por iniciativa ella decidida empezar a mejorar su estado físico. Al tomar esta decisión siente que le ayudó mucho como ve su imagen, su cuerpo frente al espejo. Ella antes se sentía mal con su cuerpo y sentía que así mismo como ella lo veía, lo proyectaba a otras personas. Al hacer deporte le ayudo a sentirse seguro con su cuerpo, cómoda con ella misma y siente que las personas hoy en día la miran de manera diferente.

La situación que más ha marcado su vida es un tema en su familia, su hermano ha sido como lo top, cuando ella paso por la adolescencia y estuvo inestable emocionalmente, su hermano siempre fue la persona que le subía el ánimo, la asesoraba en lo que compraba en ropa, que se le veía bien, que no. Él es con la persona de su familia con la que ha sido más unida, se siente a salvo cuando esta con él. Para ella es importante la opinión de su hermano, ya que ella intenta que se sienta orgulloso de ella, eso es un aspecto que marca su vida que él se sienta feliz

por lo que ella ha logrado. El no vivió con ellos, porque tiene su familia, se fue a vivir con su esposa e hijo, hace alrededor de 2 años, antes de pandemia. Siente que ese cambio de su hermano ya no estuviera en casa le dio muy duro, ya que sentía que él hacía su casa más amena, es una persona tranquila, que no toma nada en serio, ella fue criada por hacer las cosas de cierta manera, pero él es lo contrario, es más fresco y eso hubiera sido en pandemia algo que le hubiera ayudado en ese tiempo de estrés, donde se sentía agobiada por todo.

Su hermano vive en Cajicá y eso hizo que se distanciara de su familia, ya casi no se hablan, su hermano es el mayor ya que le lleva 7 años y ella no le podía exigir que se quedara aparte que él ya hizo su familia. Para ella fue un poco difícil la ida de su hermano de casa, es con él que siempre se ha llevado mejor en la familia. La persona que ha influenciado en su estilo de vida ha sido su novio, ya que él es muy deportista y la impulsa a hacer deporte. Él es la persona que la guía en que ejercicios debe hacer, pero amigos que influyan en esto realmente no, sus amigas son más artistas.

Prácticas de Consumo

Sus hobbies hoy en día son más ver series y películas, busca personas que tengan gustos afines y pueda compartir lo que ve. Ella menciona que con su novio intentan mirar algunas series y también a veces con sus compañeros de trabajo. La participante dice lo siguiente: “en estos momentos con una compañera de trabajo estamos viendo una serie en la hora del almuerzo

entonces es emocionante” también con algunas amigas se recomiendan entre ellas algunas películas y cuando terminan de verla, se escriben para comentarla. Algo que comparte con su papa es salir a monta bicicleta.

Ir de comprar con Paula es todo un mundo diferente porque ella, por lo mismo que ha sido independiente llega a un centro comercial y puede dejar botado a las personas que la acompañan. Cuenta que uno de sus experiencias fue este año en la feria del libro, ella fue con una amiga y termino ella sola en otro pabellón, ya que es muy visual y le gusta observar todo, tocarlo. Pero se dio cuenta que a su novio ese tipo de cosas le molestan. Eso la ha llevado a pensar que le gusta ir sola de compras, le gusta ir a cine sola porque la mayoría de amigas no comparten los mismos gustos, pero eso no le impide ir a ver la película y siente que hacer compras sola le gusta más así que ir acompañada.

Sus gustos son basados mucho en lo que ve en redes sociales, ella intenta llevar siempre la imagen que vio y comprarse algo similar, compra algo que se le vea siempre bien, que huela rico y se sienta cómoda. Sus rutinas de compra son normales, busca lo que necesita según lo que vea que ya no tiene. Antes de comprar algo, se mide un montón de ropa, pero le gusta medirse en varios lugares esta que le quede bien. Luego pienso al final cual es el precio, es mejor por calidad, pero primero le gusta mirar y luego si compra. La persona que más ha influenciado en su estilo de vida fitness ha sido su novio Sebastián ya que él es deportista y la asesora en los

deportes que practica, la alimentación y que puede funcionarle a la hora de mejorar en su bienestar físico.

La opinión dime que comes y te diré quién eres, siente que eso no es así. No pueden definir a nadie por eso, siente que al comer de ciertas manera igual no te define a nada, eso sería exigirse estar o ser parte de algo que a la final es agotante. Su rutina actualmente de alimentación es comer fruta todas las mañanas, trata de comer un desayuno que contenga suficiente vitaminas porque tuvo un bajón de defensas que hoy en día debe complementar con vitaminas en capsulas. Está comprando productos que contengan una fuente de vitamina alta como por ejemplo: champiñones que ha escuchado que sube las defensas y tiene muchas vitaminas. El almuerzo sus papás se lo preparan que es muy saludable y en la cena trata de no comer nada o de vez en cuando un café o te con galletas para no excederse en la comida en este horario porque siente que es pesado comer muy tarde.

Su rutina actual de ejercicio es montar bicicleta, su desplazamiento es ir al trabajo que es un recorrido de aproximadamente una hora de ida y otra de regreso. Para ella pertenecer a la cultura fitness a simbolizado sentirse bien con ella misma, siente que no pertenece como tal a la cultura porque eso va más en cada uno como se siente con su cuerpo y como se ve, hoy en día siente que al hacer deporte o actividad física le ha ayudado a subir su autoestima porque ha bajado de peso, siente que sus piernas están más duras y al verse así siente que está haciendo las cosas bien.

Generación Centennials

El papel que ha jugado las redes sociales en su vida siente que ha sido muchísimo, menciona la participante que “ He crecido un montón más que con las redes, con todo lo digital” para ella las redes tienen muchas referencias que le han servido de guía para comprar ropa y así poder ir a la faja a las tiendas que vio la referencia y podérsela medir o cosas relacionadas con animales, ya que le gusta mucho, pero a su vez siente que se ha convertido en una consumista de todo lo digital. Su red favorita es Instagram, sin embargo, menciona que en los últimos tiempos se ha vuelto consumidora frecuente de Tik Tok, siente que pasa horas en esta red social que cuando se da cuenta ya lleva mucho tiempo viendo videos.

Las últimas rutinas deportivas que ha hecho es hacer ejercicio al medio día o en la noche, debido a que su trabajo promociona hacer una hora de ejercicio. Para ella este tipo de rutinas le han ayudado a perder peso y no sentirse gorda durante la pandemia. En cuanto a la alimentación siente que hoy en día compra comida saludable para aportar con el ejercicio y no volver a engordar. Las emociones que ha experimentado con el ejercicio es despejar su mente, durante la pandemia sintió que el ejercicio le ayudo a pensar en otras cosas como el encierro, sino pensaba más en ella, su cuerpo y salud.

Los aprendizajes que le ha venido dejando la pandemia ha sido que siente que todo es muy efímero como la familia, los momentos, el trabajo, sus compañeros le dicen una frase que es: “si te pasa algo y te enfermas te echan, así que puedes querer la compañía, pero a tal punto de cambiar tu salud, no” siente que esto es verdad porque a su mamá la despidieron durante la pandemia y ella llevaba trabajado más de 10 años en el mismo lugar y paso la pandemia y con todo eso, no les importo. Paula menciona que todo en la vida es un ciclo y lo comparara con el tiempo que esta con su familia, pero tampoco para estar 24/7, pero para ella si es importante estar con su perrita, siente que su perrita siente la ausencia de ella cuando no está en casa más que sus papás.

Siente que el futuro de la generación centennials después de la pandemia es la generación que paso por COVID y sobrevivió, muchas personas se quedaron sin trabajo, pero hubo él rebusque y mucho dejaron de estudiar, pero cree que hoy en día ya muchos lo retomaron y seguirá avanzando a crecer. Que la pandemia los llevo a valorar a sus familias porque antes no lo hacían.

Historia de vida No. 4

Infancia

Natalia Motta tiene 25 años, su infancia fue tranquila, fue aplicada en el colegio, no tuvo problemas en el estudio. Sin embargo, en esta etapa no tuvo mucha cercanía con sus padres porque trabajaban demasiado y los veía poco tiempo. Por eso, recuerda que varias personas las cuidaron ya que ella tiene dos hermanas, una que le lleva 3 años y la otra apenas 10 años que ella aun no estuvo en esta etapa. Su abuela era la persona que las cuidaba gran parte del tiempo en esta etapa. En general fue una infancia sana, equilibrada, con buenos recuerdos y algunos problemas familiares como todos los tienen. Lo que más le gustaba hacer en su infancia era patinar, le regalaron unos patines en línea cuando tenía 8 años y salía con su prima que era su vecina en ese entonces, otra de las cosas que le gustaba hacer era hacer manillas de pepitas.

Al principio la relación con su familia no era tan cercana porque sus papás no estaban mucho tiempo con ella, aparte tenían muchos conflictos familiares, eran distantes, con su hermana peleaban mucho, Natalia es la mayor de las tres y eso hizo que su hermana al principio la irrespetará, se pegan, se pellizcaban, no había día que no discutiera. Luego eso cambio después, se fue equilibrando todo la relación con su familia.

La relación con sus amigos, fue más para que ella le bien, digamos que en el colegio era como de las juiciosas, era como las ñoñas, entonces como que la gente me buscaba para las tareas que para que le ayudara entonces tenía amigos chévere obviamente las peleas de niños chiquitos de que ya no soy tu amiga hoy si mañana no siempre pero pues bien, creo que tuve muchos amigos, como fui rodeada de muchas personas con las que puede pasar, pues en el

colegio tiempos agradables también era como la favorita no la favorita si me apreciaban mucho los profesores porque era toda ñoñita.

Los alimentos que le gustaban de niña eran los dulces, en esa etapa era muy dulcera, los helados le encantaban y los quipitos. Las actividades deportivas que le gustaba hacer era patinar, su papá le enseñó a montar bicicleta, esas eran sus dos actividades favoritas que recuerda de niña patinar y montar bicicleta.

Los recuerdos tristes que tenía cuando era pequeña, la relación con sus papás ya que su papa era muy rudo y las corregía muy duro, para ella esta etapa fue difícil que por esta razón era distante su relación en esta etapa de su vida. Luego todo fue cambiando y se empezó a restituir, pero es el recuerdo más feo que tiene. Adicional a su hermana no le iba muy bien en el colegio al contrario que ella y siempre había comparación entre ellas que eso también hizo dañar la relación entre ellas. Pero no todo es tristeza ya que también tuvo momentos alegres, cuando compartían momentos en familia, habían algunos momentos bonitos, recuerda que le regalaron una lorita que fue su primera mascota, la amaba demasiado ya que era su compañía, se subía en las cortinas, había popo por todos lados, pero era chistoso y traía alegría a su vida, también tuvo amigas en el colegio donde ella siente que se distraía mucho de situaciones familiares que estaban pasando en casa, ella sentía que el colegio era otro tipo de ambiente diferente que le generaba felicidad asistir y tiene muy buenos recuerdos en esta etapa.

Adolescencia

Su adolescencia no fue dura, ni traumática, siente que en esta etapa ella maduro mucho por diferentes situaciones que pasaron, no le dio dolores de cabeza a sus papás, siempre fue disciplinada, en el colegio, en la casa, en diferentes áreas de su vida siente que estaba siendo demasiado disciplinada, no tuvo problemas con fiestas, trago, nunca fue una niña rebelde. Sus hobbies en esta etapa era ver Disney e interpretar diferentes personajes de película y series que habían en su momento. Le gustaba cantar canciones de Demi Lovato, escuchar música, ver muchas películas de la época en ese momento. También recuerda que estuvo en esas tribus urbanas “neo”, sentía que hacía parte de algo, que todas las niñas se hicieron la piña y era el auge del momento. En esta etapa no hizo mucho deporte que se diga, pero sí hizo de vez en cuando patinaba pero no era tan constante como de niña.

Los cambios que noto en la alimentación fue muy positivos en esta etapa ya que su mamá renuncio a su trabajo y paso gran parte del tiempo compartiendo con ella y eso le permitió cuidarlas mejor a ella y a su hermana, su mamá estuvo mucho más pendiente de su alimentación. Ya que ella siente que las mamás y las abuelas son las que siempre están pendiente de que los hijos coman saludable. En esta etapa mejora mucho, empezó a comer a horas, comida balanceada en proteína, verduras, frutas, ya no era tantos dulces. La lonchera mejoro en los refrigerios que llevaba, era mucho más saludable que como fue de niña. En la adolescencia siente que aun así no era consciente de su alimentación.

Su estado de salud fue generalmente bien a comparación de muchas compañeras que tenía que estaban pasando por bulimia y anorexia, nunca paso por esos temas alimenticios, nunca recuerda con haberse sentido presionada por verse delgada o algo parecido, porque su constitución siempre ha sido delgada, nunca tuvo problemas por esto, sin embargo, siempre estuvo bajita de peso, pero no tuvo problemas por su peso. Los sentimientos que experimento frente a los cambios físicos que tuvo en esta etapa de la adolescencia fueron muchas cosas, empezó a gustarle los niños, a sentir más atracción a ciertas cosas, siente que en esta etapa se define muchas cosas en la vida, además que los cambios hormonales, la menstruación, recuerda que para ella fue un poco traumático cuando le llego el periodo, era muy raro, recuerda que hablo hasta con la psicóloga del colegio porque los estados de ánimo eran una montaña rusa, sentir cólicos, aceptar ese tipo de cambios en el cuerpo, no fue algo chévere para ella. Algo lindo que recuerda es que su mamá se sentó y le explico todo lo que pasaba al desarrollarse. Siente que este cambio no la tomo de sorpresa porque su mamá ya le había explicado antes como iba a suceder en su cambio físicamente y emocionalmente que ella estaba preparada de alguna u otra forma, ya sabía cómo ponerse una toalla higiénica, esto ayudo que no la cogiera de sorpresa. Con el paso del tiempo, empezó a simular los cambios y conocer su cuerpo.

En cuanto a su salud mental siente que en esta etapa se viven varios sentimientos de desanimo, tristeza, no menciona la depresión porque siente que cuando se habla de depresión es algo más de médico, pero si en esa época tenía muchas preguntas. Fue una etapa donde buscaba ser aceptada, y siente que en general la adolescencia es así, cuando los rechazan a esa edad es

terrible, ella menciona que tuvo algunos rechazos por algunos chicos que le gustaban. Aprendió a manejar este tipo de situaciones y siente que esto la hizo madurar mucho. Siente que la adolescencia fue una montaña rusa de emociones, sentía que habían días donde odiaba a todo el mundo, otros días que amaba a todos.

Las experiencias que marcaron su tránsito de la adolescencia a la adultez fueron varias situaciones que la llevaron a madurar rápido, a tener la cabeza fría en cosas que estaba viviendo y una de esas fue su hermana del medio, tuvo una adolescencia difícil, donde hubo problemas de drogas, muchas situaciones familiares que la llevaron analizar porque su hermana había estado involucrada en estas cosas si habían vivido lo mismo. Por esta razón, siente que trata siempre de estar aterrizada en varias cosas, aprendió a tomar decisiones basado en la experiencia de su hermana y ver sufrir a sus papás por ella, la llevo a tomar la decisión de no seguir los mismos pasos. Por eso, siente que esto la llevo a tomar decisiones de adulta en su etapa de adolescencia. Decidió concentrarse en sus estudios, ser ejemplo para sus hermanas, sentía esa responsabilidad por ser la hermana mayor. Su mamá fue una persona fundamental en esta etapa de su vida, porque ella siempre le ayudo a ver la vida desde lo real, siempre le decía las cosas como son, sin tapujos, siendo directa, hablando de sexo, drogas, fiestas, todo eso la llevo a pensar más en cada cosas que hacía y no dejarse llevar por las emociones del momento.

Sus relaciones afectivas en la adolescencia primero no tuvo novio, le gustaban chicos, pero su decisión fue concentrarse en sus estudios, ella pensaba diferente y por eso la gente la

buscaba en el colegio para que le diera consejos. Siempre pensaba antes de actuar, trataba de pensar en que no se debía dejar llevar por sus emociones, menciona que “Me sentía la madura hablando con 15 años de concéntrate primero en tus estudios, no pienses en tener bebés ahorita” siente que en general tuvo buenas relaciones afectivas.

Complementando con lo anterior, sus amistades en esta etapa fueron buenas, siente que en esta etapa todos exageran mucho, pasaba alguna situación y era el fin del mundo. Ella menciona que esta etapa “Uno quiere encajar en muchas cosas, con muchas personas “algunas amigas cambiaron su manera de ser, así que tuvo amistades que se alejaron otras que se quedaron. Su grupo de amigas eran ñoñas, igual que ella, sentía que no era de las populares, de esas amigas divas, que todo el mundo le gustan, de las chéveres. Era más bien un grupo calmado, estudiosas, eran más amigas de estar enfocadas en lo suyo. Tuvo amistades muy afines a su perfil.

Adulterez

Siente que hoy en día su adultez la ha disfrutado, siente que ella no repetiría ninguna etapa de su vida, siente que todo lo que ha vivido lo ha tenido que vivir y punto. Las decisiones que ha tomado siente que gracias a Dios la han llevado a convertirse en la mujer que hoy en día es. Se siente satisfecha con lo que tiene actualmente, siente que tiene muchos sueños y cosas que lograr. Se siente exitosa hasta el momento, no siente frustración en la adultez, tiene 25 años y siente que ha disfrutado mucho. Quiere viajar más, pero también tiene su carrera universitaria,

creo su emprendimiento, tiene proyectos. Hoy en día siente que tiene una gran relación familiar y eso la hace sentirse feliz. Se siente satisfecha con su vida, está aprendiendo cosas, sirve a su comunidad, quiere seguir aportando con sus dones y talentos. Si vida adulta la está disfrutando mucho.

Su relación actualmente con su familia es totalmente diferente a comparación de cómo eran antes. Al principio cuando eran pequeñas su relación con sus padres no era fácil, porque sus papas eran un poco violentos con ellas, pero describe que gracias a Dios eso cambio, su hermana aterrizo, ha madurado, la etapa que vivieron con ella fue difícil, pero se pudo superar. Con sus padres tiene hoy en día una buena comunicación. Todos trabajan en casa, entonces se tomaron un tiempo de perdonar, de restituir su relación que es algo que le llena el corazón de alegría. Hoy en día no se pierden ni un almuerzo en la mesa, tratan de almorzar todos juntos, expresan lo que sienten, lo que hacen, lo que quieren. Siente que puede ver un apoyo en sus padres frente a los proyectos que quiere hacer, hoy en día siente que son los porristas número uno de su vida. Apoyan sus locuras, sus proyectos. Como todas las familias pelean, pero se perdonan, se reconcilian y dialogan.

En cuanto a la relación con sus amigos es super bien, tiene amigos y amigas muy cercanos. No se habla todos los días con ellos, pero sabe que si en algún momento ellos la necesitan o ella necesita a alguno de ellos van a estar ahí el uno al otro. Son amigos que la retan a soñar, a salir adelante, la retan a hacer mejor persona. Trata de estar pendiente de las fechas especiales, ha podido cultivar buenas amistades. Natalia actualmente cuenta con su propio emprendimiento llamado “Taller del nudo” lleva dos años en plena pandemia empezó a crear

este sueño que son productos tejido a mano. Cuenta con 4 personas que no están permanente, sino cuando tiene muchos pedidos las llama para que le ayuden a cosas específicas. Es más para temporadas. Las conoció virtualmente, las ha visto en persona dos veces pero ella trata de mostrarse cercana, que ellas puedan aportar en el taller y crear confianza entre todas.

Su alimentación no ha sido muy buena en esta etapa, ya que siempre ha tenido un tema y es que siempre ha estado bajita de peso. No cuenta con un horario en la alimentación, porque no tenía una disciplina, no almorzaba bien, no dormía bien, entonces esto hizo que perdieron mucho peso. Salió de la universidad y ahorita trata de mantener una alimentación balanceada. Sin embargo, siente que necesita mejorar su alimentación, para subir más de peso y masa muscular.

Siente que es una persona de poco apetito, se llena rápido con lo que come y se siente llena rápidamente. Eso la ha llevado a comer en porciones pequeñas. Sufre con eso, porque siente que no puede comer de la mejor manera. Siente que esto empezó a generarse a partir de la universidad, ya que comía a horas diferentes o se saltaba comidas. Anhela volver a tener una buena disciplina con la alimentación. Antes comía mejor, siente que le cuesta mucho hoy en día. Durante los 4 años en la universidad menciona que fueron una locura, el estrés, no dormir bien, correr con todo, habían días que se iba sin desayunar. Eso hizo que su estómago se acostumbrara a esa rutina y volver a tomar un buen hábito es difícil. Siempre le ha gustado mucho el deporte y estar en la actividad física, en la etapa de la universidad ingreso a un grupo de deporte y se reunía con varias personas y trataban, hacían actividad física funcional, la paso muy chévere en ese año

estuvo muy juiciosa con el deporte. Siente que es por temporadas que es juiciosa con el deporte retoma y luego lo deja y vuelve. Pero busca siempre mantenerse activa en algo que le guste, actualmente va al gimnasio, hace su rutina de ejercicios y trata de mantenerse en la actividad física, no solo por salud sino porque realmente le gusta estar en la onda del deporte.

Sus hobbies actualmente es tejer ya que su emprendimiento es de tejidos, le gusta leer, escuchar música, le gusta tomar café, busca lugares especialistas en preparar café. También le gusta el teatro, lo ha podido explorar. En esta etapa de la adultez los cambios que han marcado su vida es cuando empezó los 18 años. Su primer cambio fue la etapa laboral, siente que marco mucho su vida. Ella empezó a trabajar apenas salió del colegio cuando tenía 17 años, inicio su primera experiencia laboral. No tenía experiencia en nada, nunca había trabajado en su vida, pues tampoco había estudiado una carrera profesional, pero afortunadamente gracias a Dios se abrió una puerta, donde pudo trabajar y descubrir cosas para las que era buena, en esa etapa fue maestra de niños. La contrataron como auxiliar de preescolar para un reemplazos muy corto de unos días y eso se convirtió en meses. Luego fueron dos años que estuvo trabajando en el colegio con niños de 2 años aprendió mucho, describió que le encantan los niños y aun algo más le encanta enseñar. Se dio cuenta que tiene el talento natural para tener un dominio de grupo y ese tipo de cosas la llevo a estudiar música un tiempo y la contrataron como profe de música y la volvieron a contratar en el colegio donde había trabajado como profe de música por otros dos años. Siente que el tema laboral, le ha marcado su adultez. El aprender a trabajar, esforzarse, darse cuenta que el dinero no nace de un árbol o aparece de la noche a la mañana en los bolsillos

de los papás de una noche a otra. Sino que cuesta, siente que esto la ayudado a madurar mucho, pagar sus cosas, sus papas poco a poco la dejaron de apoyar económicamente y tuvo que empezar a pagar todo. Si ella quería comprar ropa, la tenía que comprar ella misma. Eso la ayudo a hacer moderada con el dinero y a valorar lo que se gana con tanto esfuerzo.

COVID- 19

Su vida antes de pandemia era muy agitada, trabaja y estudiaba. Siente que la pandemia nos encerró, pero también siente que le ayudó a las personas a parar tantas cosas que se hace frenéticamente. Siente que era una carrera de aquí, allá. Todo de manera rápida y constante con la vida, con el mundo, con todo. Las emociones que empezó a sentir durante la pandemia fueron buenas, realmente no tiene recuerdos negativos, Siente que este tiempo ayudo para acercarse más a su familia, ella agradece que tuvieron una muy buena relación, alguna que otra pelea como todos, pero nada grave. Pero no siente que fue algo como de tener que soportar a sus papás o sus hermanas. Habían algunos momentos que pensaba en querer salir, viajar, tal vez sí tuvo algo de desanimo, porque sentía que sus sueños debía aplazarlos. Todo era incierto, no se sabía cuánto tiempo íbamos a durar encerrados con esa pandemia.

Llegó un punto de su vida en donde sintió que para que seguía soñando, si no podía hacer lo que quería, siente que al trabajar tenía una motivación, ella trabajaba en lo que le gusta, ella al

ver pasar el tiempo y no pasaba nada, todo seguía igual. Siente que si tuvo algunos momentos donde se desanimó, tuvo una combinaciones de emociones.

Las situaciones que se vieron afectadas en sus hábitos durante la pandemia fue el ejercicio, hubo un tiempo donde estuvo conectada virtualmente haciendo ejercicios con el grupo con el que estaba antes presencial, pero luego empezó a darle locha, no hacia ejercicio, hasta que volvió la presencialidad y se inscribió al gimnasio para retomar el deporte. Otros cambios que noto en sus hábitos durante la pandemia es que al empezar a salir le costaba mucho ya que sentía que todo se podía hacer de manera virtual, siente que eso modifico muchas cosas, el ahorrar tiempo en movilizarse adaptarse a la virtualidad y ver lo fácil que es, pero retomar la presencialidad es difícil. Siente que la virtualidad es la solución para todo. Ya prefiere hacer las reuniones virtuales que presenciales. Se ahorra el transporte, se ahorra el ir hasta cierto lugar. Antes estaba acostumbrada en salir temprano y llegar tarde por el trabajo y la universidad. Hoy en día se la pasa más en casa. Pero sale solamente para cosas específicas de su casa.

Motivaciones

Las actividades que practicaba antes de iniciar la pandemia como lo mencionaba anteriormente salía mucho más antes, hacia más deporte y salía a verse más con amigas y amigos. Las actividades que hoy en día hace mucho es programar reuniones virtuales, que antes no usaba mucho las herramientas digitales, se hacían más reuniones presenciales. Hoy en día la reunión que tenga que hacer, siempre la trata de hacer virtual. Menciona que antes era una falta

de respeto decir virtualmente reunámonos, pero hoy el día la gente es mucho más flexible con este tipo de reuniones. Además Natalia trabaja desde casa y es muy raro reunirse para algo presencial. Eso cambio el chip de reunirse con personas en otros países abre las posibilidades a otras cosas, siente que la virtualidad llevo a hacer más importante en su vida que antes, siente que actualmente se la pasa mucho tiempo en el celular y sabe que eso no está bien, pero es algo que ya hace parte de la necesidad.

Las practicas físicas durante la pandemia siente que fue muy mal, como mencionaba al principio de la pandemia estuvo conectada y haciendo ejercicio, pero ya después no hizo nada de ejercicio hasta después de la pandemia que ya se podía ir al gimnasio. Se animó, le hacia falta, siente que se desjuicia por temporadas. Cambio su alimentación durante la pandemia gracias a Dios. Su mamá le ayudaba con la alimentación y mejoro muchísimo, crearon un cronograma con su familia para turnarse la cocinada. Ella antes miraba que comer en la universidad, o llevaba almuerzo o a veces no almorzaba. Al tener las clases virtuales le ayudó mucho, porque podía comer mientras tenía clase, no tenía que comer de afán o no comer, esto siente que le ayudó mucho a mejorar en su alimentación. Algo que le gustaba mucho y hoy en día lo siguen aplicando es comer en familia, su mamá la obligaba a comer, estaba pendiente de si dormía, si comía bien, le ayudó mucho a mejorar en sus rutinas de alimentación.

Sus metas y aspiraciones en la vida siente que ha sido una persona muy soñadora, le gusta esforzarse por alcanzar sus sueños, siente que una persona que no sueño sobrevive a la vida y se conforma con lo que tiene. Siempre ha soñado con tener su propia empresa, desde niña veía como su papá trabajo de independiente y le inculco mucho esto de niña. Siempre la motivo a

generar empresa, ha generar sus propias cosas y no ser empleados. Siempre las apoyo en estudiar lo que quisieran, nunca las obligo a estudiar algo que no les gustara. Menciona que su papá siempre les decía “ si tu logras descubrir para que eres buena, no solo vas a disfrutar lo que haces, sino que vas hacer muy buena y vas a poder tener éxito en muchas cosas” Siente que su aspiración desde siempre era tener una idea de negocio, hacer algo diferente, ser independiente. Gracias a Dios pudo lograrlo.

Hoy en día, lo anterior la llevo a crear su propio emprendimiento, su aspiración es que su taller se vuelva internacional, llegar a vender por fuera del país, llegar a muchos lugares y demás. Más adelante quiere vincular más personas en el taller, que le ayuden y poder apoyarlos y que otras personas sueñen con esto. Se define como una persona soñadora, persistente, es muy inquieta, también se considera una persona descuidada con las cosas, es distraída. Ella menciona que es una persona que deja la billetera en el taxi o en el Transmilenio, cosas así. Es alegre, se siente satisfecha con las cosas que tiene, y aun así cuando le pasan situaciones que no son fáciles trata de encontrar el lado positivo.

Algunos de los aspectos de las situaciones de su vida se siente identificada es ver el emprendimiento de su papá, siempre las ha motivó a ir más allá, también el tema de la espiritualidad ha sido como algo muy marcado en su vida. Buscar a Dios, agradarlo, buscarlo, más allá de crear una religión es una relación con Dios. Siempre ha sido clara con sus principios, ha poner límites, trata de ser sabia a hora de decidir y de buscar esa relación con Dios. Siente que esto ha marcado su vid y ver el ejemplo de sus papás en muchas áreas la han marcado mucho en

su vida. La actividad física ha logrado motivarla para superarse recuerdo que en la época que estaba juiciosa con el deporte la becaron con el grupo que hacía deporte y eso ayudó mucho más a motivarse para seguir haciendo ejercicio.

Las situaciones que la han motivado en hacer un cambio en su estilo de vida, fue hace poco, cuando estuvo en el medico y le diagnosticaron un estado de desnutrición porque esta dos kilos por debajo de su peso normal, trata de comer mucho mejor, eso la ha llevado en cuidar su alimentación, en cuidarse a ella misma. Su familia ha estado pendiente, esa situación la ha llevado a ser más consciente de lo que come. En cuanto a las situaciones que han marcado su vida, han sido varias temas familiares. El caso de su hermana cuando paso por el tema de adicciones en la adolescencia fue difícil, estar en el proceso de acompañarla en desintoxicación, en centros de rehabilitación. Otra de las cosas fue empezar a trabajar marco su vida. Ya que desde los 17 años trabajo, empezar a tomar ciertas responsabilidades, aportar en casa, pagar ciertas cosas. También la educación de sus papas la han marcado, debido a que le enseñaron en cómo enfrentar cosas de la vida, en hacer cosas de adulta, como ir a un banco y pagar, tomar transporte. Sus papás siempre le dieron la responsabilidad desde pequeña que si quiera algo tenía que buscar la manera de como lo lograrlo, porque ellos no iban a estar toda la vida con ella y estar rodeada de buenas amistades, personas que la fortalecían, sus creencias y convicciones la han marcado en un antes y después.

Su grupo social a influenciado en su estilo de vida, siente que ha sido un montón, en la forma de ver la vida, el contexto actual de redes sociales, muchos referentes a través de las redes

sociales, que aunque algunos no conoce o que sigue también siente que marcan su vida. Siente que han influenciado mucho en su visión, se siente retada, en cuanto a sus principios y referentes en la economía, en el deporte, en su emprendimiento o en otros ha influenciado mucho.

Prácticas de consumo

Sus principales hobbies actualmente es tejer, otro es estar activa en redes generando contenido de valor de acuerdo a su emprendimiento, pero siente que a la vez no es tan chévere porque se la pasa mucho tiempo en redes y eso genera una dependencia que se da cuenta que pasa más tiempo de lo que debería. También da clases por lives o zoom, entonces está metida en varias cosas de su trabajo. Su experiencia en tejer ha sido espectacular, se apasiona por algo que ama hacer, lo compara con “ comer helado” Es como si le pagaran por comer helado, ya que disfruta mucho tejer y hacer diseños especiales para cada persona o proyecto que la contratan. Preparar la clase, agradece encontrar esto como su proyecto de vida. A partir de tejer, le ha permitido soñar mucho más, visionar cosas, tener ideas.

Ir de comprar con Natalia es más para su taller que para ella misma, ya que ella no es de las que piensa en que se va a gastar el dinero o comprar ropa a todo momento, sino es más en la necesidad cuando ya siente que le hace falta algo. Pero generalmente salir de compras con ella es más comprar materiales, bisutería, tejido, es más para el taller. Es ir a la 53 con caracas donde se antoja de comprar todo, pero compra la mitad o ir a ferias artesanales. Le gusta conocer de las

personas que están detrás de cada cosa, preguntarle como ha sido crecer en su emprendimiento, si tiene redes, a veces le gusta recomendar por medio de sus redes a algunos de ellos y hacerle la pauta para que otros conozcan de otros proyectos.

Salir a comprar con ella, es antojarse de comprar cositas que tiene muchos detalles, porque se siente identificada, porque sabe que es un artista el que está creando cada elemento en esas ferias. Normalmente sus rutinas de compra en cuanto al taller ella lo pide todo por domicilio, tiene sus proveedores ya específicos donde hace toda la solicitud. Pero cuando va a los puntos físicos, es más a buscar cosas específicas, también para inspirarse con otro tipo de materiales, ver lanas, texturas, le gusta mirar tocar y se imagina que puede hacer con eso para ofrecer en el taller. A veces primero cotiza y luego vuelve para comprar según la cantidad y lo que vaya a hacer.

En cuanto a la compra de ropa, realmente no le presta mucha atención a eso, es más de comprar para fechas especiales o cuando ve la necesidad de alguna prenda que ya siente que no tiene como un pantalón o camisa. Pero no es de estar midiéndose todo, sino más las cosas que sabe que le gusta como los colores que sean llamativos, le gusta las cosas raras, que sean diferentes, que no sea lo común que compra la gente.

Las personas que han influencia en pertenecer a la cultura fitness es una pareja que ella admira mucho, que se llama Aleja y Juan Diego Luna. Siente que son una pareja que tienen una rutina de ejercicio, levantarse temprano y meditar. Últimamente piensa mucho en una frase que

es “ Apropiarse de la vida de uno” porque a veces la gente deja pasar su vida o no hace nada por ella. No se apropia de la vida de uno, sino que no deja que el cuerpo lo domine, sino uno puede hacerlo. Formar una disciplina cuesta mucho. Pero siente que esta pareja, lo ha logrado, pero se levantan temprano es meditar, orar, luego hacen ejercicio. Algún día quiere ser como ellos.

Su opinión referente a la frase “dime que comes y te diré quién eres” siente que si pero no es tan así como la dicen, ta que siente que le falta algo a esa frase. Es una frase que no define a una persona ya que es incompleta, pero si debe ser consciente de lo que come y más que todo que eso que come uno puede traer muchas cosas como enfermarse por no comer bien.

En cuanto a su rutina diaria de alimentación es desayuna sobre las 9 de la mañana, debido a que es independiente no es tan fácil porque no tiene una hora de llegada en específico en su trabajo. Su desayuno es tomar chocolate o café, huevos o sándwich o arepa. A veces toma avena. Almuerza alrededor de las 3 de la tarde, come harina, grano, proteína, verduras y jugo. La cena si tipo 10 de la noche o más temprano, realmente no cuenta con un horario fijo en la cena. Pero si ha modificado su alimentación en la cena trata de comer algo de proteína para subir de peso.

Su rutina diaria de ejercicio es asiste al gimnasio en horas de la tarde, trata de ir con regularidad, una hora usa las maquinas dependiendo de lo que vaya a hacer. Trata de estar en la trotadora, hace un poco cardio solo para calentar. Dependiendo de la disponibilidad de su tiempo se programa para ir al gimnasio entre semana. Para ella pertenecer a la cultura fitness no

ha sido la gran cosa y siente que no se puede definir como pertenecer a esta cultura ya que siente que es algo que se ha vuelto de moda, todos ahora quieren verse bien, pertenecer a algo y más cuando lo ven por redes quiere seguir haciéndolo en casa.

Generación Cenntenials

Las redes sociales han influenciado mucho su vida y la de todos. En su caso pasa mucho tiempo en las redes sociales, esto marca una línea de pensar en seguir personas que lo inspiren a crecer o hacer otro tipo de cosas para aprender. Siente que de alguna manera las redes pueden generar cosas positivas como negativas. De alguna manera piensa que la publicidad ha sido un factor muy importante en redes, ya que ha influenciado mucho a la hora de tomar una decisión. Cuando ve algunos viajes de personas, siente que se antoja en salir a otro país, pero también puede buscar algunas referencias o personas que ayuden a inspirarla y crecer en su visión. Pero de alguna manera siente que muchas cosas de las que hacemos lo seres humanos es lo que vemos. Tanto que veces siente que duda si realmente es algo que ella quiere o que fue influenciada a comprar o hacer algo.

Sus rutinas y prácticas deportivas durante la pandemia fueron al principio con un grupo de personas con las que entrenaba en un parque, hacia ejercicio funcional y eran muy juiciosos. Durante la pandemia se desjuicio luego retomo ya que era virtualmente. La clase era a las 7 de la noche, recuerda que compro una colchoneta, para hacer ejercicios de casa y la idea era no perder la disciplina de hacer deporte. El factor de hacerlo solo se desanima rápido, pero piensa que

cuando tiene apoyo es más fácil de seguir. En cuanto a las rutinas de alimentación durante la pandemia siente que ella se adhiere a la rutina de su familia, no hay una rutina específica de comer a horas o comer ciertos alimentos. Pero si recuerda que hacían domicilios en una época era bastantes domicilios.

Las emociones que experimento durante la pandemia fueron altos y bajos. Se desanimó mucho. Empezó a cuestionar todo, para que se hace esto o lo otro, se frenaron los sueño, sentía que no tenía sentido trabajar o estudiar. Luego pensaba en seguir avanzando por sus sueños, aunque se sintiera eterno. Afortunadamente tiene una buena relación con su familia y siente que disfruto mucho este tiempo con ellos.

En cuanto a los aprendizajes que ha venido dejando la pandemia es primero piensa en la frase que dice “ No hay mal que dure toda la vida”, siente que aprendió a medirse en sus gastos, en valorarse y valorar su seres queridos. Ya que esto le permitió hablar más con su familia, siente que fue una oportunidad de ver lo importante que son las personas, las cosas que lo rodean y que la parte física, espiritual y del alma deben estar equilibradas para poder estar en paz de alguna manera. Si alguna está mal, no va estar bien. Aprendió a cuidar más las cosas importantes, relaciones, no descuidar la espiritualidad y es lo más importante u se empieza dejar en segundo plano. Siente que para ella es fortalecer todas sus áreas, debe estar emocionalmente bien y sobre todo no descuidar la relación con Dios, porque cuando llegue una crisis va a poder valorar mucho más a las personas y sobre llevar el agite del día a día.

En cuanto al cómo cree ella que va hacer el futuro después de la pandemia por el covid-19 en la generación centennials, debe ser en tomar decisiones sabiamente, en emprender, siente que es una generación del rebusque, que se levantaron y empezaron a revender cosas, es una generación que no se queda quieta y quiere tener más tiempo libre para hacer otro tipo de actividades, por eso, prefiere hacer sus negocios. El tema digital es algo importante para esta generación, es algo que es bueno y no tan bueno, pero si le aprende a dar el uso adecuado. Pero sobre todo ella espera que el futuro de la nueva generación sea no descuidar lo eterno, tratar de tener un equilibrio en todas las áreas, ya que la frase de esta generación es “vivir el momento” siente que no es derrochar el dinero, sino es hacer un alto y pensar en un futuro.

Historia de vida No 5.

La Infancia

Tatiana tiene 21 años, nació en una familia con principios cristianos, siendo hija única, toda su vida la vivió con sus padres, desde que tiene uso de razón a vivido en la misma ciudad, barrio y conjunto. Siempre salía a jugar en el conjunto con sus amigos. Le gustaba mucho hacer deporte en esta etapa, estar en el parque jugando. La relación con sus padres fue buena, sin embargo, menciona que ellos “han sido muy protectores conmigo,” a pesar de que la dejaban salir, la cuidaban mucho y estaban pendientes con quien se la pasaba.

En esta etapa ella tuvo amigos a pesar de que ella era muy consentida así que por esto tuvo algunos problemas en la infancia con algunos de sus amigos por lo mismo que era caprichosa. De niña se la llevaba muy bien con su papá, ya que él siempre era el que la cuidaba, pero también era permisivo en algunas cosas y eso le gustaba. Otra de las cosas que recuerda que le gustaba era la comida y su plato favorito era la pasta, comida rápida. Tatiana de niña no practicaba un deporte en particular, pero si le gustaba mucho correr, patinar, en este tiempo montaba mucho patines era su deporte favorito por decirlo así.

Sin embargo, esta etapa trajo algunos altibajos ya que uno de sus recuerdos triste es ver la relación de sus papás mal, peleaban mucho y esto le afectaba en esta etapa, pero no todo era triste también sus padres la consentían mucho y siempre trataron de darle lo mejor.

Adolescencia

Esta etapa fue demasiado caótica para ella, los papás la cuidaban demasiado a tal punto que su mamá quería que siguiera por la misma línea por donde ella andaban así que esta etapa fue un poco rebelde, tenía muchos problemas de convivencia. El colegio en esta etapa era donde para mi podía hacer todo, esta misma rebeldía la llevo a perder 2 veces el año cuando estaba en Séptimo de primaria.

Alguno de sus hobbies en esta etapa era el boom de Facebook, las redes sociales en general que le encantaba ver videos y pasar su mayor tiempo viéndolos. Algunos de los cambios que ella noto en su alimentación en esta etapa fue comer mal, porque empiezas a comer cosas que no aporta nada a tu cuerpo, había un poco más de libertad en la comida que eso la llevo a comer muy mal, dulces, paquetes, golosinas. Alguna de las actividades físicas que empezó a realizar en esta etapa fue empezar a jugar básquetbol en una liga que entro por poco tiempo, también le gustaba mucho el voleibol.

En cuanto al estado de salud en esta etapa consideró que no fue mala, sin embargo, la marco el hecho que su profesor de educación física le dijera que no corriera porque se veía desnutrida delante de todo el mundo y eso hizo que ella creyera que estaba demasiado delgada, esto la hizo sentir muy incómoda ya que este tipo de cosas. No se dicen en público, pero su salud siempre ha sido buena.

En esta etapa no tiene recuerdo “malos” en los cambios físicos, nunca estuvo como pendiente de ese tipo de cosas, luego de pasar por su primer periodo fue cuando empezó a notar los cambios de la adolescencia. En cuanto a su salud mental menciona que “recuerdo que siempre he tenido un problema y es que yo no expreso muy bien lo que siento” eso hizo que en esta etapa que es una montaña rusa, hizo que guardara mucho sus sentimientos y más adelante salieron y es un problema, pero no podía expresar sus emociones en esta época así se sintiera triste o feliz. El tránsito de pasar de la adolescente rebelde cambio un poco a la adultez, cuando

ella fue adolescente hizo cosas locas, pero cuando empieza a crecer va tomando responsabilidad de sí misma y sus acciones que este proceso le cambio la vida por completo.

Sus relaciones afectivas no fueron muchas en esta etapa ya que sus papas la sobreprotegían demasiado, como tener novio o amigos era poco probable que la dejaran tener mucha cercanía con otros adolescentes. A veces podía tener amigos pero a escondidas de sus papás. La participante menciona que su relación con sus papás en esta etapa “No era fácil”, con su papá se la llevaba mejor ya que él es mucho más comprensivo, pero su mamá era mucho más estricta. Por lo anterior, pues tuvo amigos a escondidas de sus papás, muy amiguera y tenía muy buenas relaciones con la mayor parte de su salón de clase. Su grupo de amigos eran locos, pero no de hacer algo malo, sino de ir al centro comercial, parque, cine, fiestas, lo que generalmente los adolescentes hacen en esta etapa. Sus papás con los únicos amigos que la dejaban salir eran con los que ella creció desde su infancia, que son los del conjunto, había confianza, salir al parque, hablar un rato, ese tipo de actividades hacía con sus amigos más cercanos.

Adultez

Esta etapa ha sido un cambio significativo en su vida, sigue siendo un poco rebelde pero siente que no es tanto de rebeldía sino que antes sentía que no podía expresar sus emociones, pero hoy en día si lo hace, ella siente que al leer, estudiar y estar informada la ayudo a ser una

mujer de argumentos, Tatiana menciona que se volvió una persona con “experiencia para desarrollar un pensamiento crítico y eso mismo le ayudo a hacer valer los que pensaba en cuanto a sus acciones”.

Hoy en día su relación con sus padres ha mejorado mucho a comparación de la adolescencia, se ha vuelto cercana a su mamá que antes era muy difícil tener una relación estrecha y esto ha cambiado de manera positiva. En cuanto a si papá lo ve menos tiempo porque está trabajando, pero aun así sigue manteniendo buena relación con él. En cuanto a sus amistades, ella menciona que “uno crece ya no le queda tanto tiempo para estar siempre con los amigos” pero sigue manteniendo una relación cercana con los amigos de su conjunto que se apoyan cuando se necesita el uno al otro.

Su vida cambio, actualmente está trabajando como cajera en el éxito, la relación con sus compañeros de trabajo es muy buena, lleva trabajando 20 días pero las personas que han estado acompañándola en esta etapa han sido amables con ella, explicándole, es un clima laboral agradable. Generalmente donde ella suele trabajar las personas son muy amables con Tatiana.

Ella nos menciona que su alimentación mejoro muchísimo a comparación de la adolescencia, come más saludable, se preocupa por estar mejor físicamente y saludablemente. Aunque esta temporada de estudiar y trabajar ha sido pesado para ella por los tiempos tan cortos al comer.

La actividad física hoy en día es un poco sedentaria, ha tenido temporadas de ir al gimnasio o hacer rutinas de ejercicio en casa pero son lapsos de tiempos demasiado cortos y la pandemia hizo que se volviera totalmente sedentaria, es difícil volver a retomar el hábito de ejercitarse. Actualmente sus hobbies son leer, ver series, películas.

Otra de las cosas que nos menciona es los cambios que han marcado su vida en esta etapa ha sido los físicos, esta etapa es donde ella empezó a notar realmente sus cambios en el cuerpo. Ella manifiesta que “A pesar de ser delgada, el cuerpo es diferente la cintura ya no es la misma, cosas que va notando uno en el cuerpo que no veía antes” y los pensamientos que hoy en día tiene son mucho más críticos a como era antes, siente que hoy en día cuestiona todo y le gusta estar bien informada para defender sus ideales.

Covid – 19

Su vida antes de pandemia era estudiar, básicamente era ir a la universidad, casi todo el día estaba allá, pasaba con sus amigos de la universidad, iba donde su novio, era universidad y casa. Cuando llegó la pandemia para ella fue duro porque menciona que “se encerró en ella misma, entonces sentía mucho más sus emociones” para ella fue experimentar realmente sus emociones, aprender a reconocer lo que sentía, que la hacía sentir mal o incomoda, antes de pandemia sentía ella que nunca le prestó atención a esas emociones hasta el momento de la

pandemia, sentía que tenía una vida muy agitada, todo es rápido. La pandemia le ayudo a adquirir más fuerza por medio de sus emociones.

En cuanto a sus hábitos como se vieron afectados por la pandemia, uno de los hábitos que más cambio fue el estudio porque empezó todo de repente a ser virtual, entonces antes se levantaba 3 o 4 horas más temprano para alistarse, desayunar y e irse, pero cuando todo paso a la virtualidad, dormía más, se levantaba 10 minutos antes de iniciar la clase y no desayunaba, sino después de la clase. Esto cambio mucho sus hábitos. Se empezó a ver muy sedentaria, antes iba al gimnasio, caminaba mucho, salía a correr, pero el encierro la llevo a empezar a ser sedentaria y sin salir era peor.

La pandemia cambio para bien la mayor parte de su vida, ya que la responsabilidad que tenía al conectase a sus clases, se sentía mucho más enfocada en sus estudios ya que sentía que sus amigos eran un gran distractor al ir presencial y esto hizo que su responsabilidad en la universidad cobrara fuerza y empezó a ser mucho más organizada. Su mayor motivación antes de pandemia era la universidad que era lo más importante ya que estudia trabajo social, las prácticas de la universidad, salir con sus amigos y su novio.

Motivaciones

Las actividades que empezó a hacer después de pandemia fue empezar nuevamente con la actividad física, aunque le ha costado un poco, por sus prácticas le queda difícil estar haciendo deportes, pero algo que ella encuentra muy positivo fue que empezó a leer mucho y volver a salir. Lo otro es que ella menciona que no dejó de hacer nada que ella recuerde “de hecho como volví a lo de siempre” leer, enfocarse en el estudio. Las prácticas físicas durante la pandemia fue difícil porque ella intentó hacer ejercicio, pero empezó a aburrirse, el espacio de su apartamento es pequeño entonces no le encontraba interés al hacer alguna actividad física, así que empezó a ver muchas series, películas, su día era clases, ver series y películas.

En cuanto a la alimentación durante la pandemia mejoró muchísimo, estando en casa ella siente que se cuidaba más en comer saludable, la participante manifiesta que comía mejor su desayuno con tiempo y así mismo el almuerzo, siempre mi mamá me enseñó que después del desayuno debo comer algo de medias nueves como fruta y así mismo en las tardes, sentía que disfrutaba mucho la comida.

Sus metas y aspiraciones en la vida es terminar su carrera y ejercerla, menciona que “de una forma que vaya sujeta a mis ideales y que mis acciones sean coherentes con lo que pienso y con las ideas que tengo y ya y crecer como persona” ella quiere llegar a ser independiente en sus cosas, mantenerse económicamente sola y ayudar a sus papás. Se define como una persona muy amable, muy empática, aunque con ciertos conflictos emocionales también, pero siempre ha tenido mentalidad de progresar.

Ella se identifica en los aspectos de la vida con su mamá, ya que siempre ha sido independiente en sus cosas entonces desde muy joven y eso hace que se sienta identificada en querer tener sus propias cosas, pero por otra parte se identifica con su papá quien es empático y ella siente que es igual en ese aspecto. Ya que él es carpintero y recuerda que él siempre ha sido muy dado a las personas y se siente igual. La actividad física la ayudado a motivarse por algunos tiempos, hoy en día menciona que no es su caso, pues como anteriormente lo menciona ya no lo hace constantemente pero si la motivan otras cosas como la lectura, siente que sus motivaciones hoy en día están encaminadas a la parte intelectual y no tanto física.

Uno de las situaciones que la motiva a hacer un cambio en su estilo de vida es la alimentación, hoy en día está mucho más pendiente de lo que come, por ver a sus amigas que han enfermado por no tener una alimentación balanceada, para ella su motivación es ver otros casos y no llegar a pasar por eso. Otra cosa que marco su vida en general fue la relación que tenían sus papas. La universidad la ha marcado ya que es un nuevo rumbo, que tiene mucha más claridad. Su relación con su novio también la ha marcado muchísimo. Su grupo social ha influenciado mucho ya que hoy en día son personas que comparten gustos y pensamientos similares, leer, ejercitarse, política, entre otros.

Prácticas de Consumo

Sus hobbies actualmente son leer ya que hoy en día es fácil adquirir un libro para leer, ir a la feria del libro ha sido lo último que ha hecho y le ha gustado este tipo de experiencias. El

tipo de lectura que más le gusta es todo lo que tenga que ver con Colombia, política, hechos, etc. Ir de compras con Tatiana es rápido ya que a la hora de ir a un centro comercial a comprar ropa primero ella revisa que es lo que necesita, para llegar a comprar el producto que está buscando, probárselo y llevarlo para no demorarse. Sus gustos a la hora de comprar son productos que se vean caros así no sean caros, que se vean de calidad, en cuanto a la comida así no sea cara que su presentación sean buena, en cuanto a las cosas que sean muy útiles, considera que su dinero es gastar en cosas bonitas así no sean tan necesarias

Sus rutinas de compras son generalmente cosas pequeñas y rápidas, No suele hacer compras grandes como mercado, cosas más específicas. Las personas que han influenciado su vida en su estilo de vida fitness es su mamá, ella es muy cuidadosa en tener una buena alimentación, en comer cosas que realmente sean nutritivas y su novio que estudia educación física y deporte le ha ayudado a llevar una vida más saludable

En cuanto a su rutina de alimentación actualmente es tomar su desayuno, huevo o proteína no puede faltar, jugo, café, fruta, almuerzos ligeros, carne o pollo, pero siempre debe haber proteína y verdura en su alimentación. Su rutina de ejercicio es caminar, actualmente es difícil hacer deporte por sus prácticas, sin embargo, hace un par de actividades físicas con los niños como saltar, jugar

Para ella estar en la cultura fitness es significado tener como una buena salud frente a otras personas porque como te decía tengo amigas que han estado hospitalizadas meses por la

mala alimentación que llevan entonces como que mi alimentación si me ha ayudado mucho a darme cuenta de eso de que mi salud es buena frente a otras personas.

Generación centennials

Para ella las redes sociales son fundamentales, ya no puede vivir sin ellas, el no tener datos para ella se le complica la vida ya que es necesario estar siempre conectada a todas sus redes. La red que más utiliza es WhatsApp e Instagram. Lo que más le gusta ver en Instagram, noticias independientes es lo que más mira por esta red social. Sus prácticas y rutinas en el encierro por la pandemia fueron inicialmente, salir a trotar en los tiempo cortos que daban para salir, pero luego se volvió sedentaria. La rutina de alimentación en la pandemia empezó a tomar mucho agua que antes no hacia tan constante, en cuanto a la alimentación mejoró mucho porque antes estaba comiendo regular y horarios diferentes,

En cuanto a las emociones que experimento en el encierro fueron todas paso de tristeza, felicidad el tema de la pandemia fue bien duro porque `pues fue eso del paro y todo eso entonces pues aparte de cómo te decía las emociones se sienten más digamos de ver todo eso que pasas en la calle era bien fuerte. Los aprendizajes que le dejó la pandemia fueron Primero lo de la responsabilidad digamos que si yo no me hago cargo de mi misma pues nadie lo va hacer por mi a la final y pues también que uno tiene que ser muy consecuente con sus acciones y su forma de pensar y el conocerme un poquito más.

En cuanto a cómo va a hacer el futuro de los centennials, cree que les va a gustar mucho salir, que implique el desplazamiento, porque después de una pandemia lo que más les gusta es ver gente sin tapabocas, a futuro les va a gustar las actividades al aire libre otros les gusta estar más en casa y con la pandemia se volvieron asociales.

Análisis de contenido a partir de las historias de vida

Para esta investigación se desarrolló el análisis de los datos mediante la codificación abierta, axial y selectiva del Software Atlas Ti versión 8, por medio del cual se logró identificar y categorizar los conceptos de dicho estudio. Teniendo en cuenta la categorización se reunieron los datos con el fin de interpretar y analizar las historias de los participantes. Atendiendo la triangulación teórica desde la fenomenología, sociología del consumo y elementos de la antropología para comprender los estilos de vida , consumo y motivaciones los datos que se presentan a continuación, son los resultados del estudio sobre, los motivadores y prácticas de consumo de la alimentación fitness que han orienta a los centennials durante la pandemia por el covid-19 en la ciudad de Bogotá. En primera instancia se presentan las redes semánticas, producto de análisis de datos cualitativos con referencia al significado de fenomenología,

motivadores, prácticas de consumo y Covid-19 de cada uno de los participantes objeto de estudio.

Compresión desde la fenomenología y la pandemia Covid -19 en la generación centennials

A partir de esta dimensión teórica, se analiza las vivencias asociadas a los conceptos de la construcción del “Yo vivido”, entendiendo desde la perspectiva de la generación centennials, el proceso de la construcción de la pandemia por el covid-19 frente al estilo de vida fitness. Según lo anterior, a continuación se presenta la red semántica “Compresión fenomenológica” en la cual se evidencia los conceptos y categorías que se manifiestan de la misma. (Ver figura 2)

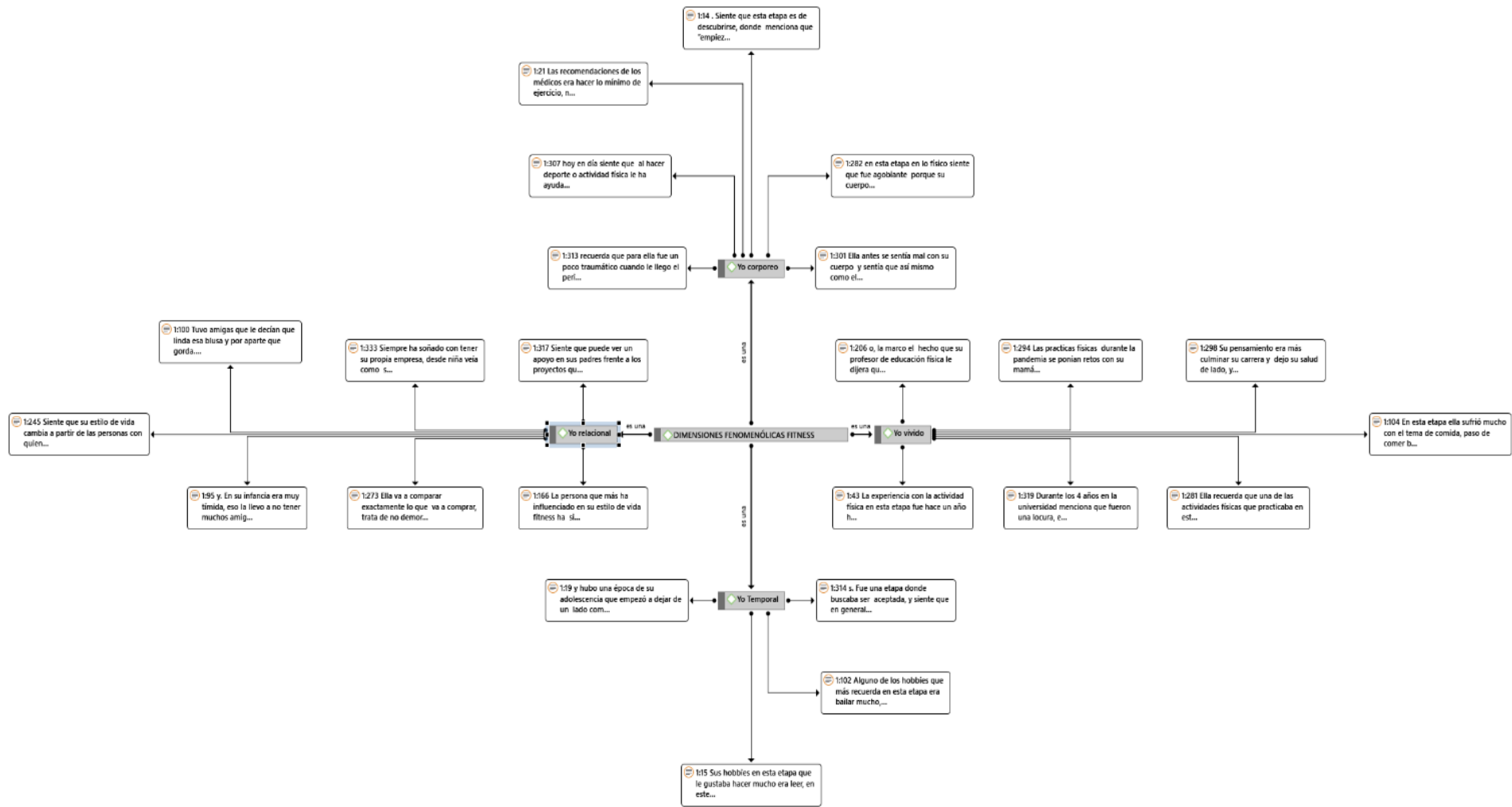


Figura 2. Construcción del yo y el estilo de vida fitness

Yo corpóreo

La dimensión corporal que en la conciencia misma implica que “el ser en el mundo implica que nuestro cuerpo es el orientador principal, pero hay que recalcar que lo es, no en cuanto cuerpo objetivo, sino en cuanto cuerpo para sí, vivido desde el proyecto” (Sartre, 1953, p.370). Teniendo en cuenta lo que menciona Sartre el cuerpo existe en posición de la conciencia.

Siente que esta etapa es de descubrirse, donde menciona que “empieza a cuestionarse mucho sobre sus defectos, cualidades, si eres bonita, si encajas en el prototipo de las mujeres(CI:1:5)

Los jóvenes en la adolescencia entran en una etapa de descubrirse, de entender que está pasando con sus cuerpos, observando los cambios físicos que se presentan de manera antropológica y como se va desarrollando y cambiando. Como bien lo menciona la participante, es un estado de cuestionamiento y comparación para encajar y ser parte de la sociedad según los estereotipos de las mujeres.

Para Vayer (1977) el YO corporal es "el conjunto de reacciones y acciones del sujeto que tiene por misión el ajuste y adaptación al mundo exterior", las cuales permitirán al niño ir elaborando una imagen mental de su propio cuerpo, su esquema corporal, (p. 18).

Ella antes se sentía mal con su cuerpo y sentía que así mismo como ella lo veía, lo proyectaba a otras personas. Al hacer deporte le ayudo a sentirse seguro con su cuerpo, cómoda con ella misma y siente que las personas hoy en día la miran de manera diferente.(CI: 1: 145)

De cierta manera la sociedad tiene un gran impacto en cómo nos vemos, sentimos y eso mismo reflejamos. Cuando se toma la decisión de cuidar el cuerpo, eso hace que desde una manera subconsciente el ser humano refleje el amor propio. Según Rovaletti (1984 - 2001) explica que la identidad en ocasiones se ve afectada por traumas o dramas que conllevan gran dolor emocional. Actualmente nuestra cultura está en un proceso de reparar esa pérdida de autoestima que se ha perdido durante muchos años atrás, como los trastornos alimenticios de anorexia y bulimia. Con el paso de los años se ha venido generando más conciencia de la influencia que tenemos en otros de cómo se ven y se sienten.

En esta etapa en lo físico siente que fue agobiante porque su cuerpo cambió de una manera brutal, de niña era flaquita y pasar a desarrollarse eso hizo que todo su cuerpo tomara un cambio diferente porque empezó a ver mucho masa muscular. *Algo que ella piensa es que de niña le hubiera gustado que alguien se le acercara a hablarle sobre los cambios hormonales y físicos de la adolescencia. (Cl: 1: 121).* De acuerdo al estudio de Lillo (2004) la adolescencia es la etapa de la vida que por sus diferentes cambios hormonales, físicos y mentales entran en una crisis del desarrollo, presenta un potencial mayor de trastornos en múltiples áreas, que la hacen susceptible de manifestaciones patológicas. Donde están expuestos a una presión social grande de desarrollo.

Dicho lo anterior es importante fortalecer la comunicación desde la parte familiar y educativa sobre estos cambios que se presentan alrededor de los 13 a 18 años, donde los adolescentes carecen de atención, información y acompañamiento respecto a su crecimiento.

Recuerda que para ella fue un poco traumático cuando le llegó el periodo, era muy raro, recuerda que hablo hasta con la psicóloga del colegio porque los estados de ánimo eran una montaña rusa, sentir cólicos, aceptar ese tipo de cambios en el cuerpo, no fue algo chévere para ella. (Cl: 1:163). Se encuentra en el caso de las mujeres el desarrollo de su cuerpo, los cambios hormonales se ven afectados y así mismo sienten que esto es uno de los procesos más difíciles en esta etapa de sus vidas. Por otra parte, por medio del cuerpo se manifiesta ciertas enfermedades cuando el ser humano no está bien. En el caso de la mayoría de las participantes han tenido que pasar por temas de salud en su adolescencia como lo es el asma, anorexia, bulimia y defensas bajas que esto ha traído diferentes recomendaciones por expertos.

Las recomendaciones de los médicos era hacer lo mínimo de ejercicio, no esforzarse al correr y evitar actividades físicas que implicaran estar agitada. (Cl: 1: 12)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que hay 235 millones de pacientes con asma, “una enfermedad crónica que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea y sibilancias, que varían en severidad y frecuencia de una persona a otra”, según la definición que ofrece la propia OMS. La organización explica que los síntomas pueden sobrevenir varias veces

al día o a la semana y que “en algunas personas se agravan durante la actividad física o por la noche”. Durante un ataque de asma, el revestimiento de los bronquios se inflama, lo que provoca un estrechamiento de las vías respiratorias y una disminución del flujo de aire que entra y sale de los pulmones. (Cenizo, s.f). Sin embargo, existen diferentes artículos que demuestran a través de diversos estudios, que al practicar alguna actividad física o deporte trae beneficios en el individuo que sufre de asma que puede reducir los síntomas. De acuerdo a Sailema, Garcés, Malqui (2017) mencionan que con el paso del tiempo han diseñado acciones para adaptar contenidos en función de mejorar la salud a partir del niño asmático.

Por otro lado, hoy en día siente que al hacer deporte o actividad física le ha ayudado a subir su autoestima porque ha bajado de peso, siente que sus piernas están más duras y al verse así siente que está haciendo las cosas bien. (Cl: 1: 153). Según el artículo de Vico (2021) sobre como el ejercicio físico impacta de manera positiva la autoestima ya que el deporte lo puede mejorar de manera directa o indirecta. Algo que se debe tener presente es que el alta autoestima ayuda al ser humano a tener un crecimiento en su manera de pensar y como se ve frente a la sociedad. Adicional a esto menciona Vico que el ejercicio físico ayuda a mejorar calidad de vida.

Yo vivido

De acuerdo con Husserl (1910) muestra, como construir con un yo personal, en este sentido la construcción del mundo se hace a través del reconocimiento de los diversos (yos) personales que con sus diferentes perspectivas se reconocen mutuamente. Por lo tanto, se puede

comprender el espacio público, como el conjunto de agentes que solo se pueden reconocer en la pluralidad de sus contrastes particulares. “al vivir en el mundo, vivimos con otros y para otros, y orientamos nuestras vidas hacia ellos (Schütz 1979, p.39)

Frente a lo anterior *la marco el hecho que su profesor de educación física le dijera que no corriera porque se veía desnutrida delante de todo el mundo y eso hizo que ella creyera que estaba demasiado delgada, esto la hizo sentir muy incómoda ya que este tipo de cosas. No se dicen en público, pero su salud siempre ha sido buena. (Cl: 1:211)*. Según el estudio de Méndez y Rico Bovio (2018), evidencia la importancia de no ser estigmatizado socialmente como una impacta en las sociedades, principalmente en las mujeres adolescentes y actualmente en hombres están siendo estereotipadas de cuál debería ser la mujer perfecta de acuerdo a unas tallas y medidas que circulan a través de la moda. Esto ha hecho que muchas personas en la sociedad realicen cierto tipo de comentarios destructivos, tal vez algunos de manera inconsciente hacia el cuerpo del otro.

Durante los 4 años en la universidad menciona que *fueron una locura, el estrés, no dormir bien, correr con todo, había días que se iba sin desayunar. Eso hizo que su estómago se acostumbrara a esa rutina y volver a tomar un buen hábito es difícil. (Cl: 1: 170)* Lo que las personas viven según sus hábitos y costumbres pueden llevar a tener un desorden en su alimentación, su rutina diaria como tal puede verse afectada por no dormir bien y esto hace que afecte su cuerpo y alimentación.

Su pensamiento era más culminar su carrera y dejó su salud de lado, y se dio cuenta que eso le trajo problemas físicos, como problemas del colón irritado, defensas bajas, eso la llevó a *pensar en que tenía que hacer cosas para mejorar su salud y cuerpo, por eso empezó a montar bicicleta todos los días y siente que esto ha triado resultados positivos. (Cl: 1:141)*

Según un estudio de Ramírez, Vinaccia y Suarez (2004) sobre el impacto del deporte y la actividad física sobre la salud, trae ventajas psicológicas y físicas disminuyendo la ansiedad y la depresión. Adicional a esto, según Sonstroem (1984) “la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida” esto ayuda a que el individuo tenga una percepción distinta de como se ve de una manera positiva.

Sin embargo, no hay que dejar de lado el ritmo acelerado que hoy en día viven los jóvenes al tener que “cumplir” y terminar la carrera, el ajetreo del día a día los ha llevado a estresarte y terminar las cosas que hacen, pero esto, hace que afecte su salud a nivel físico y mental. *La experiencia con la actividad física en esta etapa fue hace un año hacer ejercicio desde casa, ya que estaba de moda por el tema de la pandemia (Cl: 1:22)*

Según el estudio de Trujillo, Garcia y Oitinger (2020) la pandemia generó varios cambios y rutinas que las personas venían haciendo diarias y se trasladó para hacerlas desde casa como la actividad física y el ejercicio, donde se promovieron clases virtuales de ejercicio durante el aislamiento para que esto no generara en ellos sedentarismo. Pero se puede evidenciar que

también los jóvenes tienen ciertas personas que pueden convertirse en motivaciones para poder seguir y mejorar en sus hábitos e inseguridades.

Las prácticas físicas durante la pandemia se ponían retos con su mamá para hacer ejercicio, cuando estuvo trabajando en la universidad corporativa, como era médica, *ellos motivaban a que hiciera ejercicio por su salud, en ese momento trabajaba con ellos y recuerda que daban una cátedra de calidad de vida, donde daban una hora para hacer (Cl: 1: 137)* Luego del aislamiento por la pandemia por el Covid-19 se evidenció a través de un estudio que influyó a las actividades físicas en casa. Según un artículo de la universidad de Antioquia, Ospina (2020) Tal vez algunas prácticas se disminuyeron, pero la actividad física tomó fuerza durante la pandemia. Se descubrió que personas que habitualmente iban al gimnasio sacaron un espacio para seguir con su rutina, otro que no hacía deporte o alguna actividad física empezó a realizar algunas rutinas. Por otra parte, las personas que caminaban o hacían algún desplazamiento les empezó a hacer falta y esto incentivó a crear algunas actividades físicas en casa que hoy en día lo siguen haciendo.

Yo Temporal

La temporalidad se estudia desde tres perspectivas: (1) el tiempo objetivo de los procesos físicos. (2) el tiempo subjetivo de la conciencia empírica. (3) el tiempo absoluto de la conciencia trascendental. Las personas crecen con ciertos aprendizajes y van creando y encontrando otros en

el transcurso de su crecimiento. Sus hobbies en esta etapa que le gustaba hacer mucho era leer, en este tiempo aprendió mucho sobre libros en general y juveniles como los juegos del hambre, bajo la misma estrella que era el boom del momento. *Antes no había leído tanto como en esta etapa. (Cl: 1: 6)*. Según Crespo, Teijeiro y Pernas (2012) la visión del ocio generalmente orienta a la búsqueda de la creatividad, autorrealización o la cooperación con otros, “no siempre se refleja en los usos del tiempo libre que realizan los adolescentes y jóvenes en su vida cotidiana. En consecuencia, es necesario reflexionar acerca de si las actividades que los chicos y chicas desarrollan actualmente en su tiempo libre se orientan hacia una vivencia positiva de la experiencia de ocio o están más encaminadas al mero consumo y entretenimiento. En este doble proceso de desarrollo personal y social es donde la educación en y para el ocio resulta clave”.

Hubo una época de su adolescencia que empezó a dejar de un lado comer frutas y verduras por comida que no era saludable. (Cl: 1:10). Las personas van cambiando según sus gustos, al igual que la influencia que puede generar las redes entre otros. La etapa de desarrollo y crecimiento influyen mucho en el ser humano, ya que por lo general sus gustos van cambiando a medida que va creciendo. Sin embargo, vemos que los jóvenes se mantienen en diferentes actividades, ya que les gusta aprender cosas nuevas cada día y según las tendencias que ven van cambiando sus gustos.

Alguno de los hobbies que más recuerda en esta etapa era bailar mucho, estuvo en clases de bachata, salsa y otros géneros. (Cl: 1:75) De acuerdo con el estudio de Berrio,

Hernández y Martínez (2001-2002) el tiempo libre les permite a los jóvenes fortalecer sus relaciones, aficiones y aspiraciones. Esos momentos también se pueden volver en oportunidades para expresar sus voluntades, descubrir talentos y deseos según las relaciones, actividades que encuentran a su alrededor. Dicho lo anterior, los jóvenes son personas que con el tiempo han buscado diferentes actividades para realizar y salir de su zona de confort.

Fue una etapa donde buscaba ser aceptada, y siente que en general la adolescencia es así, cuando los rechazan a esa edad es terrible, ella menciona que tuvo algunos rechazos por algunos chicos que le gustaban. *Aprendió a manejar este tipo de situaciones y siente que esto la hizo madurar mucho. Siente que la adolescencia fue una montaña rusa de emociones, sentía que habían días donde odiaba a todo el mundo, otros días que amaba a todos. (Cl: 1:64)* Sin lugar a duda, el rechazo en los jóvenes puede generar a futuro muchos comportamientos negativos en su relacionamiento con otros. Según Estévez (2009) las relaciones de amistad en la adolescencia pueden tener efectos tanto positivos como negativos.

Yo relacional

Según Schütz (1979), implica que las relaciones se dan gracias a que las personas son actores sociales que repiten su contexto social a partir de sus interacciones habituales, que son representadas por medio de interacciones bajo “acuerdos” o “desacuerdos” que permiten el

dialogo en cualquier encuentro o interacción entre los seres humanos, es decir, “al vivir en el mundo, vivimos con otros y para otros, y orientamos nuestras vidas hacia ellos (Ibíd., p.39)

Siente que puede ver un apoyo en sus padres frente a los proyectos que quiere hacer, hoy en día siente que son los porristas número uno de su vida. *Apoyan sus locuras, sus proyectos. (Cl: 1:168)* Basados en el artículo de Posada, Bejarano, Rincón y Rodríguez (2021) menciona que en el caso de las relaciones familiares, “el permanecer en un mismo espacio de trabajo, de estudio y de descanso llevó a plantear nuevos retos para cumplir con las necesidades de cada uno de los integrantes de este grupo, sin que se perdiera el sentido familiar”. Infante y Martínez (2016) Como lo menciona Cl pudo encontrar un apoyo en su familia durante la pandemia por el covid-19 donde siempre la apoyaron con su emprendimiento y ha persistir. Esto es parte fundamental del ser humano que su familia sea parte fundamental de crecer en los sueños de sus hijos. Siempre ha soñado con tener su propia empresa, desde niña veía como su papá trabajo de independiente y le inculco mucho esto de niña. Siempre la motivo a generar empresa, *ha generar sus propias cosas y no ser empleados. (1:187)* sin duda, podemos destacar que el rol que ejerce la familia en los jóvenes es de suma importancia para que ellos fortalezcan su seguridad para avanzar en lo que ellos planean para sus vidas.

Por otra parte, no solamente la familia es un factor importante a la hora de relacionarse y aun más en apoyar al joven. Según nos cuenta CL, *la persona que más ha influenciado en su estilo de vida fitness ha sido su novio Sebastián ya que él es deportista y la asesora en los*

deportes que practica, la alimentación y que puede funcionarle a la hora de mejorar en su bienestar físico. (Cl: 1:151)

Ella va a comparar exactamente lo que va a comprar, trata de no demorarse porque no le gusta ver tanta gente a su alrededor. (Cl: 1:107) Si bien vemos que los jóvenes hoy en día les cuesta relacionarse con el mundo por su forma de mantenerse conectado digitalmente, es importante tener en cuenta que debe buscar una manera de relacionarse con el resto de la sociedad.

En su infancia era muy tímida, eso la llevo a no tener muchos amigos. (Cl: 1:72) Según esto, Beatriz (2017) lo explica en un artículo donde menciona que es normal en cierta manera tener cierta timidez, pero cuando se ve un efecto negativo en los jóvenes a la hora de relacionarse y limita sus potenciales en la niñez o adolescencia esto impide el desarrollo de las competencias en el individuo. *Tuvo amigas que le decían que linda esa blusa y por aparte que gorda. Así que estaba en un ambiente tóxico. (Cl: 1:74)* La sociedad se ha encargado de generar una influencia en el ser humano de manera positiva o negativa. En este caso según Martínez (2008) sobre su estudio de prejuicios, estereotipos y discriminación vemos como los estereotipos pueden afectar poderosamente las percepciones sociales y el comportamiento. Uno de los factores que afectan al individuo es desde los medios de comunicación. Sin duda la sociedad misma se encarga de generar esas inseguridades en cómo se empieza a ver al desarrollar sus cuerpos y es allí donde parte la comparación entre el resto. Siente que su estilo de vida cambia a partir de las personas con quien esta. *Cuando se siente sedentaria, busca compañía para salir a hacer alguna*

actividad física para sentirse mejor. (Cl: 1: 55) Por otra parte, es importante tener personas cercanas que te motiven a ejercitarte.

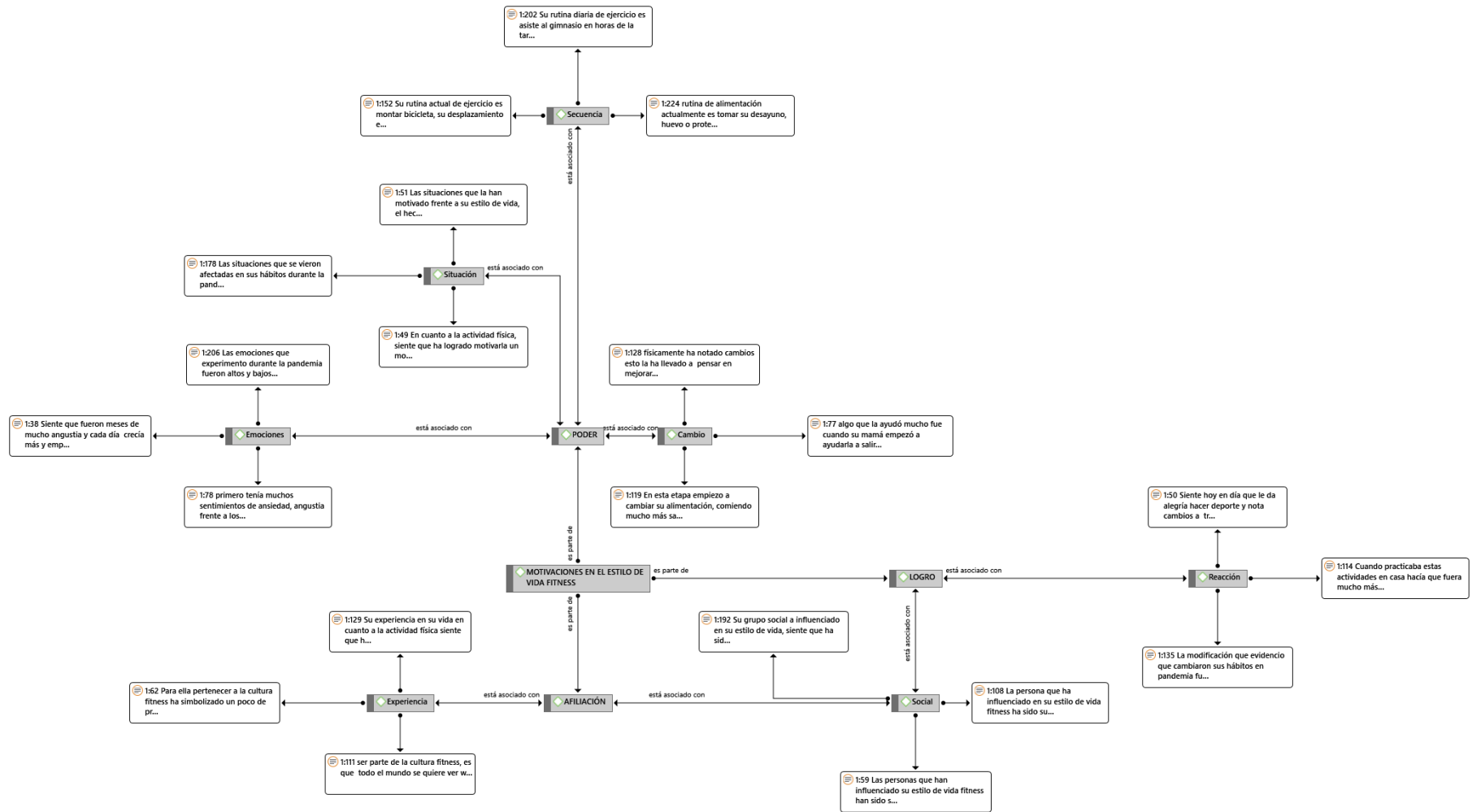


Figura 3. Motivaciones de acuerdo con el estilo de vida fitness. Fuente de elaboración propia

Compresión desde la fenomenología y la pandemia Covid -19 en la generación centennials

Según el artículo de Balbuena (2020) la teoría de McClelland la necesidad de logro es atraída por alcanzar esas metas superando los obstáculos que se le presenten. *Siente hoy en día que le da alegría hacer deporte y nota cambios a través de la actividad física en su cuerpo y cuando se mira al espejo le gusta como se ve, siente que se ve mucho más linda y segura que al hacer deporte hace que sea más productivo su día.* (Cl: 1:50) dicho esto, podemos evidenciar que el deporte ha cambiado su vida de manera positiva generando ciertas reacciones felices que la hacen sentir bien con ella misma y su entorno. Con base en lo anterior *siente que aprendió a valorarse a ella misma, cuidarse físicamente y comer mejor.* (Cl: 1:70) Al cuidarse y preocuparte por sí misma, ve lo positivo que ha resultado ejercitarse y este cambio le ha generado cosas positivas en su vida.

Cuando practicaba estas actividades en casa hacía que fuera mucho más feliz, ella misma, sentía que estaba haciendo algo por su cuerpo, eso realmente la motivo mucho en este tiempo. (Cl: 1:114). Según un estudio de Ortiz (2019) La actividad física y el deporte son cada vez más relacionadas con los estilos vida saludables, esto hace que genere una mejora en la salud del ser humano. Alrededor de diferentes estudios se ha venido demostrando como las prácticas de actividad física ayudan tanto en la salud física como mental. Esto ha hecho que incremento de una manera positiva el autoestima en las personas.

La actividad física ha logrado motivarla para superarse recuerdo que en *la época que estaba juiciosa con el deporte la becaron con el grupo que hacía deporte y eso ayudó mucho más a motivarse para seguir haciendo ejercicio. (Cl: 1:190)*. Keyes (2002) relaciona el autoestima con la autoaceptación en los criterio del bienestar, a pesar de ciertos limitantes intentan sentirse bien consigo mismas, Las prácticas físicas durante la pandemia al principio era nulo, estando en casa le daba pereza todo. *Pero eso mismo hizo darse cuenta que tenía que hacer algo por ella, por lo mismo empezó a hacer rutinas de ejercicio viendo videos de como bajar de peso. (Cl: 1:45)*

La tarea principal para la perspectiva social-cognitiva de la motivación es estudiar el modo en el que los seres humanos adquieren, representan y utilizan el conocimiento. Dentro de la visión cognitiva-social, existen diferentes teorías que tratan de analizar y comprender como las cogniciones o pensamientos gobiernan la conducta. En esta línea, existen una serie de teorías consideradas por autores como Ntoumanis (2001). *Las personas que han influenciado su estilo de vida fitness han sido su amiga que la invita a ciclovía los domingos, ya que ella es una persona fitness, que va al gimnasio, ella siempre la ha motivado a hacer ejercicio. (Cl: 1:59)*. Según lo anterior la necesidad de logro busca generar expertos en los que se puedan apoyar. Dicho esto, los jóvenes tienen ciertas personas como amigos, familiares o personas muy cercanas que han sido clave a la hora de realizar una actividad física en particular. *En este caso la persona que ha influenciado en su estilo de vida fitness ha sido su mamá, quien es una persona que se cuida bastante en su alimentación, hace ejercicio, trata de comer saludable. (Cl: 1:108)*

Su grupo social ha influenciado en su estilo de vida, siente que ha sido un montón, en la forma de ver la vida, *el contexto actual de redes sociales, muchos referentes a través de las redes sociales, que aunque algunos no conoce o que sigue también siente que marcan su vida. (Cl: 1:192)*. Según Fernández y Gómez (2017), durante los últimos años el marketing y la publicidad han generado gran influencia desde redes sociales, donde las personas a diario están siendo bombardeadas por contenido según sus intereses como lo evalúa el algoritmo de la red, así poder apuntar a esas búsquedas que tanto genera el usuario y poder segmentar ese gusto a fines. Adicional a esto se ha creado un espacio de opinión en estas redes que han ido en aumento desde influenciadores a los que las marcas dirigen para que a través de estos lleguen a esos consumidores potenciales. Dicho lo anterior. Las redes han creado también esa necesidad de logro, queriendo aprender de expertos del bienestar y la salud para poder seguir una rutina similar o igual, alimentación, accesorios, compras en general. Haciendo parte de una comunidad.

Su grupo social ha influenciado mucho ya que hoy en día son personas que comparten gustos y pensamientos similares, leer, ejercitarse, política, entre otros. (Cl: 1:222) Hoy en día a los jóvenes les gusta estar mucho más informados, tener más claridad de todo lo que consume y pasa alrededor del mundo en general-

Según el artículo de Balbuena (2020) de acuerdo a la teoría de McClelland de acuerdo a la necesidad de afiliación podemos ver como para el individuo es importante pertenecer a un grupo social o cultural. Son personas que les gusta ser apreciado por otros.

Para ella pertenecer a la cultura fitness ha simbolizado un poco de presión por verse saludable, siente que eso puede ser bueno y malo. (1:62). Cabe resaltar que el problema es que muchas personas hoy en día informan desde sus redes de manera errada sobre su estilo de vida, que muchas personas tratan de copiar y esto ha llevado

Ser parte de la cultura fitness, es que todo el mundo *se quiere ver wow, siente que es un tema de presión porque todos quieren tener el cuerpo divino y más que estar en esta cultura es sentirse bien por ella misma, pero no para los demás. (Cl: 1:111).* Sin embargo, Caicedo (2014) menciona como miles de jóvenes se han entusiasmado por el fitness porque lo han estado relacionando con seguidores en redes, admiración, se ha convertido en una especie de vida “glamurosa”. Sin embargo, se ha empezado a generar una moda alrededor de esta tendencia y se ha venido perdido el verdadero significado que es realmente llevar una vida saludable, informando de manera errónea a la comunidad y no prestando mayor atención a lo que implica el conocimiento adecuado para poder llevar un estilo saludable responsable.

Su experiencia en su vida en cuanto a la actividad física siente que hoy en día es consiente de hacer deporte, antes no lo era, para ella montar bicicleta es la manera de ejercitarse, a intentando meterse al gimnasio, pero por sus horarios le es difícil, *para ella su método de ejercicio se volvió su bicicleta y siente que le gusta demasiado. (Cl: 1:129)*

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, según el estudio de Martínez (2003) las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, adoptan el ejercicio físico desde la aparte fisiológica y estructural en el sistema muscular, metabólico y cardiovascular entre otros. Dicho esto los científicos mencionan que este tipo de cambios favorecen de manera positiva para mejorar la calidad de cada persona.

Siente que actualmente la actividad física le ha ayudado mucho, siente que hoy en día al hacer ejercicio piensa mucho en cuidarse, porque antes sentía que estaba muy descuidada con su cuerpo, en todos los aspectos físicos y de alimentación. (Cl: 1:140). El estilo de vida fitness reúne varios elementos que son importantes como los son una buena rutina de ejercicios o actividad física, una alimentación balanceada y el descansar 8 horas. A la hora de estar dentro de este estilo de vida es importante ser disciplinado en las rutinas ya que sin esto no se van a obtener los resultados que se quieren por eso es fundamental ser organizado con los horarios de entrenamiento adicionalmente con una alimentación adecuada dependiendo del organismo de la persona.

Para ella estar en la cultura fitness es significado tener como una buena salud frente a otras personas porque como te decía tengo amigas que han estado hospitalizadas meses por la mala alimentación que llevan entonces como que mi alimentación si me ha ayudado mucho a darme cuenta de eso de que mi salud es buena frente a otras personas. (Cl: 1:225). Es importante contar con una alimentación adecuada ya que es fundamental para el ser humano ya que esto se ve reflejado en el cuerpo si la persona está alimentándose adecuadamente o no. «somos lo que comemos»; por lo menos, lo que comemos se convierte en nosotros mismos. El vestido y los cosméticos sólo están en contacto con nuestro cuerpo; los alimentos deben traspasar la barrera oral, introducirse en nosotros y convertirse en nuestra sustancia íntima. En esencia, pues, hay algo muy serio ligado al acto de incorporación; la alimentación es el dominio del apetito y del deseo gratificados, del placer, pero también de la desconfianza, de la incertidumbre, de la ansiedad.” (Fischler,1990, p.11) Se debe tener dominio sobre la comida al igual que tener una nutrición adecuada para poder así tener un equilibrio en la alimentación.

De nada sirve si una persona realiza una actividad física y no se alimenta adecuadamente, se deben cambiar los malos hábitos alimenticios por buenos, ya que si se quiere ver resultados efectivos se debe realiza en conjunto con la alimentación y el deporte.

Según la teoría de McClelland la necesidad de poder tiene un impacto en otros, por medio de situaciones. Deseos entre otros. “La combinación de la experiencia y su emoción correspondiente crean lo que es conocido ampliamente como una **impronta**. Una vez que una

impronta condiciona fuertemente nuestros procesos de pensamiento y le da forma a nuestras acciones futuras” (Rapaille, 2007, p.21) Dicho lo anterior, La motivación se forma de acuerdo a la expectativas, influencia social como lo es la tecnología, las personas, la comunidad al igual que está asociada con códigos que representan competencia, dolor físico, bienestar, calidad de vida esto hace parte de una impronta como lo nombra Rapaille que se generan por medio de emociones y experiencias, de acuerdo a los participantes estudiados, la motivación tiene varias significados por lo tanto podemos observar que se tienen varias expectativas:

Estableció rutinas de ejercicio con sus amigas y hacían ejercicio por videollamada, eso fue fundamental en este tiempo porque para ella fue una motivación para hacer algo por ella.(Cl: 1:47). En cuanto a las rutinas diarias en su actividad física es hacer ejercicio en la tarde entre las 5 a 6 de la tarde, algunos días salta lazo, otros aeróbicos y yoga. Reparte su tiempo de la siguiente manera: 20 minutos hace cardio, luego otros 20 minutos trabaja fuerza y luego otros 20 minutos hace estiramientos y así bajándole a la intensidad. (Cl: 1:61.)

Las personas al sentirse motivadas al realizar cierta actividad física tienen varias expectativas con su cuerpo ya que cuando ingresan a realizar alguna rutina por cierto tiempo quieren ver resultados en su forma del cuerpo ya sea para bajar masa muscular o para aumentarla. Por otra parte, el estudio de Rojas (2011) En los últimos tiempos la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo ha generado gran impacto sobre el

desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, evidenciando esta aparición en tempranas edades. Así mismo la obesidad, ha sido considerada una enfermedad que se debe presentar mucha atención por consecuencia de una mala alimentación y sedentarismo.

Su rutina actualmente de alimentación es comer fruta todas las mañanas, trata de comer un desayuno que contenga suficiente vitaminas porque tuvo un bajón de defensas que hoy en día debe complementar con vitaminas en capsulas. Está comprando productos que contengan una fuente de vitamina alta como por ejemplo: champiñones que ha escuchado que sube las defensas y tiene muchas vitaminas. *El almuerzo sus papás se lo preparan que es muy saludable y en la cena trata de no comer nada o de vez en cuando un café o te con galletas para no excederse en la comida en este horario porque siente que es pesado comer muy tarde.(Cl: 1:151).*

Según el estudio realizado por Murillo y Rodríguez (2018) sobre la alimentación saludable, la gran tendencia de consumo actual nos muestra que existe un aumento en la preocupación en las personas por el cuidado de su salud, sin embargo, es importante reconocer que la alimentación es indispensable para seguir esta tendencia. Los alimentos más comprados para crear este cambio en el estilo de vida parte desde las frutas, verduras y hortalizas, representan un “79%, 77% y 50% otros alimentos que son importantes dentro de la dieta orgánica son los huevos, carnes, lácteos y café que tienen un valor importante. *Por lo anteriormente mencionado una de las rutinas de alimentación actualmente es tomar su desayuno, huevo o proteína no puede faltar, jugo, café, fruta, almuerzos ligeros, carne o pollo, pero siempre debe haber proteína y verdura en su alimentación. (Cl: 1:224)*

En contraste con lo anterior otros participantes nos hablan de sus rutinas desde la actividad física y el deporte: *Su rutina actual de ejercicio es montar bicicleta, su desplazamiento es ir al trabajo que es un recorrido de aproximadamente una hora de ida y otra de regreso. Para ella pertenecer a la cultura fitness a simbolizado sentirse bien con ella misma. (Cl: 1:152)*

Su rutina diaria de ejercicio es asiste al gimnasio en horas de la tarde, trata de ir con regularidad, una hora usa las maquinas dependiendo de lo que vaya a hacer. Trata de estar en la trotadora, hace un poco cardio solo para calentar. *Dependiendo de la disponibilidad de su tiempo se programa para ir al gimnasio entre semana.(Cl: 1: 202)*. Aquí es importante mencionar que cada una tiene una manera de hacer deporte desde montar bicicleta a diarios y asistir de manera regular al gimnasio tratando de organizar su tiempo de la mejor manera para poder llevar una vida saludable.

En esta etapa mejora mucho, empezó a comer a horas, comida balanceada en proteína, verduras, frutas, ya no era tantos dulces. *La lonchera mejoro en los refrigerios que llevaba, era mucho más saludable que como fue de niña. En la adolescencia siente que aun así no era consciente de su alimentación.(Cl: 1:162)* Teniendo en cuenta lo anterior, el ser humano pasa por un estado de vivencias que permiten adoptar ciertos comportamientos desde la infancia, pero a medida que va creciendo el individuo es mucho más consciente de todo lo que impacta su vida a nivel personal. *Ella busca es motivarse para hacer ejercicio por su salud y bienestar, siente que al hacer deporte le ha ayudado a disminuir el asma, ahora va algunas caminatas ecológicas de otras ciudades y le gusta, porque ya no se fatiga como antes. Aún tiene asma, pero es mucho más controlada a comparación de cómo estaba en la adolescencia. (Cl: 1:63).*

Cabe resaltar que el ejercicio ayuda a mejorar otro tipo de enfermedades como lo es el asma, si bien se conoce varios estudios donde se menciona que generalmente las personas que sufren de este tipo de enfermedades respiratorias es poco probable que hagan alguna actividad física para poder mantener controlada la respiración sin generar un abuso en ella. Se evidencia que llevar un estilo de vida fitness puede ayudar a mejorar de alguna u otra manera el bienestar de la persona.

En contraste con lo anterior, existe otro tipo de enfermedades como los trastornos alimenticios, debido a que la sociedad ha sido participe de alguna manera a generar este tipo de trastornos en las personas. De acuerdo con lo anteriormente mencionado, Méndez y Rico (2018) menciona en su estudio como una de las mayores preocupaciones que se manifiesta en la industria de la moda y la fotografía tratan de impulsar la existencia de un tipo ideal de belleza establecido socialmente, esto es una presión enorme para la población en general, especialmente para los jóvenes que se encuentran en etapa de integración de imagen corporal. Algo que la ayudó mucho fue cuando su mamá empezó a ayudarla a salir del problema de la anorexia y decidió que iban a comer saludable. *Empezó a preparar ensaladas, a darle la vuelta a la comida, para que ella pudiera alimentarme sin sentirme culpable para no atascarse de comida, comer saludable y bajarles a las calorías. Su mamá fue quien la impulso a avanzar y salir de esa situación.*(Cl: 1:77).

Dicho lo anterior, encontramos que a nivel social es importante establecer relaciones sólidas con las personas que nos rodea partiendo desde la familia. Amigos y personas cercanas que pueden ayudar a levantar a otros de una manera positiva. Aquí evidenciamos el gran impacto que tiene otros en poder influenciar desde la actividad física y los alimentos saludables para mejorar los hábitos en general. En esta etapa empiezo a cambiar su alimentación, comiendo mucho más saludable, porque en este tiempo sus padres estaban intentado mantener una alimentación balanceada, a comparación de su infancia su abuela era permisiva en comer otro tipo de comidas no tan saludables. Sus papás hicieron que ella cambiara esos hábitos por comidas como ensaladas, bajas en sal, azúcares, fruta, verduras y esto hizo que ella mejorara en su alimentación. *La participante menciona lo siguiente: “mis papas siempre han tenido miedo que nos de diabetes y a ella en particular le gustaba mucho el dulce, así que ellos tenían el hábito de consumo casi 0 de azúcar en casa” (Cl: 1:119).*

En contraste con lo anterior, vemos como los padres en los jóvenes son una parte fundamental de influencia en su comportamiento desde su alimentación, creando conciencia a través de vivencias de personas cercanas para evitar pasar por situaciones de salud desfavorables. *Cambio su alimentación durante la pandemia gracias a Dios. Su mamá le ayudaba con la alimentación y mejoro muchísimo, crearon un cronograma con su familia para turnarse la cocinada (Cl: 1:185).*

Físicamente ha notado cambios esto la ha llevado a pensar en mejorar en su alimentación, ahora cuestiona todo lo que come, *le gusta hacer ejercicio y quiere que se vea reflejado en su cuerpo, trata de comer cosas sanas, ella piensa que al comer bien ayuda a complementar el ejercicio que hacer y a su salud mental. (Cl: 1:128)*. Este tipo de cambios en los hábitos han ayudado de alguna otra manera a sentirse mejor consigo mismo y al ver cambios desde el mejoramiento de su alimentación que han traído cambios favorables en su calidad de vida desde lo físico y mental.

A pesar que las situación por el covid-19 trajo un cambio en las rutinas y hábitos que se tenían, muchos jóvenes vieron la pandemia desde un punto positivo en algunas actividades que habían dejado y empezaron a retomar: *En cuanto a la actividad física, siente que ha logrado motivarla un montón durante la pandemia, esto hizo que la ayudara a tomar conciencia de preocuparse por su salud física, por eso empezó con rutinas de ejercicio que hicieron un cambio en su energía, le daban ganas de seguir ejercitándose todos los días. (Cl: 1:49)*. Según el modelo de creencias en la salud Rosenstock (1966) la probabilidad de llevar a cabo un comportamiento en salud depende de la percepción de amenaza que la persona tenga respecto a una enfermedad. A partir de esto, la pandemia llevo a varios jóvenes a analizar como esta su salud actualmente, que cambios debe hacer para mejorar su bienestar.

Las situaciones que la han motivado frente a su estilo de vida, el hecho de sentir que no hacía nada por su vida, la actividad física, la impulso a desestresarse, estar en Fusagasugá, la

motivo a salir a caminar, trotar, salir en bicicleta, nadar la llevo a una situación de relajamiento.(Cl: 1:51). Los cambios de lugar también afectaron de manera positiva para poder cambiar el entorno durante el aislamiento, mejorando su salud física y mental, debido a que no fue una situación fácil durante el encerramiento, se evidenció que las personas buscaron diferentes actividades para no aburrirse en casa.

En contraste con lo anterior, se vió un cambio desde los hábitos que venían teniendo las personas en general, así mismo las marcas empezaron a retornar todo desde la virtualidad, un caso lo podemos ver los gimnasio y centro deportivos buscaron alternativas para mantener a las personas conectadas. Las situaciones que se vieron afectadas en sus hábitos durante la pandemia fue el ejercicio, hubo un tiempo donde estuvo conectada virtualmente haciendo ejercicios con el grupo con el que estaba antes presencial, pero luego empezó a darle locha, no hacia ejercicio, hasta que volvió la presencialidad y *se inscribió al gimnasio para retomar el deporte.* (Cl: 1:178) *Sin embargo, con el paso del tiempo las personas entraron en estado de aburrimiento, de ver que todo era igual, de permanecer en casa llevo a otros a dejar el ejercicio y cambiar su rutina por sedentarismo.*

Una de las situaciones que la motiva a hacer un cambio en su estilo de vida es la alimentación, hoy en día está mucho más pendiente de lo que come, por ver a sus amigas que han enfermado por no tener una alimentación balanceada, para ella su motivación es ver otros casos y no llegar a pasar.(Cl: 1:221). Por otra parte, las personas han sido de gran influencia en

el estilo de vida fitness como es la familia, amigos, pareja, profesores que han venido aportando en su estilo de vida. *Las situaciones que la han motivado a hacer un cambio en su estilo de vida, primero ha sido por ella misma, su novio Sebastián es una persona que la motiva a hacer deporte ya que él es profesor de educación física y deporte. (Cl: 1:144).*

Otra de las situaciones que encontramos es la influencia que tiene otros de una manera positiva como lo vemos anteriormente, pero otras de manera destructiva como lo menciona la participante. *En su adolescencia tuvo esta vivencia que la llevo a tener trastornos alimenticios. Ella sentía que la gente le decía estas gordas o si comía algo pensaba obsesivamente que la iba a engordar. Entonces se creyó el cuento, a tal punto que esta situación hizo que le generara mucha ansiedad al comer. (Cl: 1:79).* Como lo mencionábamos anteriormente la sociedad tiene gran influencia en cómo nos vemos. Nos comportamos y hoy en día las redes sociales son mucho más fuertes en influenciar este tipo de comportamientos de acuerdo con que los jóvenes se pasan gran parte del tiempo conectados.

Es importante reconocer las emociones que los jóvenes vivieron en esta etapa de pandemia. Estaba relajada, pero cuando se empezó a escuchar varios muertos, y cada día subía la cifra a nivel mundial empezó a generarle angustia, incertidumbre. (Cl: 1:33) . Siente que fueron meses de mucho angustia y cada día crecía más y empezó a tener mucho miedo porque algunos familiares habían tenido covid-19 y fallecieron. (Cl: 1:38). Como lo menciona las participantes empezaron a experimentar diferentes emociones de miedo, angustia, incertidumbre por empezar a escuchar a diario las muertes que se venían incrementado. A raíz de esto se

generaron varias situaciones de depresión y ansiedad a nivel mundial. Según el artículo de Salazar (2020) el impacto que generó la pandemia por el coronavirus en la salud mental de los jóvenes no es igual para todos. El encierro llevó a generarles irritabilidad, ansiedad, miedo, tristeza e incertidumbre por el futuro.

Las emociones que experimento al hacer cambios en la pandemia fue muy duro al comienzo, ya que estaba acostumbrada a salir, a tener una vida normal, *pero estos cambios así tan repentinos de cambiar tus hábitos estar en casa y hacer todo desde allí, al comienzo fue difícil adaptarse, sentía que no podía y empezó a sentir emociones negativas sobre estos cambios*(Cl: 1:69). En contraste con lo anterior, otra participante manifiesta que: *primero tenía muchos sentimientos de ansiedad, angustia frente a los cambios físicos. (Cl: 1:78).*

Como bien lo menciona el artículo de Salazar, los adolescentes sintieron muchas emociones durante la pandemia, se sentían vulnerables por no poder hacer nada frente a todo lo que estaba pasando a nivel global, la alta preocupación por su futuro y ver que los días pasaban y no pasaba nada.

Las emociones que experimento durante la pandemia al principio fue duro, se sentía sofocada, tenía muchas cosas al mismo tiempo, ella le gusta estar todo el tiempo ocupada, pero le gusta o lo odia al mismo tiempo, siente que si no está ocupada haciendo algo productivo eso le genera depresión, la participante menciona que *“Cuando me quede sin trabajo para mí fue lo peor porque sentía que no avanzaba, me sentí estancada, sentía que no me concentraba en el estudio, sentía que no podía hacer nada en mi vida”.* (Cl: 1:132)

Las emociones que experimento durante la pandemia fueron altos y bajos. *Se desanimó mucho. Empezó a cuestionar todo, para que se hace esto o lo otro, se frenaron los sueños, sentía que no tenía sentido trabajar o estudiar (Cl: 1:206)*. Vemos como la pandemia hizo que los jóvenes centennials dejaran de soñar, el desánimo fue otra emoción que los llevo a cuestionar todo lo que pasaba a su alrededor y ver que aumentaban los casos por el Covid-19 y los aislamientos cada semana los extendían en Colombia era difícil de volver a retomar esos sueños.

Por otra parte, algo que rescata los jóvenes es que la pandemia hizo retomar el ejercicio y poder despejar su mente, a pensar en ella y en su salud física. Las emociones que ha experimentado con el ejercicio es despejar su mente, *durante la pandemia sintió que el ejercicio le ayudo a pensar en otras cosas como el encierro, sino pensaba más en ella, su cuerpo y salud.(Cl: 1:157)*.

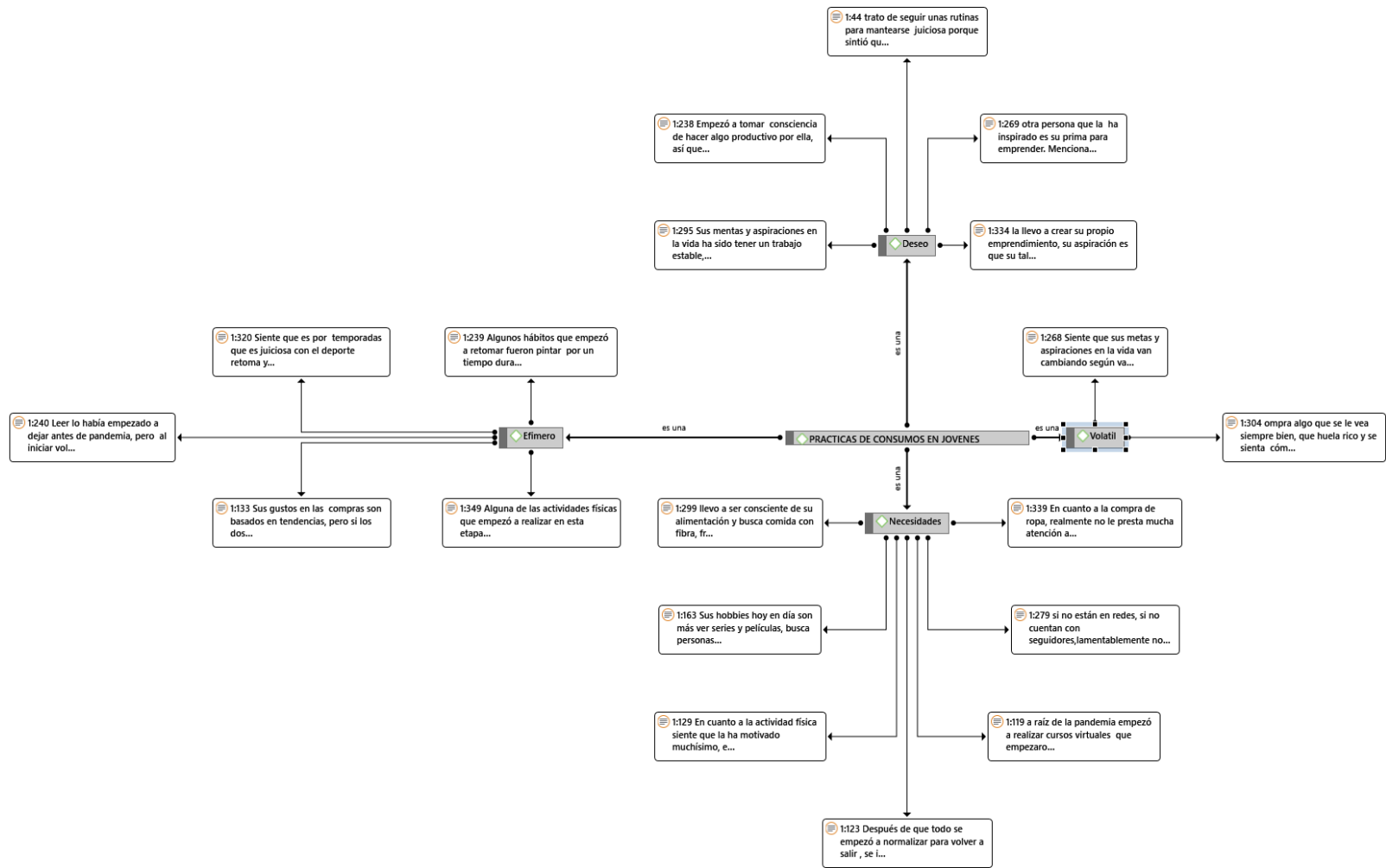


Figura 4. Prácticas de consumo. Fuente de Elaboración propia.

Algunas actividades retomaron los jóvenes o aprendieron otras cosas nuevas, en el caso de los participantes encuestados mencionan que viendo otras personas en redes hacer otro tipo de actividades la impulso a hacer algo nuevo. *Algunos hábitos que empezó a retomar fueron pintar por un tiempo durante la pandemia, empezó unos cursos de lettering, empezó a ver personas por redes haciendo otro tipo de actividad para aprovechar el tiempo en pandemia que ella se animó a aprender algo nuevo. (Cl: 1:43)*

En contraste con lo anterior, se retomaron actividades como la lectura: *Leer lo había empezado a dejar antes de pandemia, pero al iniciar volvió a retomar y actualmente sigue haciéndolo constantemente. (Cl: 1:44)*. Por otra parte, las compras que realizan los jóvenes están basadas en lo que está de moda. *Sus gustos en las compras son basados en tendencias, pero si los dos meses sale otra cosa y ve lo que compro meses anteriores siente que es horrible y ya no le gusta, para ella sus gustos son fugaz. (Cl: 1:105)*

En cuanto al deporte, los jóvenes mencionan que son por temporadas que hace deporte y se toma en serio el estilo de vida fitness, pero hay momentos que por tiempo no vuelve a hacer ninguna actividad en particular. Siente que es por temporadas que es juiciosa con el deporte retoma y luego lo deja y vuelve. *Pero busca siempre mantenerse activa en algo que le guste, actualmente va al gimnasio, hace su rutina de ejercicios y trata de mantenerse en la actividad física, no solo por salud sino porque realmente le gusta estar en la onda del deporte. (Cl: 1:171)* Sin embargo, es consciente que al realizar una actividad física le ayuda a cuidar su salud y por estar dentro de la tendencia fitness.

Alguna de las actividades físicas que empezó a realizar en esta etapa fue empezar a jugar básquetbol en una liga que entro por poco tiempo, también le gustaba mucho el voleibol.(Cl: 1:210) En cierto modo, los jóvenes siempre han estado activos en diferentes actividades físicas en el transcurso de si vida en general.

A raíz de la pandemia empezó a realizar cursos virtuales que empezaron a hacer demasiado atractivos. Hoy en día le gusta meterse en cuanto curso virtual *le llame la atención, que sean completos y rápidos, que no se demoren, que entre más corto sea el tiempo para hacerlos mejor, le gusta tener conocimiento rápido, no le gustan las cosas lentas.(Cl: 1:94)*. La pandemia trajo cosas buenas como realizar otras actividades, hoy vemos como los jóvenes quieren adquirir el conocimiento de manera rápida, les gusta que todo sea de manera rápida, odian las cosas lentas. Evidenciamos que la generación centennial es nacida en la era digital, donde todo está a un clic.

Después de que todo se empezó a normalizar para volver a salir , se inscribió en un par de cursos presenciales de Pol dance, bachata y otros géneros musicales que le gusta por hobbies para cambiar de ambiente y salir del encierro ya que su trabajo es remoto, por eso decidió tomar algunas clases para coger Transmilenio y ver qué pasa en la ciudad.(Cl: 1:96). Sin embargo, vemos como después de la pandemia los jóvenes querían volver a salir por saber que estaba pasando afuera, como era volver a salir y estar en medio de la ciudad.

Por otra parte, vemos como cada vez más crecen las redes sociales en los centennial. Mencionan que para ellos es importante porque, es fundamental hoy en día estar conectados. *Si no están en redes, si no cuentan con seguidores, lamentablemente no eres nadie y eso hoy en día te define en lo que compras y lo que haces con ellas. (Cl: 1:117)*. Esta generación empezó a acelerar mucho más la parte de digital, a partir de la pandemia se vio un avance en todo el mundo del crecimiento tecnológico. y digital. *Sus hobbies hoy en día son más ver series y películas, busca personas que tengan gustos afines y pueda compartir lo que ve. (Cl: 1:146)* Sin lugar a duda, las plataformas como Netflix, Amazon prime video, HBO entre otras han aumentado a raíz de la pandemia.

Sin lugar a duda la pandemia ha traído varios aprendizajes. La OMS (2020) manifestó que en pandemia aumento en la compra de productos alimenticios altos en calorías y poco saludable. Sin embargo, no a toda la población colombiana le paso esto. *Llevo a ser consciente de su alimentación y busca comida con fibra, frutas, verduras, trata de evitar las grasas lo más que puede y eso hizo que se diera cuenta que alimentos le hacen bien a su organismo. (Cl: 1:142)*. En contraste con lo anterior, la actividad física influyo mucho en los jóvenes durante la pandemia.

En cuanto a la actividad física siente que la ha motivado muchísimo, en la pandemia le ayudó a no quedarse en la cama, en hacer algo diferente por ella, esto le sube la endorfina, le da energía, la actividad física sin duda afecta su vida de manera positiva. *Cada vez que hace*

ejercicio siente que hace algo por amor propio que la hace sentir bien con ella misma. (Cl: 1:101). Se ve como la actividad física ayudo a los jóvenes a sentirse mejor, a cambiar su manera de pensar de manera positiva y así mismo como el deporte hace que las personas se sientan mucho mejor con ellas mismas, porque sienten que realmente están haciendo algo por su cuerpo, salud y calidad de vida.

“Se ha dicho que el *spiritus movens* de la actividad del **consumidor** ya no es un conjunto de necesidades definidas , sino el **deseo** – una entidad mucho más volátil y efímera ” (Bauman, 2000, p.80). Al respecto *trato de seguir unas rutinas para mantearse juiciosa porque sintió que de estar tanto tiempo sentada, el cuerpo estático sin tener movimiento alguno, la llevo a pensar en querer hacer algo por ella, por su salud o trataba de coordinar horarios con sus amigas para conectarse y hacer ejercicio junta. (Cl: 1:23)*

Se puede observar que lo jóvenes no les gusta quedarse sin hacer nada, por eso mismo, se vieron en la obligación de pensar en ellos mismos, a raíz de la pandemia género un pensamiento del cuidado personal. *Empezó a tomar consciencia de hacer algo productivo por ella, así que empezó a saltar lazo, hacer rutinas de ejercicio con sus amigas y ella por aparte. Se volvió más activa con otras actividades para no aburrirse. Empezó a hacer recetas con su mamá en casa, hacían postres, comían muchas harinas que tuvieron que bajarle porque están comiendo en exceso mucho dulce. (1:41)*

La pandemia llevo a las personas a volverse mucho más conectadas por medio de plataformas digitales, usando diferentes redes para preparar comidas saludables y haciendo otro tipo de actividades que las sacar de la rutina en casa. En cuanto a las aspiraciones que tienen los jóvenes, una de las cosas que los centennials tiene hoy en día es que quieren emprender, no quieren depender de un trabajo fijo ya que quieren explorar, crear y manejar su tiempo. *Otra persona que la ha inspirado es su prima para emprender. Menciona que es algo que ella quiere hacer, pero aún no da el paso. (I:100).*

En contraste, otros jóvenes quieren tener un trabajo estable, para ellos es importante contar con un empleo que puedan crecer y aprender. Sus metas y aspiraciones en la vida ha sido tener un trabajo estable, le gusta aprender mucho, encontrar un trabajo donde aprenda mucho más, donde pueda crecer laboralmente, *a ella le gusta mantenerse ocupada, le gusta estudiar, intenta formarse contantemente, estudiando, exponiendo sus habilidades, al servicio de otros.(Cl: 1:138).*

Definitivamente es una generación que tiene claro lo que quiere y sin duda sueñan con crecer de manera independiente, les cuesta los trabajos donde tengan que cumplir ciertos tiempos, ya que para ellos es importante aprovecharlo en diferentes actividades en general. Al respecto es importante destacar que *la llevo a crear su propio emprendimiento, su aspiración es que su taller se vuelva internacional, llegar a vender por fuera del país, llegar a muchos lugares y demás. Más adelante quiere vincular más personas en el taller, que le ayuden y poder apoyarlos y que otras personas sueñen con esto. (Cl: 1:188).*

Siente que sus metas y aspiraciones en la vida van cambiando según va creciendo, menciona que algo que si tiene seguro es que quiere ser famosa. (Cl: 1:99). Los jóvenes hoy en día, aun no tienen claridad de lo que quieren ya que según ellos sus metas van cambiando a medida que van creciendo. Sin embargo, mencionan que de alguna u otra manera desean ser famosos. Cabe resaltar que las redes, los influenciadores cada día toman mucha más fuerza en esta generación llevándolos a crear contenido para poder impactar de alguna manera la sociedad donde puedan ser reconocidos. *Compra algo que se le vea siempre bien, que huela rico y se sienta cómoda. Sus rutinas de compra son normales, busca lo que necesita según lo que vea que ya no tiene. (Cl: 1:149)* Las compras de los centennials sin duda son volátiles ya que van cambiando rápidamente

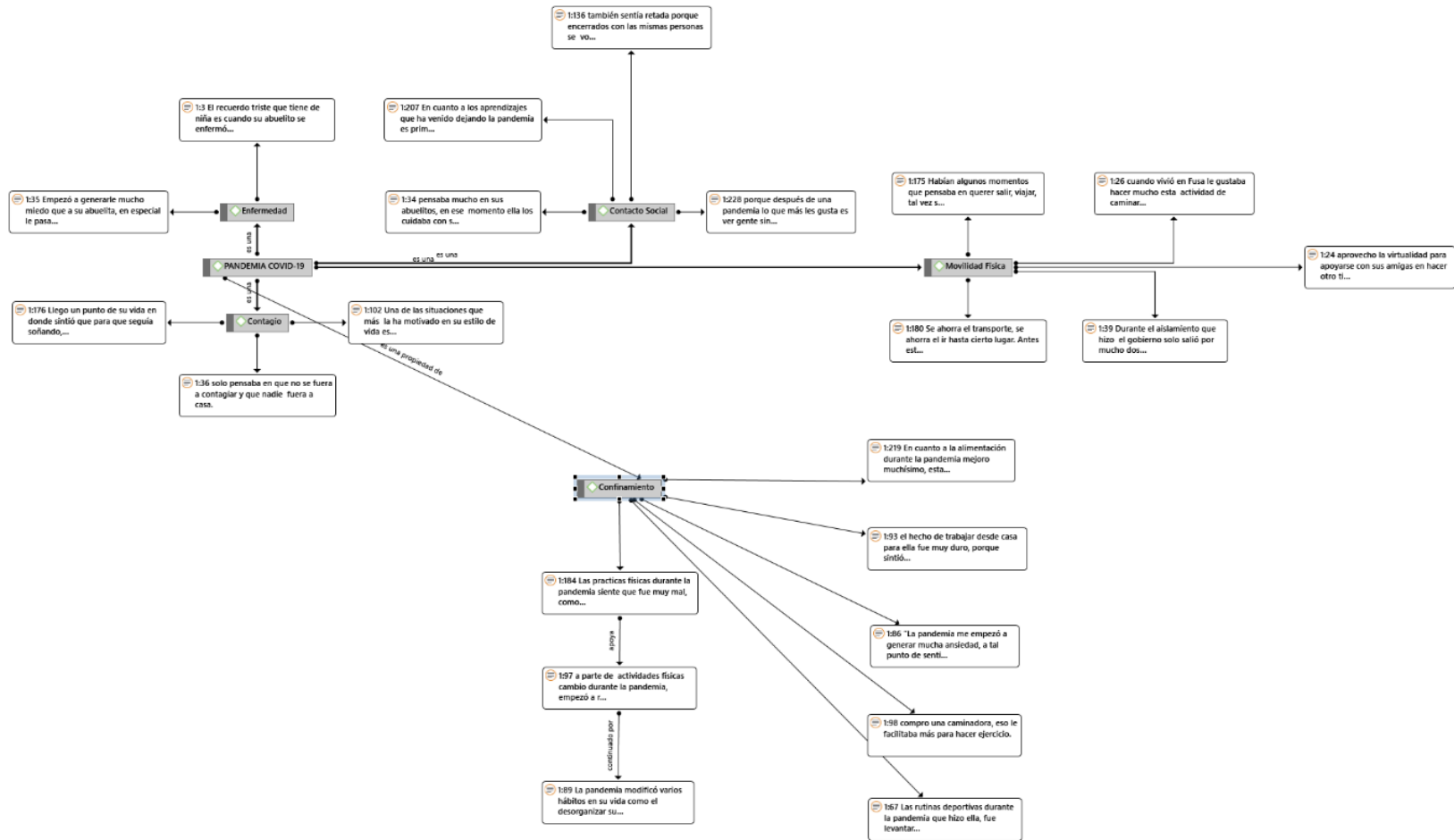


Figura 5. Covid- 19 y el estilo de vida fitness. Fuente de elaboración propia

El recuerdo triste que tiene de niña es cuando su abuelito se enfermó debido a que él es diabético, tuvo una recaída y la ambulancia tuvo que ir a su casa para llevárselo al hospital. Para ella esto fue muy impactante, debido a que las probabilidades de vida eran mínimas a que se recuperara. *Más adelante le diagnosticaron coágulos de sangre en la cabeza, sin embargo, tuvo tratamiento y pudo estar estable. (Cl: 1:3).* El Covid-19 ha generado mucho miedo en enfermarse, en la incertidumbre de si muero mañana que va a pasar, bueno, a raíz de la pandemia los jóvenes les genero ansiedad al pensar que a sus familiares o personas más cercanas les pasara algo, la enfermedad les causa mucho miedo por los casos que tuvieron que escuchar cercanos de personas morir. *Empezó a generarle mucho miedo que a su abuelita, en especial le pasara algo porque tiene asma y EPOC, donde ha sufrido mucho de sus pulmones. (Cl: 1:35)*

Según Ballena, Cabrera, Davila (2021) Debido al brote de SARS-CoV-2, las rutinas sociales y económicas se vieron interrumpidas por el coronavirus, el sistema de salud se vio saturado por el alto número de contagios que se dio durante el año 2020. Dado esto el gobierno y las autoridades sanitarias alertaban en tener un distanciamiento social y unos protocolos de cuidados por el contagio. Las rutinas deportivas durante la pandemia que hizo ella, fue levantarse temprano, hacía ejercicio en la mañana, otra vez en la tarde y en la noche trataba de hacer yoga para dormir mejor. *Fue estricta durante el tiempo de pandemia y esto hizo que la ayudara a hacer más consciente de que debe mover su cuerpo porque si no hace nada, siente que perdió el día. (Cl: 1:67).* Sin embargo, el confinamiento cambio la vida de todas las personas. Se menciona

que al principio de ser algo tan nuevo y desconocido para el ser humano, entrar en confinamiento fue algo que cambio totalmente la vida a las personas, permanecer 24/7 con casa, con las familias, no poder movilizarse llevo las personas a crear actividades que los mantuvieran ocupados. En correspondencia, *“la pandemia me empezó a generar mucha ansiedad, a tal punto de sentir incertidumbre, pensaba en “no sé si me voy a enfermar y me voy a morir y como soy asmática, era mucho más cuidadosa porque tenía a todo el mundo ahí, como si te da COVID te vas a morir, eso le generaba angustia”.* (Cl: 1:86) De esta manera, Ballena, Cabrera y Dávila (2021) durante el confinamiento se desato una mala calidad de vida, ya que la pandemia por el covid desato ansiedad, depresión y otros problemas en la salud mental. Sumando a esto, todos los factores de riesgo que pueden provocar que la enfermedad tenga un mayor impacto en la salud de las personas. “Estos factores de riesgo son, por ejemplo: Tabaquismo, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, demencia, entre otras”.

La pandemia modificó varios hábitos en su vida como el desorganizar su horario de dormir, actualmente duerme menos horas de las que dormía antes de pandemia.(Cl: 1:89), así tambien el hecho de trabajar desde casa para ella fue muy duro, porque sintió que se le duplico el trabajo.(Cl: 1:93). En el ámbito del sueño y otros hábitos se vieron afectados por los horarios de jornadas laborales extensas, trabajos entre otros.

Aparte de actividades físicas cambio durante la pandemia, empezó a realizar diferentes ejercicios en casa, pero no había mucho espacio, entonces saltaba lazo, compró mancuernas, elásticos, bandas facilitadoras de resistencia. (Cl: 1:97)

Las personas durante la pandemia empezaron a hacer sus rutinas de ejercicio en casa, retomaron actividades que de hecho habían dejado de hacer y trataron de crear en su casa un espacio dedicado a la actividad física con el fin de tener un tiempo para hacer deporte, ya que antes era una excusa, pero desde casa se volvió algo que se podía hacer. Por otra parte compro una caminadora, eso le facilitaba más para hacer ejercicio. (Cl: 1:98). Las personas invirtieron en productos para realizar actividades físicas en casa.

Las practicas físicas durante la pandemia siente que fue muy mal, como mencionaba al principio de la pandemia estuvo conectada y haciendo ejercicio, pero ya después no hizo nada de ejercicio hasta después de la pandemia que ya se podía ir al gimnasio. *Se animó, le hacía falta, siente que se desjuicia por temporada. (Cl: 1:184).*

En cuanto a la alimentación durante la pandemia mejoro muchísimo, estando en casa ella siente que se cuidaba más en comer saludable, la participante manifiesta que *comía mejor su desayuno con tiempo y así mismo el almuerzo, siempre mi mamá me enseñó que después del desayuno debo comer algo de medias nueves como fruta y así mismo en las tardes, sentía que disfrutaba mucho la comida. (Cl: 1:219)*

La crisis sanitaria ocasionada por el virus SARSCoV-2 ha generado una serie de acciones de parte de las principales autoridades de todo el mundo para detener la propagación del virus. Entre las medidas más efectivas para evitar los contagios, la OMS recomienda el lavado frecuente de manos, el uso de mascarillas y el distanciamiento físico. Sin embargo, la disminución del contacto social que conlleva el distanciamiento puede aumentar los sentimientos

de soledad, particularmente en personas mayores. (Red Mev Chile, 2020). Con base en lo anterior *pensaba mucho en sus abuelitos, en ese momento ella los cuidaba con su mamá para que no salieran de casa.(Cl: 1:34).*

Muchos jóvenes sentían miedo por sus abuelos, porque eran los más delicados para que los contagiaran. Los jóvenes empezaron a tener mucho miedo a que a alguno le pasara algo en pandemia. *También sentía retada porque encerrados con las mismas personas se volvía aburrido.(Cl: 1:136).* Según lo anterior, estar en casa con las mismas personas para los jóvenes fue un reto compartir tiempo con sus familias.

En cuanto a los aprendizajes que ha venido dejando la pandemia es primero piensa en la frase que dice “ No hay mal que dure toda la vida”, siente que aprendió a medirse en sus gastos, en valorarse y valorar su seres queridos. *Ya que esto le permitió hablar más con sufamilia, siente que fue una oportunidad de ver lo importante que son las personas, las cosas que lo rodean y que la parte física, espiritual y del alma deben estar equilibradas para poder estar en paz de alguna manera. (Cl: 1:207).*

Sin lugar a duda, la pandemia llevo a los jóvenes a pensar y replantearse en sus vidas frente a estas situaciones como las enfrentar, como vivieron con sus seres queridos y como esto hizo valorar mucho más la vida. *Porque después de una pandemia lo que más les gusta es ver*

gente sin tapabocas, a futuro les va a gustar las actividades al aire libre otros les gusta estar más en casa y con la pademia se volvieron asociales.(Cl: 1:228). Los jóvenes han aprendido a valorar mucho más las cosas simples, volver a ver a las personas, tener actividades al aire libre, sin embargo, a otros les ha costado salir nuevamente y tener contacto con la sociedad.

Solo pensaba en que no se fuera a contagiar y que nadie fuera a casa.(Cl: 1:36). El covid-19 genero una gran preocupación en los jóvenes, donde se evidencio que mucho pasaron el estado del miedo de contagiarse o que alguno estuviera contagiado y el mayor miedo era que todos estuviera con el Covid-19.

Una de las situaciones que más la ha motivado en su estilo de vida es sentirse bien consigo misma, su salud, *siente que durante el encierro por la pandemia al escuchar que está muriendo gente la hizo pensar muchas cosas, como tener que hacer algo con su vida, armar bases, está encaminándose a ahorrar para comprarse su carro o un apartamento. (Cl: 1:102).* Por otro lado, otros empezaron a reflexionar sobre sus vidas y su entorno. *Llego un punto de su vida en donde sintió que para que seguía soñando, si no podía hacer lo que quería. (Cl: 1:176).* El contagio también trajo pensamientos en los jóvenes de aburrimiento y desanimo.

Aprovecho la virtualidad para apoyarse con sus amigas en hacer otro tipo de rutinas en casa para cuidarse. (Cl: 1:24). Los jóvenes son recursivos a la hora de interactuar, esto llevo a buscar diferentes aplicaciones, herramientas y plataformas para mantener su contacto social

activo. *Cuando vivió en Fusa le gustaba hacer mucho esta actividad de caminar por 2 a 3 horas, montar bicicleta para desestresarse. (Cl: 1:26)*

A pesar de no contar con una movilidad física en la calle, los jóvenes buscaron alternativas para moverse en algunos espacios, como salir al conjunto y caminar, montar bicicleta entre otras actividades físicas. *Durante el aislamiento que hizo el gobierno solo salió por mucho dos veces. (Cl: 1:39)*. Habían algunos momentos que pensaba en querer salir, viajar, tal vez sí tuvo algo de desánimo, porque sentía que sus sueños debía aplazarlos. *Todo era incierto, no se sabía cuánto tiempo íbamos a durar encerrados con esa pandemia. (Cl: 1:17)* Hubo altibajos en el transcurso de la pandemia por ver qué pasaba el tiempo y todo era igual. Se ahorra el transporte, se ahorra el ir hasta cierto lugar. Antes estaba acostumbrada en salir temprano y llegar tarde por el trabajo y la universidad. Hoy en día se la pasa más en casa. Pero sale solamente para cosas específicas de su casa. (Cl: 1:1)

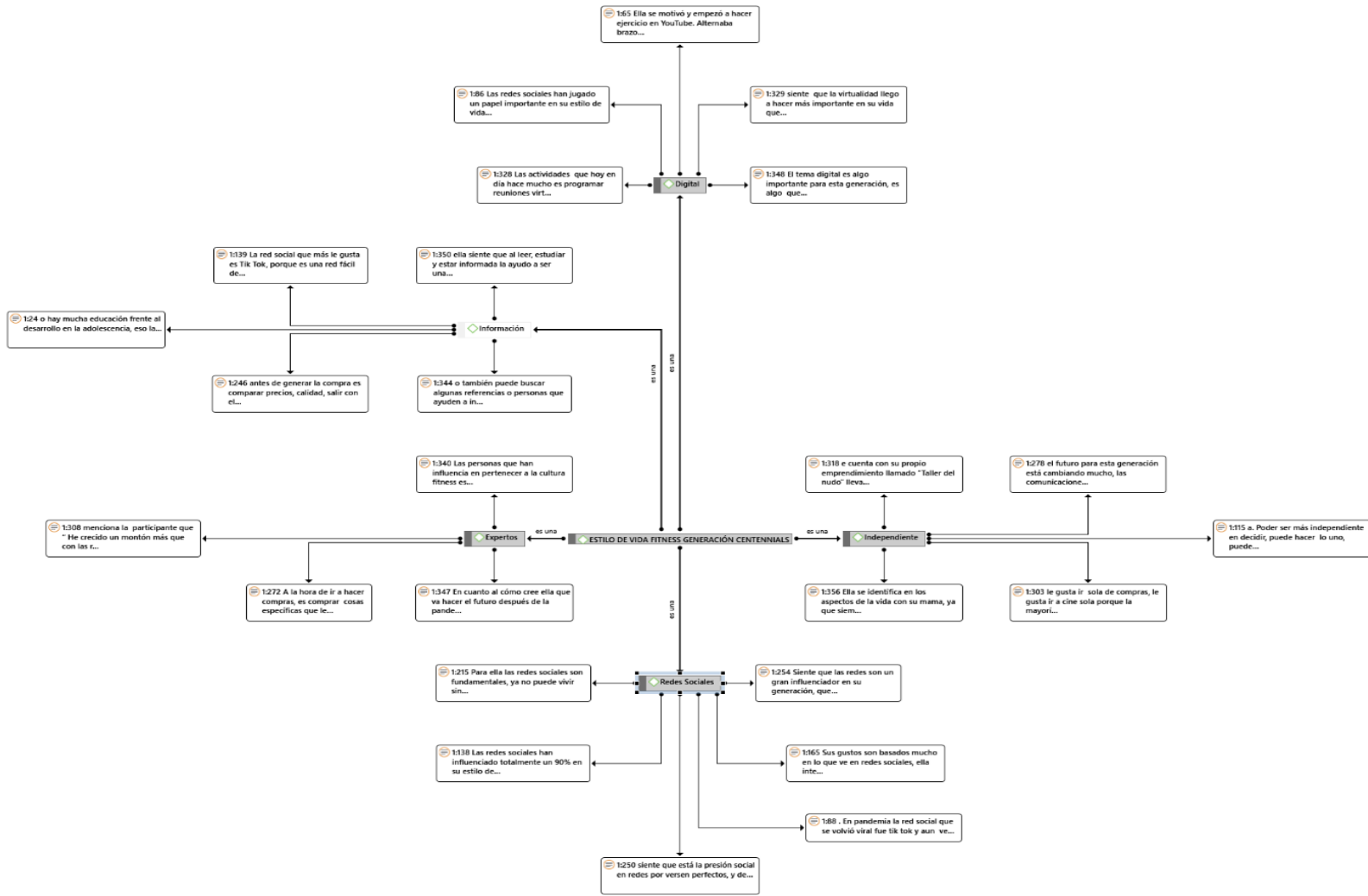


Figura 6. Generación centennials. Fuente de elaboración propia.

En pandemia la red social que se volvió viral fue tik tok y aun ve videos como las personas cambiaron su estilo de vida, mejorando sus hábitos y haciendo deporte que se ven cambios drásticos en ellos. (Cl: 1:65). Teniendo en cuenta lo anterior se evidencio que la red social que más crecio en la pandemia fue TikTok, donde menciona en el artículo. El independiente (2021) refiere que “La pandemia ha sacudido la utilización de las redes sociales en spaña, donde se ha registrado un importante auge de Instagram y de TikTok (y en menor medida de Twitter), mientras que experimentan una notable caída Facebook o YouTube”.

Por otra parte, los jóvenes sienten que de alguna manera las redes generan gran influencia en las personas, en cuanto a como se ve y visten. *Siente que está la presión social en redes por versen perfectos, y de alguna otra manera llevan a hacerla pensar en llegar a estar así (Cl: 1:66. Siente que las redes son un gran influenciador en su generación, que puede ser de gran impacto para encajar en cierto prototipo de persona según sus cuerpos, gustos, entre otros.(Cl: 1:71).*

Las redes sociales han cobrado mucha fuerza en esta generación que es nacida en plena era digital, que son personas hiperconectadas y que no pueden dejar de ver su celular, para ellos es un universo. *Las redes sociales han influenciado totalmente un 90% en su estilo de vida, primero se la pasa metida todo el tiempo en redes por su trabajo, ya que es Community Manager, pero también por gusto propio, influye lo que ve, tendencias, para ella las redes influye mucho en cómo te ves, como te comportas, en los gustos. (Cl: 1:112). Sus gustos son basados mucho en lo que ve en redes sociales, ella intenta llevar siempre la imagen que vio y comprarse algo similar. (Cl: 1:148)*

Las redes sin lugar a duda tienen gran impacto en la vida de ellos. Para ella las redes sociales son fundamentales, ya no puede vivir sin ellas, el no tener datos para ella se le complica la vida ya que es necesario estar siempre conectada a todas sus redes. La red que más utiliza es WhatsApp e Instagram. *Lo que más le gusta ver en Instagram, noticias independientes es lo que más mira por esta red social. (Cl: 1:226).*

Expertos

A la hora de ir a hacer compras, es comprar cosas específicas que le gusten, como el maquillaje, *buscar ciertas marcas de ropa que están en tendencias en el momento, primero mira en redes sociales y trata de ver las cosas para llegar a medirse lo que le gusta y ya. (Cl: 1:104).* Menciona la participante que “ *He crecido un montón más que con las redes, con todo lo digital*” para ella las redes tienen muchas referencias que le han servido de guía para comprar ropa y así poder ir a la fija a las tiendas que vio la referencia y podérsela medir o cosas relacionadas con animales, *ya que le gusta mucho, pero a su vez siente que se ha convertido en una consumista de todo lo digital. (Cl: 1:154)*

Las personas que han influencia en pertenecer a la cultura fitness es una pareja que ella admira mucho, que se llama Aleja y Juan Diego Luna. Siente que son una pareja que tienen una rutina de ejercicio, levantarse temprano y meditar. Últimamente piensa mucho en una frase que

es “Apropiarse de la vida de uno” porque a veces la gente deja pasar su vida o no hace nada por ella. No se apropia de la vida de uno, sino que no deja que el cuerpo lo domine, sino uno puede hacerlo. Formar una disciplina cuesta mucho. Pero siente que esta pareja, lo ha logrado, pero se levantan temprano es meditar, orar, luego hacen ejercicio. Algún día quiere ser como ellos. (Cl: 1: 200).

En cuanto al cómo cree ella que va hacer el futuro después de la pandemia por el covid-19 en la generación centennials, *debe ser en tomar decisiones sabiamente, en emprender, siente que es una generación del rebusque, que se levantaron y empezaron a revender cosas, es una generación que no se queda quieta y quiere tener más tiempo libre para hacer otro tipo de actividades Cl: 1:208)*

Podemos observar que hoy en día las personas están más informadas de los productos que adquieren y que se consume a diario ya que no todo lo que le venden al individuo es beneficioso para el ser humano, como lo son los suplementos para complementar en la actividad física que este realice, ya que es importante conocer sus de que están hechos, buscan contar con alimentos y suplementos que aporten beneficios a su organismo.

No hay mucha educación frente al desarrollo en la adolescencia, eso la llevo a cuestionarse en que le estaba pasando. (Cl: 1:15). También puede buscar algunas referencias o personas que ayuden a inspirarla y crecer en su visión. Pero de alguna manera siente que muchas cosas de las que hacemos lo seres humanos es lo que vemos. Tanto que veces siente que

duda si realmente es algo que ella quiere o que fue influenciada a comprar o hacer algo (Cl: 1:205).

Hoy en día el individuo es más independiente dentro de la sociedad, quiere realizar ciertas actividades independientemente más que pertenecer a un grupo en específico, lo hace por el bienestar personal que este brinda como lo es este estilo de vida, la posmodernidad representa vínculos proliferados que nos hace ver como el mercado ha crecido de una manera exponencial y se ha desarrollado a nivel mundial, como lo vemos actualmente en la tecnología , donde podemos encontrar mayor información de lo que consumimos hoy en día, podemos encontrar todo lo que necesitamos por medio de la internet, esto quiere decir que el consumo no solamente está dentro de cada territorio o lugar específico sino que ahora puede una persona adquirirlo por medio de la apps e internet, la tecnología ha crecido rápidamente que esto hace optimizar el tiempo al consumidor.

Antes de generar la compra es comparar precios, calidad, salir con ella es ir todo el día y tomarse el tiempo de elegir bien la compra(Cl: 1:56). La red social que más le gusta es Tik Tok, porque es una red fácil de ver contenido rápido de todo. En particular, sus intereses en la red social es ver videos que hacen las personas, tutoriales de maquillaje, baile, recomendaciones de dramas, animes, cosas que comparte la comunidad que es interesante porque le gusta la cultura asiática.(Cl: 1:113).

Ella siente que al leer, estudiar y estar informada la ayudo a ser una mujer de argumentos, Tatiana menciona que se volvió una persona con “experiencia para desarrollar un pensamiento crítico y eso mismo le ayudo a hacer valer los que pensaba en cuanto a sus acciones”. (Cl: 1: 212).

Poder ser más independiente en decidir, puede hacer lo uno, puede hacer lo otro. *Ella siente que eso es el cambio más brusco porque de resto todo sigue igual y de pronto siente que a raíz de la pandemia se volvió más abierta con la gente porque antes era muy callada, hoy en día es más sociable y extrovertida.*(Cl: 1: 85). El futuro para esta generación está cambiando mucho, las comunicaciones por redes sociales, la gente está mucho más metida en redes como Tik Tok. *Está generación quiere otro tipo de cosas, emprender, ser influenciadores, hoy en día siente que la vida gira en torno al mundo digital y más en redes sociales.* (Cl: 1:116)

Cuenta con su propio emprendimiento llamado “Taller del nudo” lleva dos años en plena pandemia empezó a crear este sueño que son productos tejido a mano. Cuenta con 4 personas que no están permanente, sino cuando tiene muchos pedidos las llama para que le ayuden a cosas específicas. Es más para temporadas. (Cl: 1:169)

Ella se identifica en los aspectos de la vida con su mama, ya que siempre ha sido independiente en sus cosas entonces desde muy joven y eso hace que se sienta identificada en querer tener sus propias cosas, pero por otra parte se identifica con su papá quien es empático y ella siente que es igual en ese aspecto. (Cl: 1:220). *Le gusta ir sola de compras, le gusta ir a cine sola porque la mayoría de amigas no comparten los mismos gustos, pero eso no le impide ir*

a ver la película y siente que hacer compras sola le gusta más así que ir acompañada. (Cl: 1:147)

Ella se motivó y empezó a hacer ejercicio en YouTube. Alternaba brazos, otro cuerpo entero, otras piernas y así. (Cl: 46).

Las redes sociales han jugado un papel importante en su estilo de vida porque ve muchas personas en redes compartiendo como sus cuerpos cambiaron de ser gorditas o gorditos y bajaron de peso, al estar disciplinados con el deporte (Cl: 1:64). Las actividades que hoy en día hace mucho es programar reuniones virtuales, que antes no usaba mucho las herramientas digitales, se hacían más reuniones presenciales. (Cl: 1:182). Siente que la virtualidad llegó a hacer más importante en su vida que antes, siente que actualmente se la pasa mucho tiempo en el celular y sabe que eso no está bien, pero es algo que ya hace parte de la necesidad. (Cl: 1: 183). El tema digital es algo importante para esta generación, es algo que es bueno y no tan bueno, pero si le aprende a dar el uso adecuado. (1:209).

Discusión

De acuerdo con la triangulación se tomó como base la teoría que, desde la fenomenología, sociológica del consumo y psicológica aportaron a comprender los motivadores y prácticas de consumo en alimentación fitness durante la pandemia por el Covid-19 en la

generación centennials. Teniendo en cuenta la teoría manejada se construyeron redes semánticas y análisis cualitativos, que reflejaron la relación que existe entre la fenomenología, los motivadores, prácticas de consumo y la pandemia en los jóvenes.

A partir de la Fenomenología que refiere Husserl (2015), designa una ciencia, un nexo de disciplinas científicas, un método y una actitud intelectual. Dicho lo anterior, la fenomenología pretende explicar desde la experiencia, como se va produciendo a través de la conciencia el significado a los fenómenos. Es importante conocer las vivencias del individuo para encontrar la igualdad con otros individuos y a su vez que los diferencie.

Basado en lo anterior, a partir de las historias de vida de los participantes, encontramos el yo corpóreo en cuanto a la construcción del individuo, es así como: *“Siente que esta etapa es de descubrirse, donde menciona que “empieza a cuestionarse mucho sobre sus defectos, cualidades, si eres bonita, si encajas en el prototipo de las mujeres” De la misma manera, Algo que ella piensa es que de niña le hubiera gustado que alguien se le acercara a hablarle sobre los cambios hormonales y físicas de la adolescencia.*

Tomando en cuenta lo anterior, se puede comprender que la vivencia de ver cómo se va transformando el cuerpo, los cambios físicos, hormonales y mentales son muy importantes en la construcción de las personas en su desarrollo. Es importante entender que la experiencia del cuerpo propio, según Merleau-Ponty (2003b) es importante entre la situación de lo interno y externo del mundo y de las relaciones con otros. Dicho lo anterior,

“Ella antes se sentía mal con su cuerpo y sentía que así mismo como ella lo veía, lo proyectaba a otras personas. Al hacer deporte le ayudo a sentirse seguro con su cuerpo, cómoda con ella misma y siente que las personas hoy en día la miran de manera diferente”.

De acuerdo con ello, es importante resaltar que a medida que se va desarrollando el cuerpo y se van transformando, genera preocupación en los jóvenes, que según como ellos se ven lo reflejan. El deporte ha sido un factor importante en construir de manera positiva su autoestima de cómo se están viendo y como los ve la sociedad. Dándole paso al yo relacional, que se construye con el mundo, según Schitz (2003^a) es entender que el mundo no es mío privado sino que vivimos con otros seres y por esto, somos seres sociables donde se comparten gustos, se encuentra apoyo mutuo y afinidades.

“la persona que más ha influenciado en su estilo de vida fitness ha sido su novio Sebastián ya que él es deportista y la asesora en los deportes que practica, la alimentación y que puede funcionarle a la hora de mejorar en su bienestar físico”. En línea a lo anterior, de alguna manera la influencia que tiene las personas en los jóvenes es de gran impacto, debido a que esto les ayuda de manera positiva a mejorar su estilo de vida desde la actividad física y la alimentación, entre otros factores. Del mismo modo, también se evidencio las vivencias de los jóvenes, a partir del yo vivido, donde se menciona *“La experiencia con la actividad física en esta etapa fue hace un año hacer ejercicio desde casa, ya que estaba de moda por el tema de la pandemia”* de la misma manera *“ellos motivaban a que hiciera ejercicio por su salud, en ese momento trabajaba*

con ellos y recuerda que daban una catedra de calidad de vida, donde daban una hora para hacer”.

Con base en esto, de alguna forma la pandemia por el covid-19, llevo a los jóvenes a retomar la actividad física desde casa y adicional porque estaba de moda en épocas de cuarentena y aislamientos que hizo el gobierno. Un factor importante que impulso a los jóvenes a ser conscientes por el cuidado de su salud en casa fue la empresa donde trabajaban algunos implementaron programas de cuidado de la salud física y mental por toda la coyuntura que se vivía en el confinamiento.

Por otra parte, el yo temporal que menciona Hursserl (2002) “La vivencia temporal tiene su centro en las experiencias que se viven en el paso y futuro no puede ser cosas que este viviendo actualmente el individuo. Partiendo de lo anterior, se puede ver que “*Hubo una época de su adolescencia que empezó a dejar de un lado comer frutas y verduras por comida que no era saludable*” de igual manera que “*los hobbies que más recuerda en esta etapa era bailar mucho, estuvo en clases de bachata, salsa y otros géneros*. En este sentido se destaca que en su adolescencia empezó a dejar la comida saludable que seguramente la llevo a comer comida chatarra y poco saludable en esta etapa. Sin embargo, vemos como algunos hobbies marcaron la etapa en la adolescencia en los jóvenes inscribiéndose a diferentes clases de baile.

Del mismo modo, el estudio se lograron identificar las motivaciones en los jóvenes a raíz de la pandemia por el Covid-19 se destacaron “*Siente hoy en día que le da alegría hacer deporte*

y nota cambios a través de la actividad física en su cuerpo y cuando se mira al espejo le gusta como se ve, siente que se ve mucho más linda y segura que al hacer deporte hace que sea más productivo su día” del mismo modo “Cuando practicaba estas actividades en casa hacía que fuera mucho más feliz, ella misma, sentía que estaba haciendo algo por su cuerpo, eso realmente la motivo mucho en este tiempo”. Otra apreciación relacionada es: “Pero eso mismo hizo darse cuenta de que tenía que hacer algo por ella, por lo mismo empezó a hacer rutinas de ejercicio viendo videos de como bajar de peso”.

A partir de las afirmaciones narradas, y teniendo en cuenta la necesidad de logro que nos habla McClelland en su libro la sociedad realizadora (1917-1988) que consiste en alcanzar esas metas que hacen impulsar al individuo a un nivel de desafío alto, y no le importa los riesgos con tal de conseguir su objetivo. Se puede confirmar que en pandemia los jóvenes reflexionaron en hacer otras actividades en función de su bienestar físico, retándose a mejorar su calidad de vida y bienestar donde se apoyaron de videos, rutinas, deportes que aumentaron su autoestima, generando un estado de salud mental positivo frente a los cambios notaron a través de la actividad física en casa.

Otro de los factores que han venido motivando a los jóvenes es la necesidad de afiliación que menciona McClelland que quieren ser parte de un grupo social. Dicho esto, los jóvenes se refieren a esto como: *“Las personas que han influenciado su estilo de vida fitness han sido su amiga que la invita a ciclovía los domingos, ya que ella es una persona fitness, que va al*

gimnasio, ella siempre la ha motivado a hacer ejercicio”. De la misma forma que “En este caso la persona que ha influenciado en su estilo de vida fitness ha sido su mamá, quien es una persona que se cuida bastante en su alimentación, hace ejercicio, trata de comer saludable”

Otra opinión relacionada es: “el contexto actual de redes sociales, muchos referentes a través de las redes sociales que, aunque algunos no conocen o que sigue también siente que marcan su vida”.

Con las motivaciones de los participantes se puede identificar que las personas son influenciadas en su entorno social por amigas que hacen parte del estilo de vida fitness, que les gusta el deporte, como salir a ciclo vía, ir al gimnasio, de igual manera la familia quien es parte fundamental para crear un ambiente saludable desde casa a partir de los alimentos que se consumen y el ejercicio. Sin embargo, no se puede dejar a un lado un factor que es importante en esta generación centennial y son las redes sociales que tienen gran influencia en los jóvenes, que a partir de referencias de lo que ven, quieren llegar a imitarlo.

Según McClelland para alcanzar esas motivaciones nos hace falta mencionar la necesidad de Poder, que es esa necesidad de influir en los demás. Dicho lo anterior los participantes mencionan que: *“Para ella pertenecer a la cultura fitness ha simbolizado un poco de presión por verse saludable, siente que eso puede ser bueno y malo”* De esta manera *“Se quiere ver wow, siente que es un tema de presión porque todos quieren tener el cuerpo divino y más que estar en esta cultura es sentirse bien por ella misma, pero no para los demás”.*

A partir de las afirmaciones narradas por los participantes, se confirma que en particular para esta generación pertenecer a la cultura fitness, sienten que es un tema más de moda, de sentirse parte de algo, pero que ven cómo generar presión en las personas decir que son parte de este estilo de vida para tener un estándar de un cuerpo “divino” y estar en forma por los demás. Por eso, prefieren no llamarse fitness como tal para que no las relacionen con este prototipo de cuerpos elaborados, prefieren decir que les gusta llevar una vida saludable a partir de sentirse bien por ellas mismas.

Por otra parte, otro aspecto fundamental es las prácticas de consumo que han venido desarrollando los jóvenes a raíz de la pandemia. Según la teoría clásica del comportamiento del consumidor se centra en explicar cómo los artículos que el sujeto adquiere a través del consumo son una respuesta directa a la necesidad apegados a una restricción presupuestaria (Henao & Córdoba, 2007). Dicho lo anterior, los participantes mencionan que: *“Sus gustos en las compras son basados en tendencias, pero si los dos meses sale otra cosa y ve lo que compro meses anteriores siente que es horrible y ya no le gusta, para ella sus gustos son fugaz. Sin embargo, se menciona que “Llevo a ser consciente de su alimentación y busca comida con fibra, frutas, verduras, trata de evitar las grasas lo más que puede y eso hizo que se diera cuenta que alimentos le hacen bien a su organismo”.*

Frente a lo anterior, la investigación demuestra que los jóvenes basan su decisión de compras, rutinas, alimentación entre otros en las tendencias que estén en redes ya que van cambiando de manera constante y hacen que hoy les guste una cosa y mañana ya lo odien. Por otra parte, sus hábitos cambiaron a partir de tomar conciencia de lo que estaba consumiendo, son jóvenes que les gusta estar informados para poder llevar una alimentación balanceada en frutas, verduras, comida que sea saludable para su organismo. Igualmente se hace la siguiente apreciación: Aparte de actividades físicas cambio durante la pandemia, empezó a realizar diferentes ejercicios en casa, pero no había mucho espacio, entonces saltaba lazo, compró mancuernas, elásticos, bandas facilitadoras de resistencia

Otra de las cosas que la pandemia llevo a los jóvenes a realizar en sus compras fue incluir artículos relacionados al deporte para hacer desde casa. Por medio de la pandemia, se vio impulsadas las marcas a generar publicidad para la compra de estos artículos incentivando la actividad física desde cualquier lugar. A partir de las vivencias de los participantes de evidencio que: *“Si no están en redes, si no cuentan con seguidores, lamentablemente no eres nadie y eso hoy en día te define en lo que comprar y lo que haces con ellas”*. Igualmente, que *“ve tik tok y aun ve videos como las personas cambiaron su estilo de vida, mejorando sus hábitos y haciendo deporte que se ven cambios drásticos en ellos”*

Teniendo en cuenta lo mencionado por los participantes, se puede identificar que esta generación esta hiperconectada un 100% , para los centennials tener redes es algo muy importante en su vida diaria, sienten que si las personas no están en las redes, no tienen

seguidores, no son nadie. Para ellos su vida gira en torno al mundo digital y redes. Quieren ser personas de influencia por estos canales que cada día crece más, su red favorita actualmente es tik tok que a raíz de la pandemia tomó fuerza en los jóvenes Bogotanos.

Por último, se puede concluir que las motivaciones y prácticas de consumo en los jóvenes centennial a partir de la pandemia se dan desde el amor propio por ellas mismas y no por los demás, no les gusta ser llamadas fitness o que las asocien con una cultura fitness, debido a que si se les asocia con este grupo les genera presión, por eso prefieren llamarse personas que viven una vida de manera saludable por ellas mismas. Tienen muchas personas que han generado mayor impacto en su vida saludable para motivarlas a seguir por este camino de bienestar. Como lo menciona Garzón y Forero (2020) las redes sociales constituyen un importante canal publicitario, que hace que más marcas trabajen en la comunicación para llegar a este público en particular, ya que es evidente la alta frecuencia de los jóvenes en estas redes en especial Instagram, y hoy en día tik tok que con frecuencia es una de las más utilizadas por la generación Z.

Conclusiones

1. A partir de las dimensiones fenomenológicas desde las vivencias de los centennials traen consigo la superación de retos personales infundados desde la adolescencia y el hecho de querer ser socialmente aceptados, compartir sus vivencias por redes sociales siendo el

medio de comunicación e información predilecto y pertenecer a una comunidad que apoya y mantenga sus mismos intereses.

2. Los motivadores que orientan el estilo de vida fitness en los centennial reúnen tanto expectativas como beneficios logrados al realizar ciertas prácticas entorno a la alimentación saludable y la actividad física, así mismo significados inconscientes entorno al deporte adquiridos en la adolescencia. A raíz de la pandemia los jóvenes retomaron la actividad física y la alimentación saludable, este tiempo de confinamiento los llevo a reflexionar sobre el amor propio y ver los factores que estaban afectando su salud, desde el ocio y el sedentarismo. Cabe resaltar, que sus familias y amigos fueron personas de gran influencia para adquirir nuevos hábitos de manera saludable. Los motivadores que orientan a los jóvenes centennials a identificarse con el estilo de vida fitness son: adquirir una buena apariencia personal, rendimiento físico frente a las actividades diarias, salud en relación a no tener dolencias físicas y mental, dispersión frente a la monotonía de las actividades diarias, logros y superación.
3. Las prácticas de consumo de los centennial asociadas al estilo de vida fitness son la compra de alimentos saludables : proteínas, leche, frutos secos , frutas y verduras (para consumo directo o preparación de bebidas complementarias), adquisición suplementos alimenticios tales como malteadas, vitaminas , implementos deportivos tales prendas, maquinaria. Adicional a esto es importante resaltar que sus hábitos y costumbres están influenciadas en un 90% por las redes sociales, a través de lo que hoy en día ven desde la

red que más usan es TikTok y les genera un gran interés porque sienten que es una red donde la información está de manera rápida y es concreta que hace que aprendan de manera rápida ya que odian las cosas lentas.

Impacto del estudio de marketing

Según el estudio realizado podemos encontrar diferentes hallazgos que aportan al marketing desde los intereses de los jóvenes centennials, las marcas deben prestar mucho más atención a esta generación que cada día toma más fuerza dentro del mercado, son personas que les gusta la información de manera rápida, están 100% conectados, son digitales y sus decisiones son basadas en las tendencias y lo que ven en las redes son un gran influyente en sus decisiones de compra. A raíz de la pandemia la red social que creció mucho más en Latinoamérica fue TikTok generando un gran impacto en esta generación, donde la publicidad debe estar orientada en crear anuncios que tengan una información concreta pero a la vez directa, no les gusta las cosas con rodeos y que sea transparentes eso los enamora. El gran reto que tienen es como desde estas redes impactan de manera positiva a estos jóvenes desde un consumo consciente de alimentos fitness y rutinas que de verdad le aporten a cada individuo.

Referencias

Kenny. P (2020) OMS: Enfermedades no transmisibles son la principal causa de muerte en el mundo. Recuperado de: <https://www.aa.com.tr/es/mundo/oms-enfermedades-no-transmisibles-son-la-principal-causa-de-muerte-en-el-mundo-/2073038>

Zornoza, M. (2021) El impacto de la crisis en la industria fitness. Recuperado de: https://estardondeestes.com/movi/es/articulos/el-impacto-de-la-crisis-en-la-industria-del-fitness-?site_name=movi&lang_name=es&d=Any

Dane (2020) Panorama Sociodemográfico de la juventud en Colombia. Recuperado de: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/informes/informe-panorama-sociodemografico-juventud-en-colombia.pdf>

Robles, B (2011) La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592011000300004#:~:text=La%20entrevista%20en%20profundidad%20se,distinguir%20los%20temas%20por%20importancia

Chárriez, M (2017) Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa.

Recuperado de:

https://www.uv.mx/psicologia/files/2017/12/historias_de_vida_una_metodologia_de_investigacion_cualitativa.pdf

NIDA (2022) La conexión social, el sueño y la actividad física se asocian con una mejor salud mental entre los jóvenes durante la pandemia de COVID-19. Recuperado de:

<https://nida.nih.gov/es/news-events/news-releases/2022/01/la-conexion-social-el-sueno-y-la-actividad-fisica-se-asociaron-con-una-mejor-salud-mental-entre-los-jovenes-durante-la-pandemia-de-covid-19>

MDS(2020) Lineamientos para el retorno de niñas, niños y adolescentes a prácticas presenciales relacionadas con recreación, deporte formativo y actividad física en entornos diferentes al hogar, en el marco de la pandemia por el covid-19. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPL01.pdf>

Ortega, M (2020) Efectos del COVID en el comportamiento del consumidor. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/5045/504564380003/html/>

Naveira, A (2019) Así son los centennials: La generación que está revolucionando la forma de hacer marketing y vender. Recuperado de: [_https://marketing4ecommerce.net/los-centennials-la-generacion-digital-mas-experta-la-historia/](https://marketing4ecommerce.net/los-centennials-la-generacion-digital-mas-experta-la-historia/)

Kantar (2021) Generación “C” de coronavirus: ¿Cómo. Cambiaron los hábitos de consumo de los millennials y centennials. Recuperado de: <https://www.kantar.com/es/inspiracion/coronavirus/generacion-c-de-coronavirus>

Buceta, N (2021) Los millennials y centennials durante la actual pandemia de COVID-19. Recuperado de: <https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informes/Informe%20OBS%20Millennials%20durante%20el%20covid.pdf>

Franco, G (2022) Generación Z, Estrategias de Marketing para incentivar el uso del Portafolio de Servicios de la caja de compensación Colombiana Colsubsidio. Recuperado de: <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/26005/Trabajo%20de%20grado%20version%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

EITFood (2021) Generación Z, la más preocupada por recuperar su alimentación. Recuperado de: <https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/generacion-z-la-mas-preocupada-por-mejorar-su-alimentacion/>

OMS (2020) Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

OMS (2020) Objetivo 12: Garantizar modalidades de consumo y producción sostenible. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/>

(2021) Nuevas generaciones: ¿cómo es el nuevo consumo saludable?. Recuperado de: <https://presentarse.com/nuevas-generaciones-como-es-el-nuevo-consumo-saludable/>

elEconomista (2021) La pandemia revoluciona. Los hábitos de vida saludable. Recuperado de: <https://www.economista.es/salud-innovacion/noticias/11172962/04/21/La-pandemia-revoluciona-los-habitos-de-vida-saludable.html>

Zelada, S (s.f) Covid-19m un acelerador de la transformación digital. Recuperado de: <https://www2.deloitte.com/pe/es/pages/technology/articles/COVID19-un-acelerador-de-la-transformacion-digital.html>

(S.f) Investigación revela que la mayoría de la generación Z cree que lo que come define su identidad. Recuperado de: <https://enalimentos.lat/noticias/5489-investigacion-revela-que-la-mayoria-de-la-generacion-z-cree-que-lo-que-come-define-su-identidad.html>

EITFood (2021) Generación Z: Los cambios que exigen los Jóvenes al sector alimentario.

Recuperado de: <https://www.retailactual.com/noticias/20210728/generacion-z-jovenes-alimentacion-saludable-bienestar-eit-food#.YyUtZ-xBzQ0>

(2022) Investigación revela que la mayoría de la Generación Z cree que lo que come define su identidad. Recuperado de:

<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2003/5296>

Castro, A., García, G., Rodríguez, I (2006) La dimensión corporal desde el enfoque fenomenológico existencial. Recuperado de:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1016-913X2017000200008

Viola, F (2022) Continuidad temporal e interrupción sensible, Husserl, Proust , y el tiempo discontinuo en la obra de arte. Recuperado de: Cabriolé, M (2010) La intersubjetividad como sintonía en las relaciones sociales. Redescubrimiento a Alfred Schütz. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-88572021000100176

<https://journals.openedition.org/polis/929>

Andrade, D (2017) El fitness, como estilo de vida saludable: Propuesta de campaña para un consumo saludable. Recuperado de:

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/40027/Trabajo%20de%20Grado%20Diana%20Lucia%20%20Andrade%20Perdomo.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Valencia, C., Enríquez, D (2016) Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia. Recuperado de:

https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia_%09tendencias_estilo_2016.pdf

Figueiras, S (2022) ¿Qué es el estilo de vida Fitness? Recuperado de:
<https://www.ceupe.mx/blog/que-es-un-estilo-de-vida-fitness.html>

Perilla, L (1998) David McClelland (1917 – 1998) Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80530309.pdf>

Caicedo, F (2014) Los jóvenes y el fitness. ¿Moda o más conciencia? Recuperado de:
<https://librepensador.uexternado.edu.co/los-jovenes-y-el-fitness-moda-o-mas-conciencia/>

Barbosa, P., Hormazabal, F., Pardo, Keila (2022) Actividad Física, estilo de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia. Recuperado de:

<http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/2642/Tesis%20Hormaz%C3%A1bal-Pardo-Pe%C3%B1a-Rivas-San%20Mart%C3%ADn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Henao, Erica., Vásquez Susana (2016) Análisis del consumidor fitness de la ciudad de Medellín. Recuperado de:

https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11681/EricaSusana_HenaoOrtega_Susana_VasquezVelez_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Villamil. Olga (2003) Investigación Cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en Comuidad. Recuerado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/304/30400207.pdf>

Lillo, J (2004) Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. Recuperado de:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200020

Sailema, Angél., Sailema, M., Garcés, J (2017) Efectos negativos de los deportes acuáticos en el agus. Recuperado de:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73482020000400334

Trujillo, L., Oetinger, A., Garcia, D (2020) Ejercicio físico y COVID_19: la importancia de mantenernos activos. Recuperado de:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502018000200165

Ospina. J (2020) La actividad en tiempos de pandemia. Recuperado de:

https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fUy7DoIwFP0VF0bSC2LRkTiYGAcHY6CLuWmrXqW9PCrx8wUdjIvLyXkJUqhPA50wUDssR51peRpuVqnSZHBDmQmoZD7bJGnm_nhCGIr1P_C-EC3tlWFUJp9sM8gyoa7gPXDWIwA-191ZWc_fMKZ50CasI_gvfZkeGp97cZ2xIY0Y-3QYbDdmOtAAxk08Zl60hg36I11NBEXW5NDErMOKaQgmruqXhZ21PQ!/

Crespo, L., Gradaílle, R., Teijeiro, Y (2012) Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. Recuperado de:

<https://www.scielo.br/j/ep/a/T7HLb4PSxjcGm5F8ZyJhmg/?lang=es&format=pdf>

Berrio, K., Hernandez, J., Martinez, Z (2001-2002) Los adolescentes y el tiempo libre. Recuperado de:

https://www.gazteukera.euskadi.eus/contenidos/informacion/ovj_otras_publicaciones/es_liburuak/adjuntos/Adolescentes_y_tiempo_libre_2001_2002_c.pdf

Casas, L (2008) Prejuicios, estereotipos y discriminación. Reflexión ética y psicodinámica, sobre la selección del sexo embrionario. Recuperado de:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2008000200004

Gomez, B (2018) El influencer: herramientas claves en el contexto de la publicidad engañosa. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4415/441556240010/html/>

Miralles, J (2019) La actividad física como potenciador de autoestima. Estrés percibido y bienestar psicológico. Recuperado de:
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/430287/retrieve>

Martínez, E (2003) La salud como motivación para la practica actividad fisica en personas adultas. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932003000100004

Rojas, D (2011) Percepción en alimentación saludable, hábitos alimentarios, esto nutricional y practica de actividad fisica en Población de 9 – 11 años del colegio Cedit, Ciudad Bolívar Bogotá. Recuperado de:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8771/tesis704.pdf>

Murillo, A., Rodríguez, D (2018) Alimentación saludable, la gran tendencia del consumo actual. Recuperado de:

<https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/10621/T08290.pdf?sequence=5>

Salazar, B (2020) ¿Cómo afecta la cuarentena la salud emocional de los adolescentes y jóvenes? Recuperado de: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/08/como-afecta-la-cuarentena-la-salud-emocional-de-los-adolescentes-y-jovenes/>

OMS (2020) manifiesto a favor de una recuperación saludable de la Covid-19.
Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/who-manifesto-for-a-healthy-recovery-from-covid-19>

Ballena, C., Cabrejos, L., Davila, Y (2021) Impacto del confinamiento por Covid-19 en la calidad de vida y salud mental. Recuperado de:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2227-47312021000100015

E. (2015). La idea de la fenomenología . México : Fonde de Cultura Económica

Apéndices

Apéndice A

Protocoló de preguntas a profundidad

Buenas días quiero antes de iniciar quiero agradecerle el tiempo que me ha brindado para poder realizar la siguiente entrevista. el objetivo de esta entrevista es conocer los motivadores y prácticas de alimentación fitness, que se han construido en un joven centennials durante la pandemia por el covid-19. Esta entrevista tiene un fin eminentemente académico y los resultados se darán a conocer, y harán parte de la elaboración del trabajo de grado para poder optar por el título de profesional en mercadeo.

Categoría	Preguntas
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo fue su infancia? 2. ¿Qué le gustaba hacer en su infancia? 3. ¿Cómo fue la relación con su familia y compañeros? 4. ¿Qué alimentos recuerdas que te gustaban de niño(a)?

Fenomenología de la construcción del YO	<p>5. ¿Qué actividad física o deporte te gustaba realizar de niño(a)?</p> <p>6. ¿ Qué recuerdos tristes o alegres tienes de la vida cuando eras niño(a)?</p> <hr/> <p>1. ¿Cómo fue esta etapa de su vida?</p> <p>2. ¿Cuáles eran sus hobbies?</p> <p>3. ¿Qué cambios notó en su alimentación en esta etapa de su vida?</p> <p>4. ¿Qué actividades físicas o deportes practicaba?</p> <p>5. ¿Cómo fue su estado de salud? (comentar experiencias positivas o negativas)</p> <p>6. ¿ Qué tipo de sentimientos experimentó frente a los cambios físicos y psicológicos que tuvo en esta etapa de su vida?</p> <p>7. ¿Cuáles son las experiencias que marcaron el tránsito de la adolescencia a la adultez?</p>
--	---

	<ol style="list-style-type: none">8. ¿Cómo fueron sus relaciones afectivas?9. ¿Cómo fue la etapa de amistades? ¿Cómo era su grupo de amigos?
	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Cómo ha sido su adultez?2. Actualmente, ¿cómo es la relación con sus familiares, amigos, compañeros de trabajo?3. ¿Cómo es su alimentación actualmente?4. ¿Cómo ha sido su experiencia con la actividad física?5. ¿Cuáles son sus hobbies actualmente?6. En esta etapa, cuáles han sido los cambios que han marcado su vida?
Covid-19	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Cómo era tu vida antes de la pandemia?2. ¿Qué tipo de emociones ha venido experimentado durante la pandemia?

	<ol style="list-style-type: none"> 3. comente de situaciones o anécdotas en los que sus hábitos se vieron afectados 4. ¿Qué modificaciones en hábitos ha generado en usted la pandemia?
<p>Motivaciones</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué actividades practicaba usted antes de que comenzara la pandemia? 2. ¿Qué actividades hoy en día hace y cuáles dejó de hacer? 3. ¿Cómo han sido las prácticas físicas durante la pandemia? 4. ¿Cambió algo en su alimentación en la pandemia? 5. ¿Cuáles han sido sus metas y aspiraciones en la vida? ¿Cómo se define usted como persona? <p>¿Con qué aspectos de las situaciones de su vida se siente usted identificado?</p>

	<p>6. ¿ en qué medida la actividad física lo ha motivado para superarse?</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿ Qué situaciones lo motivaron hacer un cambio frente a su estilo de vida?2. ¿cuáles han sido las situaciones que más han marcado su vida?3. ¿Cómo su grupo social ha influido en el estilo de vida que usted ha llevado?
<p>Prácticas de consumo Fitness</p>	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué tipo de hobbies tienes? como ha sido la experiencia2. ¿Cómo es ir de compras contigo?3. cómo son tus gustos, tus rutinas4. Qué personas han influido en el estilo de vida fitness que llevas5. que opinión te merece “dime que comes y te diré quién eres”

	<p>6. ¿Cómo es una rutina diaria de alimentación?</p> <p>7. ¿Cómo es una rutina diaria de ejercicio?</p> <p>¿qué ha simbolizado para ti pertenecer a la cultura fitness?</p>
Generación Centenials	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué papel han jugado las redes sociales en su estilo de vida?2. ¿Cómo fueron las rutinas y prácticas deportivas y de alimentación durante el encierro por la pandemia? ¿Qué emociones experimentó?3. ¿Qué aprendizajes ha venido dejando la pandemia en usted?

Cierre	1. Según lo anterior, ¿cómo crees usted que será el futuro después de la pandemia por el covid – 19 en la generación centennials?
---------------	---

Apéndice B

Consentimiento Participante N. 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El señor/ señora Natalia Mota Camacho
 mayor de edad, con domicilio en la ciudad de Bogotá, con el tipo de
 documento CC, número, 1032485110.

MANIFIESTAN

Que consienten en la participación en el estudio denominado ¿Durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá?, llevado a cabo por el/estudiante Adriana Maria Quimbay Avila.

Que hemos sido informados de que la información aportada al estudiante de mercadeo durante el proceso de toma de registro, está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. Además, podemos dejar de participar en cualquier momento sin que este tenga consecuencias.

Que hemos sido informados que el/la profesional está obligado/a a revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo muy grave para mí, terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente. Sin embargo, las pruebas que se realizarán no representan ningún riesgo para mi salud, y los datos obtenidos tienen la función de cumplir con el objetivo del estudio.

Que hemos sido informados que el proceso de recolección de datos implica una entrevista con una duración máxima de 1 hora, tiempo durante el cual se establecerá una conversación y un dialogo permanente.

Sobre esta investigación, asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podremos ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, la docente Carolina Garzón Medina, facilitadora del espacio académico de sociología del consumo, a la dirección de correo electrónico: carolinagarzonm@usantotomas.edu.co.

Para finalizar he sido informada que el presente estudio no tiene incentivo económico por mi participación


 Firma del participante

19 de junio /22
 Fecha de autorización

Escaneado en CamScanner

Apéndice C

Consentimiento Participante N. 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El señor/ señora Paula Andrea Núñez Lara
 mayor de edad, con domicilio en la ciudad de Bogotá D.C., con el tipo de
 documento C.C., número, 1032480007.

MANIFIESTAN

Que consienten en la participación en el estudio denominado ¿Durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá?, llevado a cabo por el/estudiante Adriana Maria Quimbay Avila.

Que hemos sido informados de que la información aportada al estudiante de mercadeo durante el proceso de toma de registro, está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. Además, podemos dejar de participar en cualquier momento sin que este tenga consecuencias.

Que hemos sido informados que el/la profesional está obligado/a a revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo muy grave para mí, terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente. Sin embargo, las pruebas que se realizarán no representan ningún riesgo para mi salud, y los datos obtenidos tienen la función de cumplir con el objetivo del estudio.

Que hemos sido informados que el proceso de recolección de datos implica una entrevista con una duración máxima de 1 hora, tiempo durante el cual se establecerá una conversación y un dialogo permanente.

Sobre esta investigación, asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podremos ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, la docente Carolina Garzón Medina, facilitadora del espacio académico de sociología del consumo, a la dirección de correo electrónico: carolinagarzonm@usantotomas.edu.co.

Para finalizar he sido informada que el presente estudio no tiene incentivo económico por mi participación

Paula A. Nuñez L
 Firma del participante

18-Junio-2021
 Fecha de autorización

Consentimiento Informado

Apéndice D

Consentimiento participante N. 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El señor/ señora Paula Andrea Núñez Lara
 mayor de edad, con domicilio en la ciudad de Bogotá D.C., con el tipo de
 documento C.C., número, 1032480007.

MANIFIESTAN

Que consienten en la participación en el estudio denominado ¿Durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá?, llevado a cabo por el estudiante Adriana Maria Quimbay Avila.

Que hemos sido informados de que la información aportada al estudiante de mercadeo durante el proceso de toma de registro, está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. Además, podemos dejar de participar en cualquier momento sin que este tenga consecuencias.

Que hemos sido informados que el/la profesional está obligado/a a revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo muy grave para mí, terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente. Sin embargo, las pruebas que se realizarán no representan ningún riesgo para mi salud, y los datos obtenidos tienen la función de cumplir con el objetivo del estudio.

Que hemos sido informados que el proceso de recolección de datos implica una entrevista con una duración máxima de 1 hora, tiempo durante el cual se establecerá una conversación y un diálogo permanente.

Sobre esta investigación, asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podremos ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, la docente Carolina Garzón Medina, facilitadora del espacio académico de sociología del consumo, a la dirección de correo electrónico: carolinagarzonm@usantolomas.edu.co.

Para finalizar he sido informada que el presente estudio no tiene incentivo económico por mi participación

Paula A. Núñez L.
 Firma del participante

18-Junio-2021
 Fecha de autorización

Escaneo con CamScanner

Apéndice E

Consentimiento participante N. 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El señor/ señora Natalia Noto Canacho
 mayor de edad, con domicilio en la ciudad de Bogotá, con el tipo de
 documento CC, número, 1032485110.

MANIFIESTAN

Que consenten en la participación en el estudio denominado ¿Durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá?, llevado a cabo por el estudiante Adriana Maria Quimbay Avila.

Que hemos sido informados de que la información aportada al estudiante de mercadeo durante el procesc de toma de registro, está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. Además, podemos dejar de participar en cualquier momento sin que este tenga consecuencias.

Que hemos sido informados que el/la profesional está obligado/a a revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo muy grave para mi, terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente. Sin embargo, las pruebas que se realizarán no representan ningún riesgo para mi salud, y los datos obtenidos tienen la función de cumplir con el objetivo del estudio.

Que hemos sido informados que el proceso de recolección de datos implica una entrevista con una duración máxima de 1 hora, tiempo durante el cual se establecerá una conversación y un dialogo permanente.

Sobre esta investigación, asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podremos ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, la docente Carolina Garzón Medina, facilitadora del espacio académico de sociología del consumo, a la dirección de correo electrónico: carolinagarzonm@usantotomas.edu.co.

Para finalizar he sido informada que el presente estudio no tiene incentivo económico por mi participación

[Firma]
 Firma del participante

19 de junio /22
 Fecha de autorización

Apéndice F

Consentimiento participante N. 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El señor/ señora Natalia Nola Camacho
 mayor de edad, con domicilio en la ciudad de Bogotá, con el tipo de
 documento CC, número, 1032485110.

MANIFIESTAN

Que consienten en la participación en el estudio denominado ¿Durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá?, llevado a cabo por el/estudiante Adriana Maria Quimbay Avila.

Que hemos sido informados de que la información aportada al estudiante de mercadeo durante el proceso de toma de registro, está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. Además, podemos dejar de participar en cualquier momento sin que este tenga consecuencias.

Que hemos sido informados que el/la profesional está obligado/a a revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo muy grave para mí, terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente. Sin embargo, las pruebas que se realizarán no representan ningún riesgo para mi salud, y los datos obtenidos tienen la función de cumplir con el objetivo del estudio.

Que hemos sido informados que el proceso de recolección de datos implica una entrevista con una duración máxima de 1 hora, tiempo durante el cual se establecerá una conversación y un diálogo permanente.

Sobre esta investigación, asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podremos ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, la docente Carolina Garzón Medina, facilitadora del espacio académico de sociología del consumo, a la dirección de correo electrónico: carolinagarzonm@usantotomas.edu.co.

Para finalizar he sido informada que el presente estudio no tiene incentivo económico por mi participación

[Firma]
 Firma del participante

19 de junio /22
 Fecha de autorización

Apéndice G

Transcripción Entrevista 1.

Fecha de realización de la entrevista: 12 de Junio de 2022

Fecha de transcripción de la entrevista: 12 de Junio de 2022

Nombre de quien realiza la transcripción: Adriana Maria Quimbay Avila

Objetivo general de la investigación: Conocer durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá.

Entrevistador: Antes de iniciar quiero agradecerte por tu tiempo para hacer esta entrevista, el objetivo de esta entrevista es conocer los motivadores y prácticas de alimentación fitness, que se han construido en un joven centennials durante la pandemia por el covid-19. Esta entrevista tiene un fin eminentemente académico y pues los resultados se darán a conocer y harán parte de la elaboración del trabajo de grado para poder optar por el título de profesional en mercadeo.

Entrevistado: Bueno

Entrevistador: Bueno iniciemos con la primera categoría, igual tú me responde super tranquilo ¿cómo fue tu infancia en general?

Entrevistado: Bueno mi Infancia fue muy alegre en cuanto yo tenido mi familia unida, siempre he vivido con mis papas, mi hermano y un tío, siempre hemos sido unidos. Y pues recuerdo que jugaba mucho jajaja era muy chévere. Eso es lo que recuerdo

Entrevistador: ¿Cuántos años tienes?

Entrevistador: 20 años

Entrevistador: Listo, vamos con la siguiente pregunta ¿Qué te gustaba hacer en tu infancia

Entrevistado: Me gustaba cogerle el maquillaje a mi mamá y maquillarme yo solícita, pues mis papas siempre me veían y mi Papá siempre me recuerda que él a veces me veía y decía que tiene y que se hizo y era que me estaba maquillando, también a veces le cogía la ropa, los tacones. Cómo este tipo de cosas. También me gustaba pintar, con pinturas acquarelas y demás.

Entrevistador: Hay que lindo. Y pintabas Cuadros?

Entrevistado: No profesional jaja pero si me gustaba pintar mucho

Entrevistador: Y todavía lo haces?

Entrevistado: No, pero me gustaría retomarlo

Entrevistador: Bueno la siguiente pregunta es ¿cómo fue tu relación con tu familia y compañeros de colegio?

Entrevistado: Con mi Familia fue muy buena, obviamente estaban los regaños, pero pues al final cuando uno ya está grande uno se da cuenta que es para el propio bien, pero en general mis papas son unas personas super amorosas y pues siempre era guiarlo a uno de la mejor forma y pues mis abuelos también. Mis abuelos más que todo, yo me crie con ellos porque mis papas trabajaban en el sur, muy lejos, Ellos trabajaban tarde y llegaban tarde entonces casi no los veía. Mis abuelitos son los que casi siempre me daban la comida, me ayudaban a hacer los trabajos, yo llegaba y estaba con ellos. Ellos me llevaban al colegio y todo, entonces fue chévere por esa parte.

Por parte de mis amigos, Yo siempre fui tímida en mi infancia. Yo siempre hacia amigos con facilidad, se me acercaban y hablábamos y hay amigos que todavía tengo de la infancia.

Entevistador: Tu eres hija única?

Entevistadi: No, tengo un hermano que ahorita tiene 17 años

Entevisator: Cuarto punto, ¿Qué alimentos recuerdas que te gustaban de niño(a)?

Entrevistado: Alimentos me gustaba el agua de panela, el aguacate, ya sea el aguacate solo o el guacamole, los burritos. Mi Papá compraba salchicha y yo me la comida toda. Ehh, todo lo que era pasteles, milhojas, a mi me gustaba todo lo dulce y la pasta y el pollo broaster y también mis papás como siempre han consumido Café entonces para mí era muy común consumir café.

Entrevistador: Es raro escuchar persona tan pequeñas tomar café.

Entrevistado: Sí

Entrevistador: Voy con la quinta pregunta ¿Qué actividad física o deporte te gustaba realizar de niño(a)

Entrevistado: De niña me gustaba mucho la natación, cómo mi mami trabajaba en la secretaria de integración, pues siempre daban cursos de natación en Serrvita entonces yo iba o también en compensar y estaban los cursos y también en patinaje, Yo estuve en patinaje como por dos años, alcence a competir pero después me sacaron. Me gustaba muchísimo patinar.

Entrevistador: A qué bonito hacer actividad física y practicar algún deporte. Bueno siguiente pregunta , ¿Qué recuerdos tristes o alegres tienes en la vida cuando eras niña?

Entrevistado: Triste, pues una vez que mi abuelito se enfermó porque el es diabético y siempre que nos recogía nos llevaba a comer y pues uno salía del colegio feliz a comer pastel empanada, también a tomar gaseoso. Pero resulta que luego de muchos años el se enfermó, lo encontraron en el cuarto decaído y yo llegaba de cursos de patinaje y yo toda perdida no sabía, pero cuando lo recogió la ambulancia y eso es impactante. Pues el duro 6 o 7 en UCI, pues todo el mundo pensaba que se iba a morir. Gracias Dios no le paso porque también le dio un coagulo

de sangre en la cabeza. Mi abuela lo cuidaba mucho mos los medicamentos y todo y demás y ya camina.

Entrevistador: Y el momento feliz de tu infancia?

Entrevistado: Pues el momento feliz creo que fue siempre que veía a mis papas daba la casualidad cuando llegaban temprano a la casa y era rara la vez que pasaba, entonces cuando escuchaba que ellos llegaban con mi hermano nos escondíamos y mis papás ya sabía que estaba jugando con ellos a que nos buscaran para que nos encontraran y nos daban luego el abrazo. Era muy tierno

Entrevistador: Ahora bien, seguimos en la siguiente pregunta cómo fue tu etapa en tu vida o más bien como. ¿Cómo fue esta nueva etapa de tu vida en la adolescencia ?

Entrevistado: Pues esta etapa empieza muchos prejuiciosos sociales entonces empiezas que tu eres muy blanca, que tienes los labios muy grandes, si pero es como todo.

Entrevistador: Como bullying

Entrevistado: Mas que bullying como esos comentarios sueltos de personas que uno se habla mucho no y pues eso ha uno siempre se cuestionó o yo en ese momento me cuestionaba , si estoy bien así o no.

Entrevistador; Te empezabas a complejar

Entrevistado: Si, exacto. Entonces era general y yo hablaba en el colegio con mis compañeras y ellas se sentía igual. Es esa presión que sientes de sentirte bien, y ahí uno se empezaba a dedicar más tiempo a uno y mirar su aspecto, sus defectos, cualidades y demás. Pues yo recuerdo que en el colegio a uno le decían que uno tiene que aprender a conocerse en esta etapa, porque va tener cambios físicos porque de pre-adolescencia a adolescencia cambia harto. Entonces era eso, pero yo tuve familia y amigos que eran buenas personas entonces a uno lo apoyaban por ese lado es chévere, uno empieza a salir más y a hacer otras cosas.

Entrevistador: Siguiendo pregunta ¿Cuáles eran esos hobbies que tenías en la adolescencia que recuerdas que hacías y te gustaban?

Entrevistado: En la adolescencia me gustaba mucho leer, fue mi etapa que aprendí los libros, estaban esos libros juveniles como el juego del hambre, bajo la misma estrella, fue el boom de esos libros. Yo nunca había leído tanto y pues mis papas son profesores obvio me lo han inculcado a esa lectura. En mi casa hay como 1000 libros

Pero no era mucho que me llenara la atención. En el colegio también empecé a leer. Había un libro que se llama la chica del cable que me gusta mucho y es una crítica a los modelos y demás y también es como a la cultura de la delgadez y pues me gustaba mucho.

Entrevistador: Chévere que te gusto este tipo de lecturas

Entrevistado: Eso me lo impulso mucho el. Colegio, porque yo llegaba al colegio y tenía media hora. Se llamaba lectura Borge ahí llegábamos y leíamos y fue esa en esta poca que amaba leer.

Entrevistador: En esta etapa de adolescencia ¿Qué cambios notaste en tu alimentación en esta etapa de tu vida?

Entrevistado: Cuando yo era más pequeña tenía la costumbre de comer fruta, muchísima fruta. Mi mamá me decía que en el embarazo ella se bajaba y no pedía comida chatarra sino fruta, mango, duraznos. Pero en la adolescencia empecé a comer mucha comida chatarra. Y Salía con mis amigos y comíamos pizza, papas y empecé a dejar de lado la fruta. Sin embargo, mi mamá siempre me trataba de mandar de onces la fruta pues como saludables pastel, jugos y demás.

Entrevistador: ¿tenías alguna actividad física o deporte recuerdas que practicarás en la adolescencia?

Entrevistado: Alcance a practicar patinaje ya no tan seguido como antes. Pero si seguía practicando eso y en el colegio había en educación física había como un espacio como cada trimestre diferentes deportes, como aeróbicos, como porristas y pues yo soy muy flexible. En el colegio había un grupito que hacía como diferentes actividades que participábamos con otros colegios. Como conjunto de danza y porrista y me gustaba mucho eso. Pero mis amigas si practicaban seguido porras pero por fuera del colegios y ellas me enseñaban y me gustaba eso.

Entrevistador: Recuerdas ¿Cómo fue tu estado de salud en general en loa adolescencia?

Entrevistado: En general yo estuve bien, sin embargo, yo sufro de asma. No. Entonces tuve una crisis de asma. Apenas me la descubrieron, antes no.

Entrevistador: Y qué edad tenías cuando te la descubrieron?

Entrevistado; Como a los 14, 15 como ese rango de edad. Entonces me dio como una crisis y pues el doctor me decían como no puedes hacer ejercicio y demás, pero por otro lado, mi profesor de educación física había estudiado como me decían y demás me había dicho que pues que podía hacer deporte moderadamente, pero para que mi salud no fuera mala. Yo soy de las

personas que corro y me fatigo horrible. Entonces que tratara de correr, trotar pero a mi ritmo. Entonces pues en cuanto a salud esa partecita así y de resto considero que estuve saludable.

Entrevistador: Bueno siguiente pregunta que tipo de sentimientos experimentaste frente a los cambios físicos y psicológicos en esta etapa de la adolescencia?

Entrevistado: Bueno pues yo me desarrolle muy pequeñita como a los 10 años y pues mi mamá también, entonces ella estaba consciente de que iba ser un poquito duro, pero fue impactante cuando uno empieza como mujer a desarrollar. Entonces cuando eres la pequeña y ves que las amigas no se han desarrollado y no tienes un punto de referencia en cuanto a eso. Pues es super feo porque no sabes que hacer y siento que no hay tanta educación frente a eso tan pequeñas, entonces uno dice que me está pasando y dice yo no soy así jajaj Si fue impactante, pero ya como a las 11 o 12 ya los profesores empiezan a decir que van a ver ciertos cambios. Recalcaban mucho eso que ya uno no se siente tan diferente y ya mis compañeras se empezaron a desarrollar y pues uno ya empieza a compartir esto y ya no te sientes tan mal. Pero al principio si fue duro pero ya luego bien. En cuanto a la salud mental pues digo que gracias a mi familia es muy unida a pesar de todo. No tuve como así problemas en cuanto a mi salud mental problemas no. Fue todo fue estable

Entrevistador: La siguiente pregunta es cuales fueron esas experiencia que marcaron el tránsito de la adolescencia a la adultez. Que recuerdes pasar de la adolescencia a la digas que digas uff esto lo marco?

Entrevistado: Pues digamos que cuando uno sale del colegio y empieza, poque mis papas habían sido un poquito protectores conmigo en cuanto a que no podía salir sola o me dejaban en la casa de mis amigas y tampoco podía salir de ahí. Entonces pues en ese caso, salir tomar Transmilenio, ir sola, perderse uno. También cuidarse cómo mujer porque también está el peligro cuidarse más que los hombres por ser mujer y más si uno sale tarde. Ahí ciertos lugares de Bogotá que son muy solos y uno como mujer dice no me va pasar nada, a veces, no. Pero pues si es más que todo

Eso. Y pasar a la universidad eso si le abre mucho mundo por decirlo así. Pues uno ya tiene que valerse por si mismo y también el hecho de trabajar y uno que no ha vivido esa experiencia es un mundo diferente.

Entrevistador: ¿Cómo fueron tus relaciones afectivas?

Entrevistado: En la adolescencia

Entrevistador: Si, en la adolescencia

Entrevistado: De la adolescencia pues con mis papas, mi familia bien. Yo siento que en general con ellos se ve relación pues hasta hace poco que pasan situaciones que son duras, en la adolescencia me llevaba muy bien con ellos. Pues algún a que otra pelea, de poder salir, que a qué hora podía salir a fiestas y eso. En cuanto a mis amigos, lo que te digo siempre he tenido una relación sana y estrecha y pues eh, pues siempre han sido mi apoyo y pues con compañeros también, pero en el colegio ahí personas con. Las que uno no se relaciona tanto, pero tampoco es que hubiera malentendidos ni nada, siempre me ha gustado relacionarme con las personas,

Entrevistador: Bueno, tú ya me has contado un poquito pero cómo fue esta etapa de amistades o como fue esa grupo de amigos esa experiencia en la adolescencia ¿

Entrevistado: Poco a poco fueron llegando chicos y fuimos haciendo un grupo de personas, pero éramos muy unidos. Obviamente uno se llevaba mas con otros, pero siempre tratamos de salir a fiestas, a centros comerciales, a ver películas. Umm a quedarme en casa de ellas, entonces pues fue buena y éramos unidos y creo que aún lo somo. Eh, pues ya no tanto pues porque las personas tiene diferentes cosas que hacer. Pero la adolescencia si fuimos muy unidos y nos acompañábamos. Cuando no estábamos juntas, hacíamos llamadas por video llamadas por WhatsApp. Algunas se fueron a vivir a otros países pero hacemos también video llamadas, vemos películas y demás.

Entrevistador: Tu siempre estuviste en el mismo colegios?

Entrevistado: Yo siempre estuve en dos colegios, como uno durante toda la primaria. No llegue a tener esa conexión con mis amigos, porque en ese entonces no estaban como tal los celulares para los niños y perdía las conexiones y se iba. Pero cuando entras a bachillerato es como el grupo de amigos que tengo.

Entrevistador: Bueno, ahora vamos a hablar de la adultez ¿Cómo ha sido tu adultez actualmente?

Entrevistado: Pues bueno uno se da cuenta que hay más responsabilidades que tiene que trabajar que mantenerse que Prácticamente todo es como dinero entonces es como complicado porque me pone a pensar mucho en eso cuando uno era más dinero pues hacía como tenía de tus sueños los mensajes pero pues no siempre entonces pues era como ese pensamiento Es más complicado vivir.

Entrevistador: Actualmente, ¿cómo es la relación con tus familiares, amigos, compañeros de trabajo?

Entrevistado: Cómo todas las cosas cambian las relaciones con la familia, con los amigos Pues empieza a cambiar y uno de mis empresas en cuanto a la carrera encuentra el

trabajo en el cuento que voy a hacer cuando ya que sabe no sé qué quiero trabajar entonces en esa parte que actúa como amigos trabajo pues trabajo las actual después Yo me peleo como una época donde yo me pelea mucho frío será más que por mí era Como por qué Erika entonces pero pues ya uno empieza a solucionar hablar y pues ya la tienes empiezan otra vez a alucinar con mis amigos pues el hecho de que algunos se vayan otros países vivan allá Pues contigo un poquito más las cosas y pues yo sí quiero pero digamos a pesar de todo que hay amigos con los que pueden pasar los meses y en el momento que estás creando a ver cómo estás y demás pues todo por ese lado es chévere y con los compañeros de trabajo Pues sí siento que me llevo muy bien con ella porque pues siempre yo como muy abierto hablaría si podíamos donde yo antes trabajaba era como derrotar muchos lugares .

Entrevistador: Ahora bien, ¿Cómo es tu alimentación actualmente?

Entrevistado: actualmente lo que ha sido este año yo siento que salgo a comer mucho lo que sea, comida chatarra desde así entonces yo casi nunca había subido Pues yo simplemente me tenía harta me lo mismo desde los 3 años entonces La comida de comer frutas verduras y demás y también comer de qué te sirve esta cosa. Bueno.

Entrevistador: ¿Cómo ha sido tu experiencia con la actividad física?

Entrevistado: Mi mamá en la pandemia perdió el trabajo entonces pues yo veía tu experiencia en la actividad física actualmente actualmente digamos el año pasado Yo comencé mucho Cómo hacer ejercicio estaba como muy de modelo de hacer ejercicio en casa pues por lo de la pandemia y demás entonces pues yo seguía como oficiosa en eso de mantenerme activa porque precisamente presta para sentado todo el día pues yo sentía que mi cuerpo estaba ahí entonces no tengo que hacer Entonces siempre después de clase intentado hacer ejercicio que mis amigas nos conectamos entonces este año no gastamos energía O a quién te tenía que hacer aquí pues no Sí ahorita por lo de Pues a mí me están dando unas pastillas para la entonces me pidieron a tomar mucha agua y hacer mucho ejercicio porque hay una que me decías

Entrevistador: Con base a lo anterior, ¿Cuáles son sus hobbies actualmente?

Entrevistado: Mis hobbies actualmente, yo creo que salir a caminar. Pues cuando yo vivía en Fusa pues yo salía a caminar, entonces me gustaba bastante irme lejísimos o a veces también en bicicleta ahorita todavía lo hago para desestresarme. Lo de la lectura sigue siendo un hobby para mí, solo que ya no es tan constante como antes. Trato de leer libros que me llamen la atención.

Entrevistador: Cuántos libros lees por mes o al año? Has hecho la cuenta?

Entrevistado: Uy no, también depende de que tantas cosas tengo que hacer. Porque por ejemplo en vacaciones. Me empiezo a leer como 4, me gusta. Cuando estoy en la universidad no me da tanto el tiempo.

Entrevistador: Y hay algún libro en particular que te guste o qué tipo de libros lees?

Entrevistado: Me gusta mucho las novelas y hasta el año pasado como que comencé como a eso de libros motivacionales, no sé por qué, pero empezó también. Como ves muchas personas hablar como es el club de las 5 de la mañana no sé si lo escuchaste es un libro como de levantarse temprano para ser exitoso y demás. Entonces así conocí varios autores que hablan como del amor propio autoestima y demás. Entonces pues no habían sido libros que me llamarán así mucho la atención pero pues dije pues démosle una oportunidad y pues son chéveres porque tampoco que describiendo la vida las personas.

Entrevistador: ¿En esta etapa de la adultez cuales han sido los cambios que han marcado tu vida?

Entrevistado: Los cambios, pues digamos un gran cambio fue tener que ir a vivir a otro lugar, que no fuera Bogotá. Yo nací acá, crecí acá y el hecho de estar en otro lugar fue

complicado y también el hecho de trabajar fue complicado, no por gusto y ya, sino porque uno se tenía que mantener. Pues ayudar a mis papas económicamente porque mi mamá se quedó sin trabajo y tener que ayudarla porque yo veía su angustia. Entonces yo dije tengo que trabajar, y ahí es cuando ves la responsabilidad que una como grande tiene, entonces fue el cambio grande.

Entrevistador: Puedo saber porque tuviste que cambiarte a Fusagasugá?

Entrevistado: porque mi papá y mi hermano se quedaron allá en Fusagasugá. Porque cerraron las vías y no se pudieron devolver. Entonces yo me quede sola con mi mami. Cuando abrieron las vías para salir a otros pueblos. Yo me fui allá porque mis papas tienen una casa pero no la habían acabado de construyendo pues la estaban construyendo y demás. Mi mamá ya no tenía el trabajo y dijo como que estuviéramos todos como familia, porque llevábamos medio año separados. Y pues dijo vámonos todos y poco a poco se dio las cosas para quedarnos allá y vivimos allá un año. Pero ya estamos viendo acá nuevamente.

Entrevistador: O sea cuanto duraste viviendo allá?

Entrevistado: Un año.

Entrevistador: Bueno vamos a entrar a otra etapa y es como era tu vida antes de pandemia?

Bueno yo salía mucho, tengo muchos amigos en la universidad y me volví muy unida a ellos. Pues siempre estaba en la universidad, trabajo y como salir.

Entrevistador: ¿Qué tipo de emociones ha venido experimentado durante la pandemia?

Entrevistado: Muchas emociones, como todas Porque al principio era como, pues uno no lo sentía como tan cercano y eso de que una pandemia demás porque era algo que nunca había vivido, entonces, pues al principio uno como que estaba relajado. Después empezó como eso que habían muchos muertos, de que el pico ,el segundo pico. Entonces a uno le habla angustia y pues mis abuelitos ahí en la casa nadie vaya a salir. Pues yo siempre he cuidado mucho también a mis abuelitos entonces como que teníamos permitido que salía mi mami u otra persona por toda la casa ,pues por lo que te digo que vivía con todo. Entonces era como siempre cuidando y más que mi abuelita ella también como tiene asma y EPOC y pues sufre mucho los pulmones. Entonces yo con la angustia de que alguien se contagie y demás

porque empezaron a llegar noticias que las personas se cuidaban un montón y resulta que le daba covid y la UCI, era más la angustia y un poco de miedo porque empezaron a llegar noticias de que cierto familiar, le había dado y se había muerto. que el vecino. Entonces qué miedo que a uno le pase algo así o a la familia que uno quiere harto le pase algo así. También era frustración pues porque ya después de un tiempo no salía de la casa. Si Sali más de dos veces fue

mucho. Yo soy de las personas que no estarme en un solo lado, mi papá y yo somos de no estar en un solo lugar.

Entrevistador: Ahora bien, coméntame de situaciones o anécdotas en los que tus hábitos se vieron afectados

Entrevistado: Pues siempre como que me mantenía así acostada y demás entonces, y pues yo siempre había sido muy activa entonces este hábito cambió un montón. Obviamente como a mitad de la pandemia volví a retomar eso de volver a hacer ejercicio, no sé saltar cuerda, entonces empecé y para mantenerme más activa para el principio. También la comida también pues porque estábamos mi mamá y yo. Entonces las dos somos muy de comer cosas dulces. Entonces comíamos mucha carne, harinas y ya después nos dimos cuenta que tocaba bajarle a eso. Empezamos a comer mejor un poquito más de frutas y empezamos a cocinar así más saludable,

Entrevistador: Y pensando en lo anterior que mencionas ¿Qué consideras tipo de que modificaciones en tus hábitos generó la pandemia?

Entrevistado: De hábitos. Empecé a rotomar eso de pintar, como por un lapso por la pandemia. Me daba ganas de aprender otras cosas. A mi me gusta hacer esas cosas de hacer letras bonitas, lettering, hice un curso de lettering y como habían personas que empezaron a hacer cursos yo dije voy a hacer algo nuevo. Empecé a describirme con el tiempo y estando en la casa y demás.

Entrevistador: Que actividades practicabas antes de iniciar la pandemia?

Entrevistador: Yo antes de que comenzará la pandemia. Tengo amigos que son bailarines entonces me invitaban mucho a ir a las clases de ellos y bailar también con ellos. Me parecía chévere porque desde pequeña es algo que siempre me ha gustado. Entonces ese habito ya lo tenía y el de la lectura lo tenía antes.

Entrevistador: ¿Qué actividades hacías y dejaste de hacer?

Entrevistado: Deje de pintar, yo había dejado de leer un poco hasta el año pasado a principios empecé a retomar. Pues el patinaje lo deje y ya se fue. Y ya eso fue lo que deje.

Entrevistador: ¿Cómo fue las practicas físicas durante la pandemia?

Entrevistado: Pues como te decía era nulo al principio y uno estando en la casita ya le da pereza. Ya después yo no sé cómo esos videos que la gente baja de peso. Entonces yo me motive y ponía ejercicio en YouTube así cualquier rutina. Alterna así sea de brazos o todo el cuerpo y demás y comenzaba a hacerlos o también habían como aeróbicos o así como bailes para hacer cardio entonces me ponía con mis amigas hacer la videollamada y todas juntas éramos ahí haciéndole al deporte. Era super chévere porque ahí me volví a motivar.

Entrevistador: Y ¿Qué cambios hiciste en tu alimentación en la pandemia?

Entrevistado: Al principio empezamos a consumir muchas harinas y yo estaba con mi mami empezamos a cocinar pizza, hamburguesa, entonces empezamos a comer comidas rápidas y después ya empezó comida saludable viendo recetas saludables y veíamos recetas por Instagram y YouTube.

Apéndice H

Transcripción Entrevista 2

Fecha de realización de la entrevista: 18 de Junio de 2022

Fecha de transcripción de la entrevista: 27 de Junio de 2022

Nombre de quien realiza la transcripción: Adriana Maria Quimbay Avila

Objetivo general de la investigación: Conocer durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá.

Entrevistador: Antes de iniciar quiero agradecerte por tu tiempo para hacer esta entrevista, el objetivo de esta entrevista es conocer los motivadores y prácticas de alimentación fitness, que se han construido en un joven centennials durante la pandemia por el covid-19. Esta entrevista tiene un fin eminentemente académico y pues los resultados se darán a conocer y harán parte de la elaboración del trabajo de grado para poder optar por el título de profesional en mercadeo.

Entrevistador: ¿Qué recuerdas de tu infancia en general?

Entrevistado: Mi infancia fue con mi abuelita ella nos cuidaba, me cuidaba mi tío. A mi primo y a mi hermano, fue muy normal porque mi abuelita nos ayudaba en absolutamente todo, mis papás llegaban tarde de trabajar. Mi abuela durante toda mi infancia fue la que nos llevaba al colegio, nos recogía, nos daba de comer, nos servía el almuerzo, nos empacaba a las once, nos bañaba todo. fui muy apegada a mi abuelita de infancia y a mis primos.

Entrevistador: ¿Tu abuelita por parte de mamá o papá?

Entrevistado: Por parte de mamá, nos cuidaba a los cuatro.

Entrevistador: ¿Ósea eran tus primos?

Entrevistado: Era mi primo, mi tío me lleva nueve meses y mi hermano que me lleva siete años. Fue muy normal, muy agusto mi abuelita siempre nos dejaba salir a jugar, a diferencia de mis papas porque no me dejan salir.

Entrevistador: ¿Tus papás vivían también contigo?

Entrevistado: Nosotros vivíamos cerca a la casa de mi abuela, como a tres casas, mis papas todas las mañanas me llevaban donde mi abuelita y ella me daba el desayuno y me llevaba al colegio, en la tarde me recogió me daba el almuerzo y me dejaba salir a jugar, ella esperaba que llegara mis papas para hacer las tareas.

Entrevistador: ¿Qué es lo que más te gustaba hacer en tu infancia?

Entrevistado: Creo que jugar porque tenía a mi tío que tiene nueve meses más que yo y teníamos a mi primo que le llevábamos cuatro años, jugábamos a todo, si queríamos jugar a la cocinita, al restaurante a casa fantasmas de todo. Era chévere porque mi abuelita nunca nos decía que no.

Y siento que te explora, empiezas a ser más creativo porque cada día teníamos un juego diferente entre nosotros era chevere.

Entrevistador: ¿Cómo fue tu relación con tu familia y con tus compañeros de la infancia?

Entrevistado: Con mi familia siento que fue bien, siento que éramos muy unidos, pues a medida que uno crece se va despegando un poco más de la familia pero cuando eres pequeño es más unida.

Con mis compañeros de colegio creo que fue normal, vivía cerca del colegio que quedaba en el mismo barrio, uno podía salir con ellos y eso era chevere.

Entrevistador: ¿Qué alimentos recuerdas que te gustaban de niña?

Entrevistado: Yo soy muy dulcera desde pequeña, me gustaban mucho los dulces, los quipitos o el bom bom bum nunca de pequeña fui sana siempre era dulce, dulce. Pero mis papas me daban porque no me daban tantos dulces. Por ejemplo, un alimento que marcó mi infancia fue el helado casero de arequipe con maní me mataba ese helado y mi papa me lo compraba cada vez que íbamos hacer mercado.

Entrevistador: ¿Qué actividad física o deporte te gustaba realizar de niña?

Entrevistado: Creo que no hacía deporte, de pronto jugar futbol porque mis primos son hombres, quería ser porrista pero mi mama nunca me dejo.

Entrevistador: ¿Nunca estuviste en nada de eso de porrista ?

Entrevistado: No, pero yo practicaba sola, creo que solo como el fútbol porque a ellos les gustaba lo única que podía jugar con ellos.

Entrevistador: ¿Qué recuerdos tristes tienes de la vida cuando eras niña?

Entrevistado: Por ejemplo a mis abuelos una vez se entraron a robar a la casa creo que fue un susto, me dejó asustada de que les pasara algo, me daba miedo abrir la puerta de la casa de que algo entrara y los atacaran a ellos, porque precisamente los robaron estando dentro de la casa arriba y no les pasó nada, ellos estaban durmiendo y se entraron a robar y se robaron todo lo del primer piso. Me dejó asustada porque no quería que abrieran la puerta y entrara alguien malo

Entrevistador: ¿Y qué recuerdos alegres tienes en esta etapa de tu vida?

Entrevistado: Todo lo que hacíamos con mi abuela, nos llevaba a que la acompañáramos a pagar el recibo de la luz y a veces nos gastaba algo, pero era muy chistoso porque ella nos dejaba libres. Era chévere porque ella nos llevaba al cai, había un espacio gigante, para que no nos estresamos con ella y nos prestaba atención.

Entrevistador: ¿Tu abuelita que hace? ¿Es policía?

Entrevistado: No, ella nos llevaba a ese sitio para pagar esas cosas, pero era diferente porque nos llevaba y nos compraba un helado o unas galletas. Eso era chevere.

Entrevistador: Vamos a entrar en la etapa de la adolescencia ¿Cómo fue esta etapa en tu vida?

Entrevistado: Siento que fue solitario porque nosotros vivíamos con mis abuelos y cuando entre en la adolescencia como a los 11 o 12 años nos mudamos, entonces ya vivíamos super lejos de mis abuelos. Era muy solitaria porque mis papas trabajaban y me dejaban sola, yo iba a estudiar y regresaba pero estaba sola todo el tiempo, tenía que aprender a hacer autosuficiente, porque tenía que calentar el almuerzo con 11 años, almorzar, lavar la loza. Sola, mis papas lo unico que hacian era llevarme a la ruta, entraba super temprano entraba a las 5:00am osea la ruta me recogía a las 5.00am y yo llegaba a mi casa a las 4:30pm o 5:00pm y hasta que ellos llegaban que era a las 8:00pm. Si siento que fue muy solitario, por ejemplo no me gustaba que se fuera la luz porque me daba pánico y sola.

Siento que fue malo y bueno porque aprendí a ser muy independiente pero también fue muy independiente de mis papas porque sentía que ya no los necesitaba.

Entrevistador: Ok tu que me cuentas eso uno empieza a descubrir muchas cosas ¿Cuáles eran tus hobbies en esta etapa de tu adolescencia que recuerdes ?

Entrevistado: Veía mucha televisión me volví una consumista, me gustaban los programas de disney me volvi super fan de esos programas, cualquier cosa yo me lo veía desde que llegaba del colegio hasta por la noche me volví muy consumista de la televisión.

Entrevistador: Ok ¿Qué cambios notaste en tu alimentación en esta etapa de tu vida?

Entrevistado: De Pronto que comia mas sano; porque mis papas han intentado como mantener una alimentación balanceada y mi abuelita cuando era pequeña con eso no era valido, ella nos daba lo que había era rico pero no era muy sano, entonces mis papás eran de ensaladas, poquita sal y lo mismo con las onces ellos no me empacaban paquetes siempre era como jugos naturales y fruta y a esa edad era como bueno.

Entrevistador: ¿Y seguían consumiendo dulces o no tanto?

Entrevistado: No me daban tanto, lo que pasa es que mis papas siempre han tenido miedo que a uno le de como diabetes y yo siempre he sido dulcera, entonces ellos durante esa etapa no me daban dulce de vez en cuando y tampoco me daban plata para comprar

Entrevistador: ¿ Qué actividades físicas o deportes practicabas en tu adolescencia, que recuerdes?

Entrevistado: Mi colegio tenía piscina natación me gustaba y mis papas para ese tiempo. Mi papa tenía un primo que se ahogó entonces le daba susto, me llevaban a curso de natación los fines de semana para que aprendiera a nadar, como para que no se ahogue, porque yo no sé nadar así que bien que me tiro de clavado no tampoco.

Entrevistador: Bueno eso es importante ¿Cómo estaba tu estado de salud en esta etapa de la adolescencia ?

Entrevistado: Siento que fue buena, me dio apendicitis cuando tenía 14 años, pero de resto fue buena, no me enfermaba nada, siempre he tenido las defensas bajitas pero en esta etapa me fue bien en la salud. Yo creo que fue la alimentación.

Entrevistador: ¿Qué tipo de sentimientos experimentaste frente a los cambios físicos y psicológicos en esta etapa de tu vida? O sea la transformación el desarrollo del cuerpo en la etapa de la adolescencia para ti como fue principalmente: Primero hablemos de lo físico y luego hablamos de la parte mental.

Entrevistado: En lo físico siento que fue agobiante porque tu cuerpo cambia de una manera y yo siempre desde pequeña era flaquita y cuando me desarrolle deje de ser flaca, como

dices será que el problema soy yo. En ese momento si digo ahorita las compañeras de trabajo que tienen hijas adolescentes les digo meterlas hacer deporte porque cuando te desarrollas tu cuerpo cambia de una forma loca y aveces el deporte evita que te engordes que siento que es lo más retador y mas cuando uno esta en el colegio porque ves a todas estas chicas que están pasando por lo mismo, pero ellas preciosas y uno se siente como feo, para mi si fue como retador siento que fue que no me gustaba, no me gustaba entonces al principio me sentia super incomoda con mi cuerpo .

Entrevistador: ¿Y psicológica como te sentías tú mentalmente en esta etapa de estos cambios ?

Entrevistado: Yo siento que uno se siente muy inestable como muy vulnerable porque, como te digo no sabes que te pasa a ti, en cambio ellas como que les va bien entonces para mi si fue retador y siento que, yo lo digo ahorita con sebastián aveces uno no se siente conforme con su propio cuerpo entonces es más difícil cuando uno está en esa edad, porque: es más crecidos uno y estudiaba en un colegio de solo niñas entonces imaginate era más presión aun. Entonces siento que fue como duro porque igual tampoco lo podia comentar mucho con mi mama no tenia tanta confianza

Entrevistador: Ok ¿Cuáles fueron las experiencias que marcaron el tránsito de la adolescencia a la adultez ? osea esa experiencia que tu hayas vivido como de la adolescencia y llegar a la adultez como fue ese paso.

Entrevistado: Yo creo que para mi fue cuando termine el colegio y empece como a trabajar siento que para mi eso fue. La adultez es muy dura entonces siento que para mi fue como que ya tenía responsabilidades de cumplir horario, por ejemplo en mi casa siempre se ha tenido que si tu ganas tienes que aportar entonces desde esa edad sentir que uno tenía que cumplir, pagar, dar.

Entrevistador: ¿Desde los 18 años te toco así ?

Entrevistado: Si entonces para mi fue como ay no esto es horrible, crecer es horrible, se acabaron las vacaciones

Entrevistador: ¿Cómo fueron tus relaciones afectivas en general?

Entrevistado: Pues nunca he sido muy afectiva realmente le huido a los chicos excepto a sebastián no se lo que pasa es que mi mamá siempre ha sido super como seria super firme, entonces en el colegio no tuve muchos novios, pero si tuve uno y fue como una bobada cuando

pase yo estudie en el sena y luego pase a la universidad igual tampoco tuve novios, de la universidad salí con un chico pero tambien fue como muy corto como que tampoco yo trabajaba y estudiaba entonces eso tampoco daba tiempo y eso también era como tener una relación es desgastante y siempre he sido muy fría yo no expreso mis sentimientos muy facil asi que siempre me he considerado una persona muy fría, Entonces tampoco me da pie para tener relaciones estables porque no demuestro mucho.

Entrevistador:¿ Y cómo es tu relación con tus papás en esta etapa?

Entrevistado:Complicada porque fue la etapa más dura porque tu ya empiezas a ver las cosas de un modo diferente ellos no lo entienden, mis papas siempre han sido supremamente serios muy firmes en lo que ellos piensan y en lo que ellos quieren entonces si tu pensabas diferente o quieres algo diferente eran muy complicados hablar con ellos, entonces lo que te digo yo desde los 11 empecé a ser muy independiente a darme cuentas que no los necesitaba demasiado y ya cuando llegue a una etapa de la adolescencia casi adultez pues me di cuenta que eran muy separables si pensaba cosas no unitariamente se las tenía que decir a ellos entonces siempre hemos sido un poquito. Oseas los respeto y los amo pero como separados

Entrevistador: Ok dale ¿Como fue la etapa de adolescencia de tus amistades?

Entrevistado: Fui muy compinchera en el colegio lo fui en esa etapa de la adolescencia entonces pues claro con mis amigas todo el día y con una de ellas compartía ruta entonces imagínate 2 horas en el bus todos los días como 4 horas juntas en el bus entonces fui muy compinchera y me gustaba hacer muchas cosas con ellas, salir con ellas, hablaba todo el tiempo con ellas entonces fui muy amiguera creo que todavía lo sigo siendo muy compinchera.

Entrevistador: ¿Siempre estuviste en el mismo colegio en tu adolescencia?

Entrevistado: No, en la adolescencia sí hasta un punto luego el colegio se acabó y nos pasaron a otro en esa etapa fue como más complicado porque nos pasaron a uno mixto entonces la confianza entre mujeres como que se pierde

Entrevistador: ¿O sea estuviste primero tu me habías dicho en un colegio solo de mujeres y luego pasaste a uno mixto

Entrevistado: Sí como hasta los 14 15 años y luego como 2 años en un mixto hasta graduarse

Entrevistador: ¿Cómo fue ese cambio para ti?

Entrevistado: Super duro creo que ya me había acostumbrado, es que yo lo que te digo cuando uno esta con solo mujeres hay una confianza un grado de confianza muy alto entre mujeres uno se cuenta cualquier cosa pero con hombres las mujeres se transforman y más en esa etapa que todas quieren tener novio y yo no estaba muy interesada en eso en ese momento como que no me interesaba si era como complicadito porque ver que tenían novio y uno como. Pero esa etapa fue como dura como no se siento que es una etapa de autodescubrimiento tenaz y de que finalmente tú descubres con quien, que amigas te quedas o sea que amigas son para ti

Entrevistador: ¿Cómo era ese grupo de amigas que tenías?

Entrevistado: Cuando pues el colegio mixto las misma éramos las cuatro para todo pero yo tenía otras amigas en descanso o sea es que he sido bien compinchera entonces cuando estaba en clase tenía mi grupo de amigas y si salía era con ellas mismas, pero en el descanso tenía otras amigas lo que te digo siempre he sido super compinchera como hablarme con todo mundo y entonces mi adolescencia fue eso pasarla con mis amigas todo el tiempo. Entonces si tenían novio uno ya sabia que iba con ellas y no haberse con otras personas

Entrevistador: ¿Pero siempre estuviste con tus cuatro amigas?

Entrevistado: Si

Entrevistador: Ok ¿Todavía te hablas con ellas?

Entrevistado: No óseas terminamos el colegio y como que cada una hizo su vida, unas se fueron del país entonces es ahí cuando se separan y ya.

Entrevistador: Bueno ahora vamos a pasar a la etapa de adultez ¿Como ha sido tu etapa de adultez?

Entrevistado: Pues siento que ha sido retadora, siento que la adultez ha sido dura porque lo que te digo yo trabaje y estudie entonces, hay no eso es horrible uno no le queda tiempo de nada entonces si ha sido dura porque es súper desgastante me he enfermado demasiado durante toda la etapa

Entrevistador: ¿De que te has enfermado?

Entrevistado: Por ejemplo hubo un año que sufrí de muchísimo estrés entonces a mí me dan como calambres, dolores en el pecho y se me duerme como una parte del cuerpo cuando sufro de mucho estrés entonces durante ese año me paso porque no dormía osea tenia un horario súper tenaz porque tenia que estar levantándome a las 3:00am pero llegaba a las 12:00 am estaba

durmiendo como tres horas todos los días a veces no dormía y así mismo comía a veces no comía entonces empecé a enfermarme mucho no dormía entonces me dijeron que eso era estrés que estaba viviendo como toda esa etapa y sufrí mucho o sea digamos que gripas me daba de todo todo el tiempo, todo el tiempo estaba enferma. Y recuperarme de esa baja de defensas que viví toda esa etapa ha sido durísimo porque todavía me sigue, o sea me ha tocado tomar vitaminas porque tengo las defensas super bajitas pero por todos esos años que no me cuide se reflejan ahora

Entrevistador: ¿Actualmente cómo ha sido tu relación con tu familia?

Entrevistado: Siento que ha sido como la misma, nosotros somos como muy distantes entonces digamos que mi mamá lo que te digo mi mamá es cristiana entonces ella pues está muy metida en sus cosas, mi papá como que no le presta mucha atención mi papá es muy relajado y yo como que intento descifrar que quiero hacer con mi vida, entonces estoy en ese momento de bueno que hago, que voy hacer que plan no sé, pero también ya como que es un momento en el que uno no tiene que contar con los papas yo les digo a ellos muchas veces ellos no cuentan conmigo porque puede pasar cualquier oportunidad donde yo me voy entonces ustedes tienen que defenderse solos

Entrevistador: ¿Cómo ha sido actualmente tu relación con tus amigos que tienes?

Entrevistado: Cuando yo pase por el sena si conocí a una de mis amigas siempre había pensado el resto de mi vida que uno tenía amigos por cada etapa de su vida, entonces si tu estabas en tu etapa tu tenias tus amigos de esa etapa y así mismo con cada etapa perto durante el sena conocí unas chicas que fueron maravillosas y todas son mis mejores amigas, entonces con ellas he llevado casi como 10 años entonces con ellas son con las que salgo todo el tiempo digamos que soy como compinchera y chistosa entonces me gusta eso, como un grupo donde uno se sienta como agusto donde uno pueda hablar donde uno se pueda reir tambien donde uno tenga sus momentos de hablar de no se llorar y siento que en estos momentos tengo personas con las que me siento como agusto entonces siento que eso ayuda también a vivir la vida mejor, a vivir sabroso

Entrevistador: ¿Actualmente como es esa relación con los compañeros de tu trabajo?

Entrevistado: Pues ahorita estoy en un trabajo donde digamos que el ambiente laboral es mejor, porque estaba en un trabajo donde no lo era y ahoritica es chevere pues yo llevo muy poquito en ese trabajo como 4 meses pero ha sido vhevere porque son como entendidas como graciosas y no son como envidiosas ni nada de eso, entonces siento que es un ambiente laboral cuando uno esta empezando es importante osea como sentirse bien feliz, entonces hasta el momento ha sido super bien obviamente somos solo mujeres.

Entrevistador: ¿En qué trabajas?

Entrevistado: Trabajó como productora de contenido en una empresa de camuchi que se llama camuchi entonces yo creo todo el contenido todo lo digital y pues esta la gerente de mercadeo está la asistente de ella y como estamos en la parte que es la tienda en el piso de arriba, entonces abajo es la tienda entonces todas las chicas de abajo son mujeres pero lo que te digo ha sido chevere obviamente entre mujeres siempre hay como sus roces pero uno intenta de que sea lo más amable posible el trato

Entrevistador: ¿Actualmente como es tu alimentación?

Entrevistado: Por culpa de sebastian no tan bueno siento que de lunes a viernes que estoy que almuerzo lo que mis papas me dan y eso pues es saludable porque lo que te digo mis papas siempre han cocinado muy bajito de sal, que uno tiene que comer su buena porción de ensalada, jugos naturales cosas así, bajito de azúcar, entonces con ellos es todo muy natural en cambio cuando los fines de semana que estoy con sebastian el es de comidas rápidas es como de él y sebastián siempre es de darme lo que quiero entonces me da dulces entonces no es tan buena la alimentación los sábados y los domingos.

Entrevistador: ¿Cómo ha sido tu experiencia con la actividad física actualmente?

Entrevistado: pues ahorita estoy montando bici entonces me voy al trabajo en bici y me devuelvo en bici siento que ha funcionado super super bien porque yo que era una sedentaria total pero ahoritica me ha funcionado muy bien y uno si nota los cambios porque ya llevo seis meses siete meses y entonces siempre montar bicicleta todos los dias si claro lo ayuda a uno un montón porque llegas con más energías físicamente notas los cambios porque eso tambien me a ayudado a ser como a pensar mejor mi alimentación como a decir bueno no voy a comer nada de esto de grasa porque estoy haciendo ejercicio y quiero que se vea reflejado entonces si estoy como avenas con yogurt con cosas asi super sanas porque siento que eso apoya a mi ejercicio o en mi mente.

Entrevistador: Sí muy bien ¿Como ha sido tu experiencia en tu actividad física en tu adultez ?

Entrevistado: Pues hasta ahorita que he hecho ejercicio de resto nunca he hecho nada la verdad es que he sido muy sedentaria y si no fuera porque ahorita estoy montando cicla seguiría con las mismas digamos que si en momentos de mi vida he intentado meterme al gimnasio y eso pero no cuadrar los horarios a veces es super complicado porque uno llega muy tarde o se va muy temprano y los gimnasios están cerrados entonces es como que el método ahoritica bicicleta y me ha funcionado y me gusta.

Entrevistador: Bueno, eso es importante ¿Cuáles son tus hobbies actualmente?

Entrevistado: Creo que ver series, me la paso viendo muchas series, me gusta mucho estar con mi perrita entonces intento estar lo mas que puedo con ella, salir me gusta mucho salir a conocer cómo hacer planes diferentes si, es mas como eso creo que son mis hobbies

Entrevistador: Super ¿En esta etapa cuáles son los cambios que han marcado tu vida en la adultez?

Entrevistado: Yo siento que en los trabajos como que cada trabajo te cambia aprendes algo, como que te marca. En mi trabajo anterior tuve una jefe que era muy tóxica entonces aprendí aguantar un montón de sus cosas hirientes que me decía todo el tiempo entonces siento que si como en esta etapa de la adultez he aprendido aguantar supongo.

Entrevistador: ¿Cuánto duraste en ese trabajo?

Entrevistado: Como dos años

Entrevistador: ¿En qué trabajabas ?

Entrevistado: En una universidad que se llamaba corpas entonces trabajaba como auxiliar en la biblioteca y comunicadora de la biblioteca

Entrevistador: Vamos a entrar en la etapa del covid 19 ¿Cómo era tu vida antes de la pandemia?

Entrevistado: Huy super agobiante porque como trabajaba y estudiaba a veces en el trabajo me cogía el sueño, entonces era super duro mantenerme despierta no duro duro

Entrevistador: ¿A qué horas entrabas a trabajar?

Entrevistado: Entraba a las 7:00 am y tenia que salir de mi casa po hay a las 5:20am

Entrevistador: ¿Era la universidad que me contabas?

Entrevistado: Sí y llegaba a mi casa siempre llegaba a mi casa cuando estudiaba como a las 12:00am entonces dormía como cuatro horitas porque llegaba hacer cositas porque uno llega a las 12 pero no se acuesta a las 12 entonces si a veces me cogía el sueño en el trabajo pero una cosa loca yo decía no puedo quedarme dormida y era tenaz, tenaz yo decía necesito un descanso necesito un break porque necesito dormir. Y llegó el covid y para mi fue lo mejor osea se que es

tenaz pero para mi fue lo mejor porque pude terminar la universidad tranquila pude descansar un poquito más como que pude hacer muchas cosas al tiempo, por ejemplo si no hubiera llegado el covid a mi me hubiera tocado hacer un semestre más de prácticas luego un semestre más de seminario y con el covid me dio la posibilidad de hacer esos al tiempo entonces estaba estudiando pero sacaba tiempo para hacer las prácticas entonces hice las prácticas de una vez hice el seminario en diciembre enero y que no estaba estudiando entonces le metí full al seminario y siento que me dio la oportunidad, pues primero de terminar la carrera más rápido me ahorre un año más de universidad de desgaste y de plata y si me dio la oportunidad de estar en casa de compartir más con mi familia, lo que te digo mis papas también se iban a trabajar y cada quien hacía su vida, entonces con el covid me dio la oportunidad de estar más tiempo con ellos con vainilla que es mi perrita, entonces de estar más encima de ella, de cuidarla, de sacarla entonces siento que para mi se que para mucha gente fue muy tenaz pero para mi el covid fue bueno.

Entrevistador: ¿ Qué tipo de emociones has experimentado durante la pandemia?

Entrevistado: Al principio es duro el sentirse sofocado pero digamos que en un momento si me sentía así pero tenía tantas cosas como que estaba. Lo que pasa es que yo siempre siempre he estado como en muchas cosas al tiempo no se me gusta agobiada de trabajo lo amo pero lo odio, entonces me gusta estar siempre ocupada como que me entra me da depresión no estarlo osea sentir que no estoy haciendo nada que no estoy produciendo que estoy perdiendo el tiempo

eso me da depresión, por ejemplo cuando me quedo sin trabajo para mí es lo peor porque siento que no avanzo, siento que me estanco, siento que no puedo estudiar, siento que no puedo hacer cosas de mi vida, entonces siempre que he podido estarlo he estado súper ocupada y durante el covid aparte que si me sentía encerrada, porque sentía que no podía salir hacer otras cosas más que salir al conjunto y sacar el perrito pero estaba ocupada, tenía la universidad, tenía las prácticas, tenía el trabajo

entonces estaba todo el tiempo ocupada siento que eso también me ayudó a no volverme loca

Entrevistador: Eso es bueno tener la mente ocupada ¿Cuáles han sido esas situaciones o anécdotas en las que tus hábitos se vieron afectados durante la pandemia?

Entrevistado: Siento que no le dedico más tiempo al trabajo o hacer otras cosas, por ejemplo yo siempre he sido que el horario es hasta tal hora y hasta tal hora dios me los bendiga chao me voy pero durante la pandemia pues claro si tocaba hacer más cosas yo me extendía en el trabajo o en la universidad de igual manera como que sentía que estaba en la casa entonces podría extenderme más tiempo haciendo otra cosa entonces como que hay también daña tus hábitos dormir de comer porque tú empiezas a cambiar entonces no ahorita no puedo almorzar porque tengo que hacer tal y tal cosa entonces almuerzo por ahí a las 5 o cosas así. Siento que eso durante la pandemia si me paso muchísimo.

Entrevistador: ¿ Qué modificaciones en tus hábitos ha generado la pandemia?

Entrevistado: Me meti a buscar más cosas saludables eso lo hice durante la pandemia porque uno estaba encerrado que no hacía ejercicio bla bla bla entonces empiezo yo hacer ejercicio con mi mama en la casa entonces de lo mismo también nos cuidamos en la alimentación que comprar cosas saludables que comamos no se que que funciona para no se que por ejemplo yo siempre he sufrido del colon entonces para mi siempre ha sido un reto cuidarme en eso digamos que durante la pandemia aprendí cositas para cuidarme mejor ya ahorita las pongo en práctica como la avena y todas esas vainas.

Entrevistador: ¿ Tu relación con tus papas durante la pandemia como era ?

Entrevistado: fue duro, eso es muy complicado todos encerrados. Digamos que durante la pandemia mis papas se quedaron sin trabajo entonces era yo la que estaba con el sueldo y entonces sí fue complicado ellos a veces no estaban haciendo nada osea nada de trabajo y yo si, entonces me parece supremamente agobiante porque uno los veía ahí viendo televisión y yo trabajando y también era retador porque uno también quería cómo salir y estar todo el dia encerrado con la misma persona se vuelve aburrido

Entrevistador: Vamos a entrar a otra categoría que es los motivadores ¿Que actividades practicabas antes de comenzar la pandemia?

Entrevistado: No, creo que hice más durante la pandemia que lo que hacía antes, de pronto no sé , salir puede ser como una actividad más, porque durante la pandemia siempre empecé hacer ejercicio porque me quedaba tiempo, pero antes no me quedaba tiempo de nada.

Entrevistador: ¿ Qué actividades hoy en día realizas en general?

Entrevistado: Creo que le intentado hacer más al deporte y antes no hacía nada

Entrevistador: ¿Cuáles actividades dejaste de hacer ?

Entrevistado: Leía mucho entonces antes leía demasiado pero ahora ya lo deje ya no leo casi, es super complicado que ahora coja un libro y me siente a leer no lo hago

Entrevistador: ¿ Cómo han sido las prácticas físicas durante la pandemia ?

Entrevistado: Pues nos poníamos retos con mi mamá, porque obviamente dicen que uno tiene que hacer ejercicio y bueno donde trabajaba antes digamos que la empresa como tal, como es una universidad de médicos siempre tiene en mente eso como la salud, entonces ellos tienen una cátedra de calidad de vida que entonces debíamos hacer ejercicio tantas horas al día que dentro del horario laboral entonces yo aprovechaba esa horita que daban de descanso y hacía ejercicio, entonces ponía como videos de youtube y hacía ejercicios así súper fuertes y comía barritas de cereal o cosas súper saludables que se complementará obviamente uno le daba hambre entonces como que me ayudaban o fruta o jugo o sea cosas que me ayudaran con mi supuesto ejercicio

Entrevistador: ¿Cambiaste algo en la alimentación durante la pandemia ?

Entrevistado: Empecé a comer más sano, pues cuando uno está estudiando no le da tiempo de pensar mucho en eso yo comía lo primero que encontrara, entonces a veces eran las empanadas de la esquina, entonces con la pandemia ya no estaban las empanadas de la esquina entonces tocaba como barritas frutas no se cosas más saludables

Entrevistador: ¿Cuáles han sido tus metas y aspiraciones en la vida?

Entrevistado: Siento que siempre ha sido tener un trabajo estable, a mi me gusta aprender mucho entonces siento que tambien he tenido varios trabajos, entonces siempre ha sido como aprender, encontrar un trabajo donde tú aprendas bien donde te enseñen donde crezcas personalmente laboralmente, y lo que te digo a mi me gusta mantenerme ocupada entonces me gusta estudiar siempre intento como estar formándome, estudiando, exponiendo mis habilidades al servicio de otros, trabajo para una fundación me gusta eso como no quedarme quieta y siento que mis aspiraciones son como tener la oportunidad tener un trabajo que me permita todas esas cosas que sea muy estable y que me permita seguir creciendo como seguir estudiando.

Entrevistador: ¿Qué estudiaste ?

Entrevistado: Comunicación social y periodismo

Entrevistador: ¿ Cómo te defines como persona ?

Entrevistado: Yo siento que eso es complicado, siento que soy responsable en cuanto a lo laboral siento que intento ser graciosa como amable chistosita. Pero a nivel como sentimental y eso no soy cálida o sea soy muy fría o sea soy distante como que intento cuidarme a mi manera. pero siento a mí me gusta hacer sentir a las personas a mi alrededor bien conmigo ósea que estén

bien conmigo entonces me gusta ser muy amable muy querida soy compinchera entonces me gusta hacer amigos. Creo que esa sería mi definición

Entrevistador: ¿Con qué aspectos de las situaciones de la vida te sientes identificada?

Entrevistado: Sería hacia el aprendizaje me gusta como conocer entonces siento que si uno se queda en ese cuadrado no va salir de él. Entonces me gusta como explorar conocer soy muy dada yo amo los animales entonces soy muy dada ayudar en lo que más pueda, entonces a veces uno no tiene plata para donar pero siento que uno lo puede hacer de otras maneras, yo intento hacerlo de otras maneras como poner mis habilidades al servicio, entonces siento que si que en momentos es así, por ejemplo yo si he rescatado perros se que me echan de mi casa pero yo lo hago son como esas cosas que yo digo que como que no puedo o sea como que me duelen en el alma no puedo ser capaz de dejarlo de ser tan indiferente, entonces siento que eso son cosas mias.

Entrevistador: ¿ En qué medida la actividad física te ha motivado para superarte?

Entrevistado: Siento que eso sí es cierto, la actividad física si te ayuda muchísimo, lo que te dijo te pone como en mente el cuidarte y lo digo porque yo descuido mi cuerpo por muchísimo tiempo, o sea mi alimentación obviamente uno piensa en culminar la carrera como que dejas de

lado tu salud y cuando te das cuenta pues estas sufriendo muchísimos problemas, entonces cuando yo me di cuenta que fue hasta ahorita me di cuenta que estaba sufriendo del colon terriblemente que estaba sufriendo de un montón de cosas que tenía las defensas bajitas estaba de salud muy mal entonces te pones a pensar que cosas puedes hacer tu para mejorar tu cuerpo, entonces empecé a montar bicicleta porque me resultaba conveniente, me ayudaba no solamente para llegar al trabajo si no que me funciona también como ejercicio y entonces también me puse a pensar bueno estoy haciendo ejercicio pero que puedo hacer con la alimentación, entonces empecé a consumir fibra como avenas, como intentar en no consumir grasas porque sé que me molestan en el estómago entonces como que intentas y con el tiempo te vas dando cuenta que alimentos te lastiman no se que alimentos en tu cuerpo no funcionan ya se que por ejemplo yo para muchas veces los granos los condimentos soy malísima, para la leche entera soy malísima, entonces empiezas a descubrir como esas cosas y entiendes mira yo no consumo esto con esto, o sea a menos de que quiera estar muerta de dolor después, siento que eso como que te ayuda

Entrevistador: ¿ Qué situaciones te motivan hacer un cambio frente a tu estilo de vida ?

Entrevistado: Siento que la salud para mí siento que eso es lo que me motiva a cambiar mi estilo de vida porque cuando ya te ves afectado por ejemplo Sebastián me dice muchas veces como que tengo mejor estado físico yo que tu y eres menor que yo o sea a mí esas cosas como que me retan yo digo como que no eso no puede ser así, entonces para mí si es muy importante como si como mi salud cuando yo me veo mal cambio ese chip ya basta vamos a dejar de comer

de esto vamos a dejar de comer aquello y vamos a empezar a comer de esto, para mi es eso más que todo y finalmente siento que ayuda en tu imagen como en tu cuerpo como te ves tu frente a un espejo, por ejemplo a mi me pasa a veces que si yo me siento mal con mi cuerpo eso se refleja muchísimo entonces si yo me siento mal conmigo misma empiezo ahora voy hacer ejercicio voy hacer esto voy a buscar voy hacer y eso me ayudado muchísimo porque me ayuda como a sentirme mas cómoda conmigo misma y eso se refleja cómo te sientes con el cuerpo frente a otras

Entrevistador: ¿Cuáles han sido las situaciones que han marcado tu vida ?

Entrevistado: Yo siento que siempre es como la familia la que te marca entonces para mí, mi hermano ha sido como lo top entonces cuando pase por esa adolescencia cuando uno siente totalmente inestable mi hermano siempre era el que me decía con eso te ves bien con eso no te ves bien no te compres eso comprate esto mejor y siempre ha sido de mi familia con el que mas unida me siento como mas gusto como que me siento a salvo con el. Entonces si como que intento que lo que él vea que está bien en mi sea lo que yo quiero, entonces para mi siempre intento que él esté orgulloso de mí, entonces cada cosa que hago cada trabajo que tengo, no se cuando termine la universidad como cada aspecto que uno va avanzando que uno voltea a ver y él está feliz y orgulloso para mi eso es como importante como que marca mi vida.

Entrevistador: ¿Tu hermano no vive con ustedes ?

Entrevistado: No, el tiene novia esposa y un niño entonces no vive con nosotros hace como 2 años, antes de la pandemia, el se fue unos mesecitos antes de la pandemia

Entrevistador: ¿Para ti cómo fue ese cambio antes de la pandemia?

Entrevistado: Siento que fue duro sin él, porque mi hermano siento que es como el que hacía que la casa fuera más amena porque él es muy gracioso porque nunca toma nada en serio, entonces a veces que uno como que se rige por las reglas por la línea y es la línea y el que no y eso es chévere y durante la pandemia siento que en eso nos hubiera funcionado bien como tenerlo a él porque había sido menos estresante, hubiera ayudado en ese momento que uno se siente como agobiado.

Entrevistador: ¿Tu hermano vive cerca de ustedes ?

Entrevistado: No mi hermano vive super lejos, mi hermano vive en cajicá, entonces ha sido duro porque ya casi no nos hablamos o sea yo era la que la tercera rueda, mi hermana salía con la novia y él me llevaba, entonces ahorita es diferente él ya tiene un hijo familia entonces ya las cosas cambian, entonces si ha sido retador difícil pero siento que todo es parte de un proceso, siento que es parte de la vida que los hermanos se van, igual mi hermano me lleva muchos años

me lleva siete años entonces yo no le podía exigir a el que estuviera conmigo todo el tiempo uno entiende que el tiene que hacer su vida

Entrevistador: ¿ Para ti ha sido difícil cuando él se fue ?

Entrevistado: Sí un poquito claro que sí se había ido en un momento antes entonces siento que ya me había hecho la idea de que en algún momento el se iría claro que yo también lo tuve siempre muy en cuenta lo que te digo el me lleva siete años entonces yo las etapas que pasaba él ya las había pasado hace mucho tiempo entonces ya no era lo mismo

Entrevistador: ¿ Es con el mejor que te llevas de tu familia ?

Entrevistado: Sí porque es el más tranquilo

Entrevistador: ¿ Como tu grupo social ha influido en tu estilo de vida que llevas actualmente ?

Entrevistado: Siento que influye muchísimo, Sebastián es muy deportista entonces me influyen hacer más deporte

Entrevistador: ¿ Sebastian es tu novio ?

Entrevistado: Si sebastian es mi novio el deportista entonces te influye hacer más deporte entonces yo le pregunto cosas a él como que oye esto es bueno, como hacer esto funciona, como el sabe eso funciona. Mis amigas son muy artistas

Entrevistador: ¿ Ellas que estudian?

Entrevistado: Una estudia arte y la otra literatura entonces son muy artistas entonces con ellas es más que me incluyen a leer tal cosa o ver tal cosa o hacer planes diferentes, entonces siento que también por ese lado se aprende y laboralmente siento que uno aprende en el trabajo en el ambiente siento que es eso aprender laboralmente

Entrevistador: ¿ Qué tipo de hobbies tienes y cómo ha sido esa experiencia ?

Entrevistado: Ahorita estoy muy dada a ver series y películas es encontrar gente que esté viendo lo mismo que yo y compartir.

Entrevistador: ¿Y cómo los encuentras ?

Entrevistado: Por ejemplo con Sebastián normalmente intentamos mirar los mismo a veces con mis compañeras de trabajo entonces por ejemplo en estos momentos con una compañera de trabajo estamos viendo una serie en la hora del almuerzo entonces es emocionante porque estamos así súper abrigadas y ambas, a veces con mis amigas que son las que me dicen hay tienes que ver tal película entonces uno cuando se la termina de ver uno les escribe las llama les dice, Con mi papá mi papá monta bici también pero él es otro nivel, entonces me gusta si veo una bici que quiero o algo que le pase a la bicicleta o no mire que me está pasando esto entonces yo le pregunto a mi papá que sabe más, entonces al menos tenemos como esa conexión por ahí creo que es como eso.

Entrevistador: ¿ Cómo es ir de compras contigo ?

Entrevistado: Pues todo mundo se a quejado siempre de lo mismo es que yo soy más que independiente como que yo me olvido que vengo con la gente entonces yo empiezo yo me puedo ir, ir comprando los puedo dejar botados, entonces siempre me ha pasado por ejemplo tuve una amiga que nos fuimos a la feria del libro y la feria del libro es un montón de gente y me pusieron correa como un perrito porque me perdía porque soy muy visualñ entonces me gusta miranso, tocandop, viendp, leyendp y a mi me valke yo vengo con gente pero yo me pierdo y con Sebastián me pasa entonces pero a él si le molesta a él no le gusta porque dice como que no

vienes sola vienes conmigo entonces yo soy como muy en mis cosas muy en la nube entonces abdo por ahí luego cuando me doy cuenta ya no hay nadie, entonces siento que es más yo lo hago y me gusta ir a comprar sola o me gusta por ejemplo ir a cine sola porque es que la gente no le gusta la película que uno va a ver eso me parece tenaz, entonces no me la voy a ver porque ellos no quieren, pues sino yo voy sola y a comprar ropa igual me siento menos presionada por ejemplo con mis papas no se puede porque uno no se puede demorar mucho no les gusta esperar sebastian peor y mis amigas tienen un estilo diferente al mío entonces es complicado mediar entre opiniones entonces yo voy sola y siento que la paso mejor

Entrevistador: ¿Cómo son tus gustos ?

Entrevistado: Siento que soy muy de redes sociales como que lo que veo en redes que siento que es bonito lo compraría entonces intento llevarme siempre la imagen y comprarme algo similar obviamente no siempre funciona porque puedes que tu lo veas ahí se vea bonito pero puesto en uno no se vea tan lindo es como lo que sea cómodo lo que sea bonito lo que huela a rico y que funcione en mí es lo que compro

Entrevistador: ¿Cuáles son esas rutinas de compras que tu dices voy y hago compras de esta manera ?

Entrevistado: Normalmente es lo que necesito por ejemplo si estoy muy mal de jeans o de pantalones entonces digo no busquemos que siento que me funciona y voy y empiezo a mirar eso si yo miro un montón de tiempo entonces antes de comprar algo me mido un montón de vainas y luego como que al final pienso cual por precios es mejor por calidad no se y luego voy y la compro pero soy de mirar

Entrevistador: ¿Qué personas ha influenciado en el estilo de vida fitness que llevas?

Entrevistado: Sebastian a veces siento que ayuda pues siento que me alcahuetea muchas vainas pero el es mas deportista entonces entiende como más esas partes por ejemplo recientemente le dije que había leído una cosa que la avena engordaba y yo como avena todos los días y yo dije no estoy haciendo nada entonces le pregunté a él y le dije es verdad que me dijo no los estudios dicen que yo que estudié eso uno como que se lleva otra idea pues la avena a mi me ha funcionado bastante bien entonces ya viendo la experiencia la opinión de un experto ya uno como que se calma, entonces para mí siento que ha sido como sebatian como el que me ayuda

Entrevistador: ¿Qué opinas de la frase dime que comes y te diré quien eres ?

Entrevistado: Siento que no es así, que es errada siento que no se puede definir por la comida o no se yo que como de todo entonces como seria una opinion de mi, que soy sana creo

creer en mi mente que lo soy pues que uno se da sus gustitos de vez en cuando pero no siento que sea algo malo tampoco exigirse uno comer todo el tiempo comer de tal cosa siento que sería muy duro no se digo yo.

Entrevistador: ¿Cómo es tu rutina diaria de alimentación actualmente ?

Entrevistado: Pues yo todas las mañanas como fruta y como un desayunito bien pues como tuve una baja de defensas tenaz pues estoy tomando vitaminas y buscando esas comidas que supuestamente ayudan a subir las defensas entonces por ejemplo ahorita e implementado en mis desayunos los champiñones porque dicen que te suben las defensas un montón entonces tengo que comer en alguna de las comidas del día champiñones que es como en mi mente lo que le ayuda a mi cuerpo y en el almuerzo lo que mis papas cocinen lo que te digo ellos cocinan muy sano y en la noche yo no como, entonces lo que yo hago es un café un té a veces no como nada o a veces como no se cualquier cosa que haya como que no me complico en la noche cosas cargadas en la noche como que no me siento tan bien entonces por lo mismo soy como básico como galleticas no me excedo como en la comida en la noche

Entrevistador: ¿Cómo es tu rutina diaria de ejercicio?

Entrevistado: Pues como yo me voy al trabajo en bici entonces pues el salir de mi casa ir en bici duro como una hora en bici una hora de ida y una hora de regreso entonces es la única rutina de ejercicio que hago y luego en la noche me regreso en bici otra hora.

Entrevistador: Todos los días te vas en bicicleta ¿ Trabajas de lunes a viernes ?

Entrevistador: De lunes a viernes y algunos sábados, pero los sábados yo no voy en bici.

Entrevistador:¿Que ha simbolizado para ti pertenecer a la cultura fitness?

Entrevistado: Pues no me considero como que pertenezco a una cultura fitness porque no siento que sea muy dada al fitness pero siento que ese simbolismo es mas en ti tal vez para mi como lo que yo me vea reflejada, entonces lo que te digo por ejemplo haciendo ejercicio me ha funcionado muy bien como al tener el cuerpo como mas por ejemplo las piernas mas duras bajar un poquito de peso entonces eso me ayda para mi que siento que eso simboliza estoy haciendo las cosa bien

Entrevistador: ¿ Qué papel han jugado las redes sociales en tu estilo de vida ?

Entrevistado: Uy yo siento que un montón siento que he crecido un montón pues más que crecer con las redes siento que he crecido con todo lo digital y siento que uno se guía mucho de las redes sociales por ejemplo como te digo para comprar ropa yo lo que miro lo que veo en redes intentó como comprarlo en tiendas y mirar si me queda bien lo mismo con absolutamente todo siento que uno se vuelve muy consumista en un punto de todo

Entrevistador: ¿Cuál es la red social que más consumes ?

Entrevistado: Me gusta muchísimo Instagram pero siento que ahorita me he vuelto muy consumidora de tik tok o sea como que me paso horas ahí y no me doy cuenta me **parece tenaz** como que uno tiene un ratico y se la pasa y uno dice dios mío ha pasado un montón de tiempo

Entrevistador: ¿ Qué es lo que más miras en redes sociales?

Entrevistado: Como ropa y cosas de animales como animalitos me sale mucho

Entrevistador: ¿Cómo fueron las rutinas y prácticas deportivas y de alimentación durante la pandemia ?

Entrevistado: Pues lo que te decía mi trabajo promocionaba hacer una hora de ejercicio al día entonces yo hacía ejercicio en esa hora que era casi al mediodía y a veces hacía ejercicio en las noches entonces hacia otra rutina en las noches entonces para mí eso funcionaba bien o sea siento que me ayudó como que a uno no engordar durante la pandemia. De alimentación siento que siguió la misma obviamente como uno ya estaba en casa pues que comprar cosas saludables como estaba haciendo ejercicio para no volverme a engordar

Entrevistador: Qué emociones experimentaste con estas rutinas durante la pandemia

Entrevistado: no se como siento que el ejercicio finalmente como que te despeja un poco entonces eso también ayuda y durante la pandemia siento que el ejercicio me ayudado ha despejarme como a pensar en otras cosas no pensar en el encierro sino pensar un poquito en mi y en mi cuerpo en mi salud

Entrevistador: ¿Qué aprendizaje ha venido dejando la pandemia ?

Entrevistado: Pues siento todo es muy efimero como la familia loa momentos el trabajo mi compañera por ejemplo dice ahorita una frase interesante y es uno puede amar la empresa pero cuando pasa algo te enfermas te echan y ya entonces ella dice como que uno tampoco puede como o sea si querer la empresa pero tampoco ser como un ciego de ella porque pues

llega el momento que te echan y te vas entonces siento que eso paso mucho durante como esas experiencias te llegan de la pandemia realmente lo que le paso a mi mama mi mama tenia un trabajo estable y llevaba trabando como diez años y paso la pandemia y con todo y todo la echaron entonces yo digo como que tan importante eres para un trabajo o para una empresa siento que todo el mundo es indispensable y no siento que en algún momento las cosas pasan entonces uno tampoco se puede como encerrar en eso entonces siento que ha sido que todo ha sido un ciclo la vida es como un momento la familia es importante pero tampoco tan importante como para estar 24/7 por ejemplo a mi me gusta siempre he sido muy amorosa con mi perrita para mi si es importante estar bastante tiempo con ella, ella si se da de cuenta ella si lo nota más que mis papas ella no ,lo entiende para mi es importante como saber que ella sienta que es mala amada mas querida me parece importante

Entrevistador: Bueno Paola y para cerrar nuestra entrevista según lo anterior que hemos venido hablando ¿Cómo crees que será el futuro después de la pandemia por el covid 19 en la generación centennials ?

Entrevistado: No se siento que pues uno lo ha visto en redes sociales como la generación que pasó por el covid y sobrevivió entonces siento que es eso como que siento que durante esa etapa muchos se quedaron sin trabajo pero ahorita quiero creer que ya están trabajando como que es la generación que sobrevivió a una pandemia muchos de nosotros o estamos estudiando o estamos trabajando entonces es ese reto y siento que eso también es importante que a veces no

nos damos cuenta pero la familia es importante entonces siento que la pandemia nos permitió ver entonces siento que es eso.

Apéndice I

Transcripción Entrevista 3

Fecha de realización de la entrevista: 19 de junio de 2022

Fecha de transcripción de la entrevista: 10 de julio de 2022

Nombre de quien realiza la transcripción: Adriana Maria Quimbay Avila

Objetivo general de la investigación: Conocer durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá.

Entrevistador: Antes de iniciar quiero agradecerte por tu tiempo para hacer esta entrevista, el objetivo de esta entrevista es conocer los motivadores y prácticas de alimentación fitness, que se han construido en un joven centennials durante la pandemia por el covid-19. Esta

entrevista tiene un fin eminentemente académico y pues los resultados se darán a conocer y harán parte de la elaboración del trabajo de grado para poder optar por el título de profesional en mercadeo.

Entrevistado: Dale.

Entrevistador: Bueno iniciemos. Inicialmente quisiera saber ¿cómo fue tu infancia?

Entrevistado: En general, siento que es muy bueno. Yo pasaba tiempo con mis primos, teníamos play station, teníamos Xbox y básicamente mi adicción era jugando ahí. Mi mamá digamos nunca ha trabajado desde que tengo memoria, entonces digamos que pudo estar pendiente de mí, estar pendiente en todo lo del colegio y eso. La verdad fue muy buena y además soy hija única.

Entrevistador: Tu papá era el único que trabaja?

Entrevistado: Si

Entrevistador: O sea tu mami siempre ha estado en casa.

Entrevistado: Si, si desde que antes que yo naciera mi mamá no trabaja

Entrevistador: ¿Qué te gustaba hacer en la infancia que recuerdes que te encantaba?

Entrevistado: Creo que me gustaba crear espacios imaginarios en mi cabeza, como jugar al avión, jugaba a hacer profesora o sea creaba situaciones que de pronto vea televisión pero no sé de dónde los sacaba, pero si jugaba mucho a recrear en un colegios entonces como yo era hija única, tenía que siempre tenia de jugar con mis peluches o a veces estaba con mi primo, pero como era pues como era niño era más grande, jugábamos a las luchas, nos cascábamos y así.

Entrevistador: ¿Viviste cerca de tus primos, en general de tu familia?

Entrevistado: Si

Entrevistador: Bueno y cuéntame en esta época ¿Cómo fue la relación con tu familia primero en tu infancia?

Entrevistado: Eh. La verdad muy buena, Siento que mi familia siempre me ha dado el espacio de poder expresarme, de poder hablar, siento que si hay un problema pueda hablar, digamos que no pienso que me van a regañar por algo y mejor no digo nada. Mi mamá es bastante estricta, es estricta pero no hasta el punto donde yo sienta que no puedo hablar nada con ellos. De hecho siento que tenemos una relación bastante cercana.

Entrevistador: ¿Con quién te llevas mejor en tu familia?

Entrevistado: Con mi mamá, somos como la misma persona pero en diferentes edades.

Entrevistador: Cuantos años tienes?

Entrevistado: 23 años

Entrevistador: ¿Qué alimentos recuerdas que te gustaban de niña?

Entrevistado: Me gustaba comer mucho zanahoria, mi mama cuando hacías verduras y eso y siempre me dejaba la colita de la zanahoria porque sabía que me encantaba y el helado siempre he sido fan del helado de vainilla.

Entrevistador: Genial, por otro lado ¿Qué actividad física o deporte recuerdas que te gustaba realizar de niña

Entrevistado: Umm creo que me gustaba mucho montar patines y como saltar laso. Creerme profesional saltando laso de dos, como la película jump

Entrevistador: ¿Cómo fue tu relación con tus compañeros en la infancia?

Entrevistado: Cuando estaba en mi infancia era bastante tímida, entonces no tenía muchos amigos, pero si digamos que tenía amigos cercanos que siento era buena esa relación.

Entrevistador: ¿Qué recuerdo triste tienes cuando eras niña?

Entrevistado: O sea recuerdo triste, cuando se mira mi hamster o las mascotas porque no me duraba sino una semana, siempre he sido muy caprichosa y que se me murieran los hamsters.

Entrevistador: y el momento alegre de esta etapa?

Entrevistado: Recuerdo que mi papá me compraba ese kit de colores, crayolas, marcadores creo que me regalo eso y era lo más feliz para mí.

Entrevistador: Te gustaba alguna actividad en especial

Enteervistado: Sin pintar con marcadores y mi mamá fue siempre de comentar ese tipo de cosas

Entrevistador: Ahora bien, pasando de esta etapa de niñez a adolescente ¿Cómo fue tu vida en esta etapa?

Entrevistado: Siento que fue muy complicada, más con las personas con las que estaba, eran personas como toxicas pero no sabían que eran toxicas. Eran las típicas amigas que te decía que linda esa blusa pero se te ve la porque eres gorda. Algo así, pues estaba en un ambiente toxico, me pasaron muchas cosas en la adolescencia que me marcaron que no debieron pasar, pero pues bueno. Siento que para mi fue dura la adolescencia.

Entrevistador: Sientes que fue más por el tema de amistades que fue difícil o por otra cosa

Entrevistado: Si, por la gente que yo estaba rodeada. Pero yo no quería estar sola y pues no porque me caigan bien

Entrevistador: ¿Cuáles eran tus hobbies en la adolescencia ?

Entrevistado: Fue una época donde me gusta mucho bailar, de hecho estuve en clases de bachata, salga y todo eso y aprendí es y pues siempre seguí cultivando el hecho de pintar, de dibujar, siempre he sido una persona de esculpir, me gusta mucha las cosas artísticas.

Entrevistador: ¿Qué cambios notaste en tu alimentación? En esta etapa de tu vida

Entrevistado: Yo pase de comer bastante bien a comer mal. Llegue a un punto en esta época donde estaba sicosiaba con mi peso y comía una vez al día y no más o me atascaba de comida y a los otros dos días no comía. Era un desequilibrio de comer no comer. Y comer comida chatarra, puros dulces y siempre era de comer dulces entonces era más desorganizada

Entrevistador: En algún momento vivies algo como la bulimia o anorexia.

Entrevistado: Si, sufrí de anorexia

Entrevistador: Cuanto tiempo duraste así;

Entrevistado: Un año.

Entrevistador: Pero estuviste en algún tratamiento:

Entrevistado: Si, estuve en tratamiento y ya pase eso y antes estoy ahora pasadita.

Entrevistador: ¿Qué actividades físicas o deportes practicabas en tu adolescencia?

Entrevistado: En ese momento estaba en el equipo de volibol del colegio, aparte del de danzas y me gustaba jugar voleibol. Estaba en el equipo. Siempre iba los miércoles y viernes recuerdo iba al entreno.

Entrevistador: Recuerdas ¿Cómo fue tu estado de salud en la adolescencia?

Entrevistado: Diría bueno y malo porque también en ese momento primero estaba perdiendo mucho peso y segundo está sufriendo de los pulmones, estaba muy congestionada, yo sufro de asma entonces eso me afectaba. También tenía ataques de ansiedad, donde me desmayaba, tenía ataques donde quedaba privada. De verdad fue una etapa muy traumática para mí.

Entrevistador: ¿Momentos que recuerdes en esta etapa buena de tu salud?

Entrevistado: Creo que fue el momento donde mi mami dijo, bueno vamos a comer super saludable, vamos a preparar ensaladas y empezó a darle la vuelta y dijo vamos a comer no para atascarnos de comida sino vamos a comer saludable y todo lo de comer calorías super bajar y así.

Entrevistador: Ella fue una de las personas que te impulso?

Entrevistado: Si, así fue.

Entrevistador: Que tipo de sentimientos experimentas experimentaste, primero vamos hablar de los físicos en esta etapa de tu vida?

Entrevistado: Creo que yo teníamos muchos sentimientos de ansiedad, se angustia frente a mis cambios físicos. Porque yo sentía que la gente me decía estas gorda, o si comer eso te vas a ver super gorda, entonces me lo creí demasiado que esto hizo que me generaba mucha ansiedad el hecho de comer.

Entrevistador: ¿Cómo estaba tu salud mental en ese momento?

Entrevistado: Muy mal, estaba de hecho muy mal que tuve que pasar por tratamiento psicológico porque pues aparte de la comida pasaban más cosas, entonces fue como abriendo un hueco, abriendo un hueco, abriendo un hueco que ya no podía salirme sola.

Entrevistador: Pero ya no estás en tratamiento?

Entrevistado: No , ya no.

Entrevistador: Bueno, cuéntame ¿cuáles han sido esas experiencias que han marcado el tránsito de la adolescencia a la adultez?

Entrevistado: Yo creo que trabajar, porque antes yo estaban en la universidad y digamos mis papas siempre me han pagado todo y yo seguía estudiando, pero cuando trabajas recibes esa responsabilidad de ya me están pagando y todo eso, y siento que ya es como soy un adulto responsable y tengo que hacerme cargo de mi vida.

Entrevistador:¿ Por ser hija única te toca igual aportar en tu casa?

Entrevistado: Tengo que aportar algo para mi casa, pero la verdad es muy poquito el resto es para mi. Era como eso de, no importa la compañía lo que importa es no estar sola, eso dera lo

complicado. En ese momento tenía un novio que me trataba super mal, que me jaloneaba el pelo la verdad creo que era un nivel toxico grave, tenía amigas super tóxicas, creo que era más porque no quiero estar sola pero no por estar con las personas correctas.

Entrevistador: y la relación con tus papas como eran?

Entrevistado: Buena, siempre ha sido super buena de hecho yo siempre he sido muy cercana a mi mamá, es como mi mejor amiga y le puedo contar todo.

Entrevistador: Bueno ya que estamos hablando de esta etapa, cuéntame bien como fue esta etapa bien con tus amistades?

Entrevistado: Digamos que eramos un grupo super grande, entonces había una que era como la líder y si tu no le hacias caso, pues como que estabas en la lista negra. Es más como de mantener las apariencia o sino te dejaban de hablar, de hecho habían muchas chicas que les hicieron cosas a las de mi salón que era esas como por ejemplo: Tu miraste al que me gusta, pues entonces ya no somos amigas y te tienes que sentar al otro lado y nadie te habla. Era super complicado ese ambiente.

Entrevistador: Siempre estuviste en el mismo colegio?

Entrevistado: Siempre, porque cuando quería cambiar pues ya estaba muy grande y pues no me dio el tiempo de cambiar.

Entrevistador: Estuviste en un colegio femenino o mixto?

Entrevistado: Mixto

Entrevistador: Cuentame un poquito más de como era ese grupo de amigas?

Entrevistado: Si, eramos como 7 amigas mentiras 8 y estábamos divididas de grupitos de 2, pero siempre había una que era la que mandaba sobre todas, y ella era la que si no se acordaban de su cumpleaños, ya era lo peor y no les hablo, y es que yo tengo plata y si me entiendes. Se sentía mucho porque el papa de ella tiene una empresa y si era bastante havy. No sé si has visto esas amigas que te dicen como hay tienen un pelo lindo, pero muy seco. Como esa clase de amigas así, que te dicen cosas buenas pero por dejaba están hablando de todo lo malo de ti. Algo así.

Entrevistador: Bueno , vamos ahora a pasar a una etapa que estas viviendo y es ¿cómo ha sido tu adultez?

Entrevistado: Siento que ha sido muy complicado vivir la adultez, porque uno nunca se imaginia todo lo que tiene en responsabilidades, creces y dices yo quería hacer eso, tas, tas viajar siento que uno dice eso en la adolescencia se imagina una cosa la adultez pero otra cosa es vivirla,

y la adultez ves que la plata no te alcanza para nada, que trabajar es trabajar 8 horas diarias todos los días y es agotador trabajar todo el tiempo, y es que quieres tener carro, casa y beca pero siento que es un golpe de realidad de ver como son las cosas.

Entrevistador: Actualmente como es la relación con tu familia?

Entrevistado: Super buena, pues ya mis primos crecieron, casi todos tenemos veintitantos, de hecho mi prima ya tiene como 30, de hecho seguimos teniendo esa relación buena y cercana, si alguno dice salgamos hoy a tomar una cerveza o hace algo, pues salimos porque ya estamos grandes. Eh, siempre hwe tenido una buena relación con mi prima a pesar de la diferencia de edad, pero me dice salgamos o vamos y nos hacemos las uñas, o mi mamá también es muy de hay vamos avisitar a no se quien sita, a la tia a la prima. A la hermana. Ellas se volvieron mis mejores amigas.

Entrevistador: ¿Cómo ha sido tus relaciones con tus amigos actualmente? Tienes amigos?

Entrevistado: Sí, la verdad es que tengo relaciones bastante buenas con amigos, encontré gente con los mismos gustos míos. Encontre amigas que de pronto les guste el Kpop, entonces podemos salir y hablar de eso y tengo amigas de mis anteriores trabajos donde trabajando nos volvimos muy cercanas. Ahorita tengo más amigas que amigos, porque antes tenia mas amigos hombre que mujeres. Entonces creo que es más buena, es saludable, siento que la gente como es más madura son mejores las relaciones de amistad.

Entrevistador: ¿Cómo es tu relación con tus compañeros de trabajo actualmente?

Entrevistado: Pues creo que es muy buena, pues siento que son muy abiertos a hablar, escucharte, no es que se cierran porque yo estoy en el cargo de más bajito, sino que puedes hablar con cualquier persona y siento que te van hablar bien.

Entrevistador: Bueno, ¿Cómo es tu alimentación actualmente?

Entrevistado: Diría que es buena, hasta que llega el fin de semana. Yo siempre trato de cuidarme en el desayuno, el almuerzo y la cena. Digamos que yo en el desayuno siempre trato de comer mucha fruta, algo de proteína como jamón, queso algo así y en la noche si algo suavecito, pero el fin de semana es la pereza es si comemos alitas, si comemos pizza entonces es ya como un poquito desjuiciada.

Entrevistador: Cómo ha sido tu experiencia con la actividad física actualmente?

Entrevistado: Es complicada, porque yo siempre trato de hacer ejercicio en mi casa, porque siento que el tiempo a veces no me da para ir a un gimnasio o para moverme a otro lado, cuando

tengo la oportunidad lo hago, pero cuando trabajo pues no yo como a las 8 de la noche haciendo ejercicio pues como que no.

Entrevistador: Pero en tu adultez has practicado algún deporte?

Entrevistado: No un deporte, pero si he ido al gimnasio

Entrevistador: Desde cuando no vas a un gimnasio

Entrevistado: Uyy, desde que comenzó la pandemia

Entrevistador: Cuales han sido tus hobbies actualmente

Entrevistado: Actualmente me estoy dedicando a ilustrar, en este momento a leer como comics, ver animes, me volvi super otaku, ver contenido del Kpop alrededor de la cultura asiática.

Entrevistador: En esta etapa de la adultez que ha sido lo que mas a marcado tu vida?

Entrevistado: Diria que el cambio mas brusco es el poder tener plata y decidir en que me compro y salir a comprar con mi propia plata y no depender de otra persona, poder ser mas

independiente en decidir pueda hacer lo uno, puedo hacer lo otro. Siento que eso es el cambio mas brusco porque de resto todo sigue igual y de pronto siento que trate a raíz de la pandemia ser más abierta con la gente porque siento que antes era muy no me hablen, trato de ser abierta, extrovertida.

Entrevistador: Bueno ahora vamos a entrar a la etapa del covid, ¿antes cómo era tu vida antes de pandemia?

Entrevistado: Bueno mi vida antes de pandemi, yo trabajaba en una startup, estaba yendo al Gimnasio, salia cada 8 dias con mis amigos del trabajo, eh, siento que empecé a vivir la adultez cuando comenzó pandemia, siento que me solite mas. Y luego inicio la pandemia y hay llego mi adyltez

Entrevistador: Que tipo de emociones has venido experimentado durante la pandemia?

Entrevistado: Creo que me genero mucha ansiedad, incerttudumbre no se si me voy a enfermar y me voy a morir y como soy asdmatica, siento que todo el mundo estaba ahí como no si te da covid te vas a morir y era esa angustia del covid, pero de resto sueto que no me genero mas emisiones. Siento que me genero un agotamiento del teabajo que sentía que estaba metida dtodo el tiempo que ya me sentía asquiada del computador.

Entrevistador:Alguna vez estuviste hospitalizada por temas de asma en la adultez?

Entrevistado:No, pero si me llevaron dos veces hospitalizadas porque lo posan controlar con medicamentos.

Entrevistador:Ok, ¿Cómentame como se vieron tus cambios de habitos afectados por la pandemia?

Entrevistado:Creo que loo que mas me marco fue el lavado de manos, yo antes no me lavaba las manos en ningún momento del dia. Pero ahora no puede vivir sin lavarme las manos.

Entrevistador:Ok, eso fue lo que más impacto tus habitos

Entrevistado:Y también no puedo que alguien ahora entre con zapatos a mi casa, me molesta bastante. Antes era ok entrar con zapatos, pero ahora no puedo con las personas que entrar con zapatos a mi casa

Entrevistador:¿Qué modificaciones en tus habitos ha generado la pandemia?

Entrevistado:Creo, que se me desorganizo mas el sueño, duermo menos horas de las que dormía antes de pandemia porque como que antes era mas activa y sentía que tenai mas tiempo para hacer mil cosas, yo normalmente soy multitaskin soy una persona que tiene muchas cosas en la cabeza para hacer entonces era como tener mas tiempo para hacer mas cosas, entonces empecé a dormir menos y siento que a raíz de la pandemia, ya no puedo dormir mas tiempo.

Entrevistador: Cuantas horas mas o menos estas durmiendo?

Entrevistado: Entre 4 a 5 horas. Pero no me siento cansada cuando me levanto?

Entrevistador:Eres una centenal de verdad, Vamos a entrar a otra pregunta y es que actividades practicabas antes de la pandemia?

Entrevistado:Ir al gimnasio, rumbiar,es que solo el hecho de ir al trabajo, en ese momento estaba buscando clases para aprender a hacer como se llama que uno hace platicos y eso.

Entrevistador:Como algo de alfarero, algo así.

Entrevistado: si algo así, como trataba de hacer cursos presenciales y pues en la pandemia me toco dejar de hacerlos y pues el hecho de trabajar para mí era, como todo me lo mandan a mí, me toca hacer mil cosas. Siento que antes en el trabajo no tenía que hacer tanto. O sea si tenía que hacer cosas pero en mi casa mil cosas.

Entrevistador: Tu me estabas contando que hacías cursos presenciales, y esos cursos que hiciste después.

Entrevistado: Empecé hacer cursos virtuales a raíz de la pandemia y de un tiempo le agarre el hilo a los cursos virtuales y ya solamente hago cursos virtuales.

Entrevistador: O sea ya nadie te saca de ahí

Entrevistado: No ya no.

Entrevistador: Bueno, ¿Qué es lo que más te gusta de buscar esos cursos virtuales?

Entrevistado: Que sean completos y que sean rápidos, que no se demoren, que entre más rápido es mejor que si duran una semana para mí es mejor. Porque me gusta tener el conocimiento rápido, me gusta así todo rápido.

Entrevistador: ¿Qué actividades haces y cuáles dejaste de hacer?

Entrevistado: Deje de hacer ejercicio constantemente, ahora lo que hago es pintar, tú entras a mi cuarto y tengo muchos cuadros y por momento de relajación pinto. Y después de la pandemia por salir de mi casa porque como trabaja virtualmente, pues como que no tenía mucho chance de

salir. Decidi tomar cursos presenciales, como para cambiar de ambiente, por coger Transmilenio y cvwr que pasaba en Transmilenio. Entonces empecé a ir a cursos de poldace, cursos de bachata también, entonces, siento que también me sirvió para aprender mas cosas

Entrevistador:¿Cómo han sido las practicas físicas durante la pandemia?

Entrevistado:Era complicado porque donde yo vivo no hay mucho espacio, entonces si me ponía hacer ejercico como saltar lazo, me iba a estrellar con todo, las porcelanas de mi mama, la lampara, entonces era complicado, hacia lo que podía. De hecho compre mancuernas, compre elásticos, bandfacilitaras de resistencia. Mi mama compro la caminadora, entonces era facilitar pero a la vez no hab ia espacio para hacer cualquier cosa.

Entrevistador:Cambio en lago tu alimentación en la pandemia?

Entrevistado:Si, siento que era más, como que todo el tiempo estábamos ahí siento que daba más pereza cocinar. Entonces era si pedimos tal cosa, o Rappi tiene promoción, entonces x cosa, había mas permiso de comer cosas que antes no era tan fácil comer. Aunque sigo comiendo saludable.

Entrevistador:O sea usaste mas temas de domiciolios en la pandemia.

Entrevistado: Sí, mas que todo apps de domicilios, entonces como tenia promociones, entonces hay tal cosa y pues pidamos.

Entrevistador: ¿Cuáles han sido tus metas y aspiraciones en la vida?

Entrevistado: Creo que mis metas y aspiraciones en la vida van cambiando sugun como voy ceciendo: Como que hace un tiempo era entrar a la universidad, y cuando entre a la universidad fue comoahora, mi meta en la vida a sido siempre ser dfamisa, no se como pero ser famosa.

Entrevistador: Y tus aspiraciones?

Entrevistado: Cual es la diferencia entre metas y aspiraciones?

Entrevistador: una meta es un objetivo que quieres lograr. Entonces ejemplo: Una meta era terminar la carrera listo lo lograste y aspiraciones es ejemplo irme a otro país a estudiar, etc.

Entrevistado: Si, a mi me gustaría ir a otro país a estudiar otra cosa, pero no mas para vivir la experiencia del cambio de haber vivido de país, conocer gente. Eso me parece chevere

Entrevistador: Bueno, ¿Cómo te defines tu como persona?

Entrevistado: Uy no sé, siento que soy una persona divertida, trato de ser como muy amable con toda la gente porque así me gustaría que me traran a mi, siento que soy muy abierta a todo. Como que si me vienes hablar de una cosa, igual voy a estar abierta a la gente que me hable cualquier cosa.

Entrevistador: Con que aspectos de las situaciones de tu vida te sientes identificada?

Entrevistado: Como así?

Entrevistador: O sea por ejemplo: Te voy a dar uno que me decía una chica, el papa de ella fue emprendedor entonces ella por esa razón decidió emprender.

Entrevistado: De pronto con el estulo de vida de mi tío, de mi padrino la verdad le ha tocado durísimo, pero ahorita está en un cargo súper importante, tienes muchísimas cosas, como que me inspira a llegar algún momento de mi vida, como ha sentirme bien con el cargo que tengo, pero

también pienso en mi prima que es emprendedora y chévere que haga eso ambiente pienso en eso, pero no doy el paso.

Entrevistador: En que medida la actividad física te ha motivado para superarte.

Entrevistado:Uff, siento que muchísimo. La actividad física en la pandemia también pienso que me ayudo a no quedarme hecha bolita en la cama,, sino hacer algo diferente. Eso te sube las endorfinas, te da energía, siento que eso afecto d emanera positiva mi vida. Como que senti que estaba haciendo algo por mi y me ayudaba.

Entrevistador:Que situación te ha motivado a hacer un cambio en tu estilo de vida?

Entrevistado:En general, no sé. Creo que ver la gente que decía no se me murió mi papá, cosas así. Yo pensaba eso, en que momento me pasa a mi eso y yo aquí sola, sin nada que hacer, pensaba tengo que hacer algo con mi vida, armar bases. No sentirme que voy a quedarme en la nube, y si pasa algo pensar en que no he construido algo. Era más como encaminarme para ahorrar para comprarme un carro, un apartamento algo así.

Entrevistador:Cuales han sido las situaciones que han marcado tu vida en general.

Entrevistado:En general, siento que los fallecimientos de personas cercanas. No me lo esperaba que murieran obviamente. Siento que me parca mucho eso, porque yo normalmente me

apaego a las personas. Como que siento que si somos amigas, ya nunca te quiero perder. Entonces ver que las personas de un momento a otro ya no0 esten para mi es como un stop. Pienso en algún momento le pasa alguna persona y me cuesta eso bastante.

Entrevistador: Tuvister alguna perdida así cercana?

Entrevistado: Sí, cuando estaba en decimo falleció mi mejor amigo del colegio porque tuvo un accidente. Eso para mi fue un antes y un después, yo antes era una persona extrovertida, mucho mas feliz y mas agradable. Pero después de eso me volvi la antiposicla de la vida.

Entrevistador: Eso a que edad fue mas o menos?

Entrevistado: como a los 15 más o menos

Entrevistador: Como es ha sido sido tu grupo social y como ha inflenciado para el estuilo de vida que lelvas?

Entrevistado: Creo que mi grupo social es mas sano, es como vamos a ir a un Bruch. No es como ese grupo social que dice vamos a emobrrachaenos o fumar marhuana todo el tiempo, pienes no. Es algo muy sano, de ir a cine, vamos convenciones, siento que afecta mi vida de forma

positiva, porque son planes tranqui. No sé, una amiga tiene el habito de no sé es muy organizada y se me pego eso. Son cambio sde forma positiva.

Entrevistador: Vamoa entrar a otro categoría de practics de consumo y es ¿Qué tipo de hobbies tienes actualmente y como ha sido tu experiencia con tus hobbies

Entrevistado: Mi hobbie actualmente es dibujar, es una montaña de emociones. Tengo muchas cosas en mi cabeza que quiero organizar, porque no soy tan pro dibujando. EAontoces es frustanrter a veces pero es satisfactorio porque te das cuenta que estas mejorando y es una experiencia entre amor y odio pero mas amor .

Entrevistador: Bueno Ale, si yo te preguntara como es ir de compras contigo como sería, vamos de comprar hoy?

Entrevistado: Tengo ciertas tiendas que me gusta ir, digamos si es de maquillaje entonces voy a X tienda, si es de ropa es x tiempo. Como ya soy pegada a ciertas marcas, si digamos es ropa estoy muy en la tendencia que está en el momento, entoces miro redes sociales, y es como ir toda la tarde para ver cosas. Me gusta voy me lo mido.

Entrevistador: Cuanto tiempo vas de comprar?

Entrevistado: Por ahí 4 a 5 horas. Podría durar toda la vida en un centro comercial

Entrevistador; ¿Cómo son tus gustos?

Entrevistado: Diría que mis gustos son con las tendencias, si por ejemplo hoy sale una blusa que tiene dos huecos en los hombros, digo la quiero porque me gusta pero a los dos meses digo esta horrible no me gusta. Siento que mis gustos son fugaz.

Entrevistador; Como son tus rutinas para ir de comprar?

Entrevistado: Son en las mañanas, porque me gusta ir cuando no hay tanta gente, trato de madrugar, siento que soy la que voy a comprar lo que voy a comprar, trato de investigar antes de ir a comprar, me meto a la página web de Berska, Stradivarius, o donde vaya a comprar e investigo que hay y voy a comprar exactamente lo que voy a comprar y voy miro que más ahí almuerzo y ya luego me voy porque no me gusta estar mucho en las tardes en centros comerciales.

Entrevistador; Que personas han influenciado en tu estilo de vida fitness que llevas?

Entrevistado: Diría que mi mamá, la verdad ella se cuida bastante. Siento que le da miedo envejecer, entonces se cuida mucho en su alimentación, trata de estar en la caminadora, de comer saludable, comen pocas harinas. Entonces pienso que me influyen mucho.

Entrevistador;Ahora bien, dime que opinio tew merce “dime que comer y te dire quien eres”

Entrevistado:Siernto que eso no es real, porque tu puedes ser fitness o mer un helado y eso no te define como persona, puede ser que tu comas todos los días comida chatarra, pero eso no te define como persona si eres buena o mala eso

Entrevistador;Como es tu rutina diraria de alimentación?

Entrevistado:aHORA que lo pienso es la misma todos los días, desayuno lo mismo trato de tomar jugo y comer algo tostada y ya, y almuerzo, a la mismas horas, trato de comer a las horas para no sentir hambre, y no me de ansiedad y no comer de mas y eso, en mi casa si hay bastante galgeria por de cirlo ,pero trato de no consumirlo.Tratar de ser saludable, comoer medias nueves,

Entrevistador;Como es tu rutina diraa de ejercicio

Entrevistado: cuando puedo hacerla, como estar en la caminadora escaaladora. Sobre todo ambodmen y cola que es lo que men interesa marcar.

Entrevistador: Que ha simplificado para tu pertenecer a una cultura fitness?

Entrevistado: Siento que ahora, todo el mundo es fitness, entonces se quieren ver wow, siento que también es una presión, de las personas que vez que tienen el cuerpo divino en un mes. Siento que uno ve eso y dice quieren tener el cuerpo así pero no lo hice, como una presión.

Entrevistador: ¿A jugado las redes en tu estilo de vida?

Entrevistado: Yo creo que las redes sociales influyen un 90% mi estilo de vida, porque me la paso metidas en las redes todo el tiempo y no solo de. Mi trabajo sino por gusto propio, entonces importa que eso influya como te ves como te vez, también siento que influye mucho como te ves, como te comporta, que te gusta.

Entrevistador: ¿Qué red social te gusta más?

Entrevistado: tiktok siento que es fácil de ver porque todo va rápido entonces es chévere verla.

Entrevistador: Cuales son esos itenres para ver esa red social en particular?

Entrevistado: Me gusta mucho nos videos que hace la gente, tutoruales de maquillaje, baile o no se me sale otra cosa, me salen muchas recomendaciones de mira tal drama, mira tal anime, entocnes es chévere, converdar con gente de la mis ma comunidad tambienb es chevre que compratna los mismo sgistos.

Entrevistador: C<omo fueron las rutinas y practcas deportivas en la pandemis?

Entrevistado: Creo que me puse mas juicios en un principio, hago ejercioco, me baho, trabajo, luego comia salufadle, cuando empecé a salir otra vez ya le baje porque piues ya no me quedaba tanto tiempo.

Entrevistador: Y las rutinas de alimetacion como eran ¿

Enterevistado: Bien, a vecesy mal a veces unos aveces comíamos salubale ensalada y otros días suoer mal puro domicilio y cosas asi.

Que emociones experimietnas haciendo este tipo de actividades en la pandemia?

Entrevistado: siento que me sentía mejor, mas feliz conmigo misma sentía que estaba haciendo algo por mi cuerpo y me sentía bien, porque me sentí motivada.

Que aprendizajes a venido dejando la pandemia en ti durante el covid 19?

Creo que ver que el tiempo de ti para mas cosas no solamente en una cosa, antes estaba concentrada en mi trabajo ya ahora puedo ver que puedo hacer más cosas hoy puedo trabajar como ilustradora, siento que el tiempo para hacer ejercicio y para cuidarme y todo eso.

Bueno Aleja para dar cierre a la entrevista, ¿Cómo crees tu que será el futuro de la pandemia por el covid 19 en la generación centennials?

Siento que está cambiando bastante, y siento que las comunicaciones están cambiando por redes sociales, la gente está cambiando quiere hacer todo en redes tiktok, emprender, como toda tu vida girar en torno a las redes sociales y si no tienes redes sociales no eres nadie. siento que va a pasar a hacer más fuerte el que si no tienes redes sociales y no tienes seguidores y siento que va a ser fuerte. Siento que lo que compres y hagas va a definirte.

Entrevistador: Muchas gracias por tu tiempo para hacer esta entrevista.

Apéndice J

Transcripción entrevista 4

Fecha de realización de la entrevista: 18 de Junio de 2022

Fecha de transcripción de la entrevista: 18 de Junio de 2022

Nombre de quien realiza la transcripción: Adriana Maria Quimbay Avila

Objetivo general de la investigación: Conocer durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá.

Entrevistador: Antes de iniciar quiero agradecerte por tu tiempo para hacer esta entrevista, el objetivo de esta entrevista es conocer los motivadores y prácticas de alimentación fitness, que se han construido en un joven centennials durante la pandemia por el covid-19. Esta entrevista tiene un fin eminentemente académico y pues los resultados se darán a conocer y harán parte de la elaboración del trabajo de grado para poder optar por el título de profesional en mercadeo.

Entrevistador: ¿Cómo fue tu infancia ?

Entrevistado: Mi infancia desde chiquita como que siento que fue aplicada en el colegio como que no tuve problemas en el estudio ni de más sin embargo no tuve mucha cercanía con mis papas en la infancia porque ellos trabajaban muchísimo entonces como que nos cuidaban personas, mi abuela, otras personas como conocidas, como los primeros años de vida debido al trabajo de mis papas y de más, tengo dos hermanas pero con la que viví mi mayor parte de la infancia es mi hermana Daniela nos llevamos 3 años la chiquita tiene 10 años pues ella nació cuando estaba en mi etapa de adolescencia, pero en general bien siento que fue una infancia como sana, como muy equilibrada obviamente con sus cosas como problemas familiares como todos tienen en ciertas ocasiones fue una infancia bonita con buenos recuerdos.

Entrevistador: ¿Qué te gustaba hacer en tu infancia ?

Entrevistado: Recuerdo mucho que me gustaba patinar de chiquita me regalaron unos patines como cuando tenía 8 años eran unos patines de línea y salía afuera con mi vecina que era mi prima, mis primas salimos a patinar y nos metimos en los rollos entonces era como no estamos en la competencia como salía mucho a patinar recuerdo mucho lo que más me gustaba hacer, que otra cosa me gustaba hacer manillas de pepitas me encantaba eso.

Entrevistador: ¿ Cómo fue tu relación con tu familia en la infancia ?

Entrevistado: Digamos que no fue tan cercana al principio porque mis papás no estaban tan ahí y había como mucha pelea en mi casa cuando era chiquita, ya después fue cambiando eso gracias a Dios, como que se fue equilibrando todo la relación con mi familia al principio no era tan cercana era más distante por el tema que no pasábamos tanto tiempo y demás, con mi hermana peleaba muchísimo éramos como agarradas además yo soy la mayor, entonces como ella me llevaba 3 años menos entonces peleábamos un montón entonces la gente no le gustaba estar con nosotras ahí mucho tiempo porque éramos agarradas nos pegábamos nos pellizcamos mejor dicho éramos agarradas como perros y gatos cuando éramos pequeñas.

Entrevistador: ¿ Cómo fue esa relación con tus compañeros de infancia ?

Entrevistado: Bien, digamos que en el colegio era como de las juiciosas, era como las ñoñas, entonces como que la gente me buscaba para las tareas que para que le ayudara entonces tenía amigos chévere obviamente las peleas de niños chiquitos de que ya no soy tu amiga hoy si mañana no siempre pero pues bien, creo que tuve muchos amigos, como fui rodeada de muchas personas con las que puede pasar, pues en el colegio tiempos agradables también era como la favorita no la favorita si me apreciaban mucho los profesores porque era toda ñoñita

Entrevistador: ¿ Qué alimentos te gustaban de niña ?

Entrevistado: Yo creo que los dulces como todo, era muy dulcera siento que siempre he amado los helados, me encantan los helados de todos los sabores de chiquita también y otra cosa que recuerdo que me encantara, los kipitos eso.

Entrevistador: ¿ Qué actividad física o deporte te gustaba realizar desde niña ?

Entrevistado: Patinaje desde siempre el patinaje también mi papá me enseñó a montar bicicleta y luego nos compró una bicicleta y empecé como también a salir con la bicicleta me gustaba mucho a montar bicicleta esas dos patinaje y bicicleta.

Entrevistador: ¿ Qué recuerdos tristes tienes de la vida cuando eras niña?

Entrevistado: Varios de chiquita la relación como con mis papás, con mi papá nos daba durísimo nos corregía muy duro, entonces como que al principio era bastante feo por eso eramos tan distantes con él, al principio porque le teníamos como miedo, entonces ya después pues se empezó como a solucionar el tema de la relación como que se empezó a restituir todo si al principio era como el recuerdo feo, a mi hermana nunca le fue bien en el colegio como que siempre hubo esa comparación entre las dos, como que ella era juiciosa y mi hermana la desjuiciada entonces tampoco era chevere que nos comparan y demás ese recuerdo principalmente como que la relación con mi papa.

Entrevistador: ¿ Qué recuerdos alegres tienes en esta etapa de la vida ?

Entrevistado: Alegres, digamos que cuando podíamos compartir en familia, también recuerdo la vez que me regalaron una lorita que fue como mi primera mascota, la amaba o sea esa lorita era mi compañía, se subía en las cortinas, eso había popo por todo lado era muy chistoso pero un recuerdo de tener una mascota cuando uno es niño le llena de alegría muchas cosas, también con mis compañeras en el colegio la pasamos muy chevere, el colegio siento que era como que te distraía de cosas que estaban pasando en la casa, pero el colegio era la oportunidad de estar en otro ambiente diferente y tengo recuerdos alegres del colegio y de más.

Entrevistador: ¿ Cómo fue tu etapa en tu vida en la adolescencia ?

Entrevistado: Siento que no tuve una adolescencia dura ni traumática o sea como que siento que muchas cosas me llevaron a madurar rápido entonces la adolescencia nunca le di lata a mi mamá siempre fui disciplinada tanto en el colegio como en diferentes áreas de mi vida como que estaba siendo muy disciplinada entonces no tuve problemas como con la drogas, con las fiestas el trago nunca fui esa niña rebelde por así decirlo, tuve mis momentos de no quiero hacer esto no quiero hacer lo otro pero como que siempre fui muy disciplinada en muchas cosas no tengo recuerdos traumáticos en esta etapa.

Entrevistador: ¿ Cuáles eran tus hobbies en la adolescencia ?

Entrevistado: Yo creo que era la época de disney entonces éramos como que me acuerdo mucho de mi adolescencia era en la casa de mis amigas y empezar como hacer el papel de una de las protagonistas principales de disney en esa época era Deimy Lovato la mía porque me decían que me parecía en ciertos rasgos a ella, el caso es que para mi era como cantar sus canciones y como tratar de imitarla, me acuerdo mucho que nos reunimos con mis amigas en una de las casas y era como cantarlo a todo volumen, escuchar música, ver películas como estas de disney y era como el hobbie en esa época, todo este tema de las tribus urbanas, el peinado de la piña y verse así todo cómo buscar alguna tribu me acuerdo mucho, pero hábitos y hobbies yo creo que escuchar música, no recuerdo así como tener un deporte que practicaba, como que nunca practique así como oficial como academia de patinaje o ese tipo de cosas no, pero siento que como que debes en cuando salía como a patinar y ese tipo de cosas que me gustaban siempre con mis primas y demás.

Entrevistador: ¿ Perteneciste a alguna tribu en específico ?

Entrevistado: Pues a mi decían que yo era neo algo así no me acuerdo, entonces era como tu eres neo porque haces esto y haces lo otro entonces yo siempre me definía por las neo algo así, ni siquiera me acuerdo de que se trataba o sea no me acuerdo de como que significaba esas tribus pero me decían eso, entonces yo era como que hay si yo soy neo y tuve mi tiempo de mi etapa del peinado de la piña porque todos se lo hicieron, pero horrible, veo las fotos y me da vergüenza.

Entrevistador: ¿ Qué cambios notaste en tu alimentación en esta etapa de tu vida ?

Entrevistado: Pues digamos que gracias a Dios la etapa de mi adolescencia la viví mucho con mi mamá en la casa, porque ella renunció para poder estar con nosotras y cuidarnos un poquito más y estar más pendientes de nosotras en esta etapa, pero siempre como que obviamente la que nos ayudaba a estar pendiente de este tema de la alimentación siento que son las mamás o las abuelas o las que están ahí como pendientes de uno, uno no es tan consciente de su alimentación en esa etapa, o sea siento que uno es como: ¿ hoy que voy a comer ? será que esto es saludable el garbanzo el arroz siento que es lo que la mamá o la abuela te sirva, como que no recuerdo que un cambio drástico o consciente de mi alimentación en esa etapa siento que comía lo que mi mamá nos servía de almuerzo o lo que mi abuela nos preparaba o el caso de la persona que nos cuidaba, pero siento que siempre fue una alimentación balanceada, es decir no era como muy de dulce y dulce, de como que tampoco nos dejaban comer tantos dulces, sino que nos daban como que la sopita el arroz la proteína como ese tipo de cosas, igual en la lonchera que la fruta que el jugo y demás ya uno más adelante es como empieza a ser más consciente y ,más que ahorita es el tema hay no mucha azúcar, el cáncer, como que uno es más consciente de eso pero en la etapa de la adolescencia no era tan consciente de mi alimentación la verdad

Entrevistador: ¿ Cómo fue tu estado de salud en esta etapa de la adolescencia ?

Entrevistado: El estado de salud pues bien, digamos que sé que en esta etapa muchas sufrían de anorexia y bulimia ese tipo de cosas como compañeras y eso, pero en mi adolescencia

lo que te digo nunca fui como que nunca pase por estos temas alimenticios la verdad, siento que si yo hago memoria tampoco recuerdo que me sintiera presionada hacer delgada o algo así pues también es que he sido delgada siempre entonces como que no tenía ese problema de ahí me veo muy delgada o muy gorda, como que siempre dije no yo estoy normal, nunca me preocupó ese tema la verdad nunca tuve como problemas de salud en ese aspecto aunque siempre he sido bajita de peso, siempre en toda mi vida creo sobre todo cuando ya pase la etapa universitaria baje mucho de peso, pero en mi adolescencia como que no tuve esos problemas de salud en cuanto la alimentación.

Entrevistador: ¿ Qué tipo de sentimientos experimentaste frente a los cambios físicos que tuviste en esta etapa de la adolescencia ?

Entrevistado: La adolescencia un montón de cosas, uno empieza a gustarle los niños uno empieza a sentir más atracción a ciertas cosas, se define muchas cosas en la vida, además que los cambios hormonales, la menstruación, yo recuerdo que para mí fue un poco traumático cuando me llegó el periodo, para mí era no, o sea era muy raro, recuerdo que hable hasta con la psicóloga del colegio porque obvio los estados de ánimo son una montaña rusa desde ese momento quizá de antes y el dolor que los cólicos y demás, entonces como que aceptar ese tipo de cosas, fue como que no fue tan chevere, pero recuerdo mucho que mi mamá de hecho desde que yo me desarrollara mi mamá era de las personas que se sentaba y a ti te explicaba todo, entonces te decía como que el vello que los senos que te va doler, ella era muy pendiente de esas cosas, entonces te decía como que duele es normal que ya te está saliendo vello, entonces no me agarro

de sorpresa si no que mi mama ya nos había mencionado ciertas cosas como para prepararnos, recuerdo que también nos decía, antes de que me desarrollara nos enseñó a ponernos una toalla higienica, entonces nos sento y nos dijo esto es una toalla higienica se pone asi, y yo le agradezco mucho porque nos ayudoa que no nos cojera por sorpresa la adolescencia o estos cambios, entonces ya cuando ya me llego el periodo ya sabia ponerme una toalla higienica, ya sabia que era ya sabia todo, igual esos cambios lo van cojiendo a uno por sorpresa, como que uno dice esto es mi cuerpo, como aprender a aceptar su cuerpo de los cambios y de mas esd todo un proceso pero pues no se si fue traumatico o no pero como que pase pase por eso y tengo como tambien buenos recuerdos de esa etapa.

Entrevistador: ¿ Y cómo era tu salud mental en esta etapa de la adolescencia ?

Entrevistado: Mi salud mental siento que de adolescennte como esos temas del desánimo, la tristeza, no puedo decir que la depresión porque tampoco era un cuadro de depresión, siento que la depresión es más médico, pero si como que habían muchas preguntas, eso de aceptación, pues para que los demas te aceptaran, cualquier persona que te rechazara, tu lo sentias como noo terrible, obviamente tuve rechazos en ,mi adolescencia por chicos que me gustaban, como que uno tiene que aprender a manejar y eso lo va madurando a uno, pero pues en esta etapa no es tan maduro entonces todo es terrible. Pero creo que como todos pues la mayoria quiza no recuerdo haber tenido etapas muy feas, siento que si hubieron pensamientos como de rechazo hacia mi o hacia otras personas como hacia mis papas aveces cuando no estaba de acuerdo en ciertas cosas, como muchos era una montaña rusa, siento que mi adolescencia era una

montaña rusa de odiaba todo mundo, mañana odiaba a todo el mundo, hoy me siento linda, mañana me siento horrible, ese estado de como defínete, como que uno iba definiendo muchas cosas, pero creo que es lo normal que se vive en esa etapa.

Entrevistador: ¿ Cuáles son las experiencias que marcaron el tránsito de tu adolescencia a la adultez ?

Entrevistado: Digamos que, como yo les había mencionado siento que hubieron cosas que ayudaron a madurar mas rapido y como que ayudaron a tener la cabeza fria en muchas cosas y una de esas fue mi hermana, mi hermana si tuvo una adolescencia dificil, tuvo problemas con drogas, con esas cosas así, entonces que pasa siento que yo analiso y yo digo porque quiza no tuve como una adolescencia como tan de esa manera y es porque mi hermana si la tuvo y nop queria ser una carga mas para mis papas, entonces como que mis papas sufrieron mucho con ella, entonces yo era como que tratando de estar mas aterrizada en cosas, entonces siento que cvomo aprendi a tomar decisiones como muy no voy a elegir esto porque no quiero hacert lo que mi hermana esta haciendo ahorita, ni causar problemas con mis papas ni nada de eso, entonces como que elegia otras cosas, como que trataba de pensar mas mis decisiones en muchas cosas, como que me ayudo a tomar mas decisiones de adulta y no de niña, como decir no voy hacer esto, voy a concentrarme en mi estudio, si como a madurar en esa etapa, comom para no caer en lo mismo que mi hermana, entonces era como bueno y tambien porque era la mayor entonces tu tienes que saer ejemplo, lo cual agradezco como que nunca fue una carga en mi vida, como que me toca ser perfecta, pero si como que ayudo a estar mas aterrizada con los pies en la tierra, tambien siento

quer mi mama nos ayudo mucho a estar aterrizadas ella siempre era la que nos hablaba con claridad las cosas tanto del sexo, de las drogas, de las fiestas de todo eso, como que nos hablaba con claridad las cosas y eso me ayudo mucho a pensar como adulta, como a tomar decisiones consientes mas como pensando y no dejarme llevar por la empocion del momento, entonces como que una de las cosas que vivio mi hermana que no queria vivir yo y la otra era que mi mama nos hablaba con claridsad tambien en muchas cosas.

Entrevistador: ¿ Cómo fueron tus relaciones afectivas ?

Entrevistado: En la adolescencia nunca tuve un novio, pues me gustaban muchas personas, mio decision fue consentrarme en mi estudio, como que nunca dije hay voy a tener muchops novios y voy a vivir el amor no, yo pensaba diferente, era como de hecho era curioso en el colegio nme decian es que tu piensas diferente a todos por eso es que la gente le gusta escucharte, entonces toda la gente me pedia consejos como que hago con mi pareja, con una cposa con la otra, yo era co mo piensa antes de actuar no te dejes llevar por tus emociones, osea como la mas madira de la vida hablanco con 15 años o conm 14 años yuo era como que la gebnte me pedia consejos de esa area y yo era no ahorita consentrate en tu estudio no te pongas a tener bebes ahorita, como que no hagas esto mira tienes toda ñla vida por delante, como que aprovecha tu juventud, que quiere hacer en la vida, como queye me hacia esas preguntas y trataba tambioen yo tener ersa respuesta de que quiero hacer en la vida, que voy hacer que voy a estudiar todas esas cosas, entonces como que tuve buenas relaciones afectivas en cuanto a mis amistades, tuve amigas que quise muchisimo en el colegio, tambien amigas como que se daño la amistad

despues de un tiempo, pero no tuve relaciones asi amorosas como que no me gustaron personas y se me declararon personas pero como que siempre las rechazaba como que yo no voy a tener novio ahorita, entonces co,mo que no tuve esas hidstorias asi de amor y esas cosas en ,mi adolescencia la verdad.

Entrevistador: ¿ Cómo fue la etapa de tus amistades en la adolescencia ?

Entrevistado: Pues complementando lo que había dicho antes fueron buenas, obviamente, pues como en la etapa de la adolescencia uno como que exagera cosas uno como que cualquier cosa que pasara con mis amigas era como el fin del mundo, me pelie con ellas ya no le vuelvo hablar, ella no es mi amiga además que uno quería encajar mucho en muchas cosas, entonces ciertas amigas empezaron a cambiar como a querer hacer unas cosas que yo no estaba de acuerdo, entonces como que ya nos empezamos alejar en ciertas cosas, pero tuve buenas amistades siento que tuve buenas amistades que duraron la etapa del colegio y de la adolescencia ya despues como que uno se gradúa como que hasta ahí para, no conservo amistades de ese momento ahora no, como que nos graduamos y cada una cogió sus caminos y ya, pero fue una etapa de amistades bonitas.

Entrevistador: ¿ Cómo era ese grupo de amigas ?

Entrevistado: Eran ñoñas igual que yo la verdad como que no era de las que tenia amigas de las populares, osea amigas que eran como las divas, las que todo mundo les gustaba y las que

eran cheveres no, eran personas más calmadas, más de estudiar, más de estar más enfocadas en lo suyo y ya, eran como ese tipo de personas de perfiles porque como yo era así, obviamente me hablaba con todos pero como que cultivaba ese tipo de amistades de personas que querían como que tienen ciertas afinidades conmigo, como con eso del estudio, con esas cosas.

Entrevistador: ¿ Cómo ha sido actualmente tu etapa de adultez ?

Entrevistado: Mi adultez la he disfrutado, osea yo no repetiría ninguna etapa de mi vida todo lo que he vivido ha sido lo que he tenido que vivir y las decisiones que he tomado que creo que gracias a dios siento que me han llevado a convertirme en la mujer que soy ahorita, osea estoy satisfecha con lo que tengo en el momento, estoy satisfecha con las cosas que he vivido, siento que soy una mujer que tiene muchos sueños y que tiene muchas que lograr, pero me siento exitosa hasta el momento osea no me siento frustrada con mi adultez, digamos que tengo 25 años y siento que en estos 25 años he disfrutado mucho, obvio me gustaría viajar más, siento que necesito quemar la experiencia de viajar pero digamos que tengo mi carrera universitaria, tengo mi emprendimiento, tengo mis cosas, mis proyectos, mi familia no de hijos ni nada pero si tengo mi familia una buena relación con mis papás, con mis hermanas y me siento feliz como que estoy satisfecha con mi vida, estoy aprendiendo ahora muchas cosas, sirvo en muchas cosas en mi comunidad, en varias cosas que puedo dar de mis dones de mis talentos y me siento muy feliz la verdad con mi vida adulta en esta etapa.

Entrevistador: ¿ Actualmente cómo es tu relación con tu familia ?

Entrevistado: Digamos que si yo comparo mi relación ahora con la de antes es totalmente diferente, osea como de hecho al principio mi relación con mi familia cuando era niña no era tan chevere porque discutíamos y mis papas eran un poco violento con nosotras y de mas, pero gracias a dios eso fue cambiando, digamos que afortunadamente fuimos creciendo, mi hermana como que ya aterrizo maduro, es ahorita una niña muy juiciosa, ella trabaja con mis papas, digamos que todos trabajamos en la misma casa, mi papa es independiente entonces mi hermana trabaja con mi papa, se pudo restaurar la relación con mi papa, digamos que eso de pedir perdón de poder restituir lo que había pasado en la niñez de reconocer que como que se le había ido la mano en ciertas cosas, de que no hubo un acompañamiento en la niñez muy ahí, entonces siento que la relación con mi familia también me ayudó mucho a sentir esa satisfacción de la vida, porque uno puede tener mucho dinero uno puede tener muchas cosas, pero estar emocionalmente mal, como decaído, emocionalmente destruido, pero siento que la relación con mis papas se ha restaurado esa relación con mi familia es una de las cosas que más me llena el corazón, no nos perdemos ni un almuerzo en la mesa, almorzamos todos juntos lo cual nos ayuda hablar a poder expresar siempre tener la tranquilidad de poder expresarnos lo que sentimos, lo que hacemos, lo que queremos recibo un apoyo full de mis papas frente a los proyectos que quiero hacer, son los porristas número uno y los que apoyan todos los sueños y las locuras que uno pueda ocurrirle, entonces es una buena relación muy bonita con sus defectos como todos peleamos como todas las familias pelean pero puedo decir que es una relación llena de amor de perdón y de muchas cosas bonitas.

Entrevistador: ¿ Actualmente cómo es la relación con tus amigos ?

Entrevistado: Es super bien, digamos que tengo amigas y amigos muy cercanos con los cuales obviamente no es que hablemos todos los días ni nos veamos todos los días, pero con los cuales cuento yo se que si de aquí a mañana necesito un amigo una amiga se que puedo contar con ellos, entonces son personas super bien osea como que me retan a soñar, a salir adelante, me retan a poder mejorar como persona, son personas que si yo necesito un consejo sé que en ellos voy a recibir un muy buen consejo, entonces es una muy buena relación, también trato de ser una buena amiga, también de estar pendiente en las fechas especiales, si se que estan pasando por una situación difícil estar ahí pendiente, creo que es una buena relación obviamente no es perfecta y se que uno tiene que mejorar muchas cosas como amigo porque uno es muy egoísta a veces pero creo que son buenas relaciones que se han cultivado y que han durado y que han permanecido, osea amigos que ahora tengo los he tenido hace muchos años y ha durado.

Entrevistador: Tú tienes un emprendimiento ¿Cómo es tu relación con tus compañeros ?

Entrevistado: Si yo tengo ahora un emprendimiento que ya lleva dos años en plena pandemia y demás y en el momento si tengo cuatro personas vinculadas a mi taller en el emprendimiento, son personas que me ayudan ahí en varias cosas no están digamos como contratadas de plata demas, si no que se les paga la mano de obra de las cosas que hacen, yo lo que hago tengo una empresa que se llama taller del nudo y hacemos cosas tejidas a mano, entonces ellas me ayudan y el taller le paga la mano de obra, digamos que estan apoyandome

pero no es de manera permanente o constante si no momentos especiales donde ellas se les pide algo muy específico por una temporada de tiempo, es como por temporales, pero son esa cuatro que son las temporales que están ahí siempre o sea que puedo contar con ellas. Digamos que las conocí la mayoría ha sido virtualmente pero siento que nos hemos reunido como dos veces y cuando nos hemos reunido pues obviamente nos podemos acercar un poco más conocerlas de lo que yo les digo trato de comunicarles que pueden hablar con tranquilidad de hacer sus aportes con tranquilidad y siento que lo han venido haciendo, entonces también he visto un apoyo hacia ellas y poder generar esa confianza para que ellas puedan hablar, decir, aportar al taller y a las otras cosas.

Entrevistador: ¿ Actualmente como es tu alimentación ?

Entrevistado: Lo que dije anteriormente yo siempre he sido bajita de peso y todo empeoro cuando estaba en la universidad, la universidad pues obviamente es una carga bastante pensada, entonces como que baje muchísimos de peso, mi horario, mi disciplina o sea era horrible, no almorzaba bien, no comía bien, no dormía bien entonces me baje en todo sentido de peso, sali de la universidad y ahorita trato de mantener la alimentación balanceada, sin embargo si siento que necesito mejorar para poder subir mas de peso y mas masa muscular, el consumo de proteína y de mas, no soy de un buen apetito o sea siento que son inapetente o sea como muy poquito y me lleno rapido entonces como que me cuesta comer las porciones que deberia comer porque no me da hambre, a veces como que como un poquito y me llene o sea no quiero comer mas, a veces si sufro un poco con eso y no esta bien porque uno necesita comer mas balanceado pero me cuesta

después de la universidad me cuesta volver a la disciplina de la alimentación de comer a horas, de comer bien, dormir bien, estoy anhelando volver a la disciplina en cuanto a este tema.

Entrevistador: ¿ Antes comías mejor ?

Entrevistado: Si antes comía mejor ahorita siento que me cuesta, también porque obviamente dure cuatro años en la universidad y esos cuatro años fue de una locura, un estrés de no comer bien, de no dormir bien, de corre mucho a veces me iba sin desayunar y eso, entonces como que si siento que me indisciplino mucho y siento que el estómago se fue acostumbrando a algo o se fue cerrando no se, pero si cuesta mucho comer a horas comer arto me cuesta.

Entrevistador: ¿ Cómo ha sido tu experiencia actualmente con la actividad física ?

Entrevistado: Siempre me ha gustado mucho el deporte y estar en la actividad física, en la etapa de la universidad ingrese a un grupo de deporte de no me acuerdo y nos reuniamos en el parque y trotabamos y hacíamos actividad física funcional, la pase muy chevere fue un año donde estuve muy juiciosa y siempre soy asi siempre como que me desjuicio una temporada y luego vuelvo, me desjuicio y vuelvo, pero siempre estoy buscando mantenerme activa en algo que me gusta, ahorita actualmente voy al gimnasio, hago mis ejercicios voy a ya, trato de mantenerme en la actividad física, no solo por salud si no porque también me gusta, me gusta estar en esa onda del deporte y eso.

Entrevistador: ¿ Cuáles son tus hobbies actualmente ?

Entrevistado: Mi emprendimiento es de tejido entonces mi mayor hobby es tejer, me gusta leer, escuchar música, me gusta tomar café por ahí en lugares cheveres, aunque no se porque tomo café si a mi no me gusta pero si me gusta conocer esos lugares saber un poquito mas del café y esas cosas como cheveres, me gusta el tema del teatro y también lo he podido explotar en este sentido también hago cosas de teatro y principalmente esos.

Entrevistador: ¿ En esta etapa de adultez cuáles han sido los cambios que han marcado tu vida ?

Entrevistado: Yo digo que la adultez empieza como a los 18 años mi primer cambio pues la etapa laboral siento que marco mucho mi vida, yo empecé a trabajar apenas sali del colegio cuando tenia 17 años inicie mi primera experiencia laboral, no tenia experiencia en nada, nunca habia trabajado en mi vida, pues tampoco habia estudiado una carrera profesional pero afortunadamente gracias a dios mse abrio una puerta donde pude trabajar y descubrir cosas para las que era buena, en esa etapa fui maestra de niños me contrataron como auxiliar de preescolar para un reemplazo muy corto de unos días y esos días se convirtieron en meses y esos meses se convirtieron en dos años estuve trabajando en un colegio con niños 2 años como auxiliar de preescolar aprendi, descubri que me encantan los niños y me encanta enseñar y tengo como el talento natural para tener un dominio de grupo y ese tipo de cosas, ya despues estuve estudiando musica un tiempo y me contrataron como profe de musica tambien en este lugar en el colegio y

estuve otros dos años como profe de musica, entonces siento que como que lo que marco en mi etapa de adultez fue el trabajo, el aprender a trabajar, el aprender a esforzarse, saber que el dinero no nace de un arbol no aparece en los bolsillos de los papas de una noche a la otra si no que cuesta, entonces ahy como que empecé a madurar mucho en ese tema de pagar mis cosas, mis papas ya poco a poco me dejaron de apoyar economicamente y yo tenia que pagarme todo, osea si yo queria una ropa me la tenia que comprar, si yo queria ir a un lugar tenia que pagarme el pasaje, si yo queria hacer algo tenis que salir de mi plata, entonces eso fue lo que tambien empecé a madurar y a ser un poco mas disciplinada en todo y aprender a valorar el dinero que se gana con tanto esfuerzo.

Entrevistador: ¿ Cómo era tu vida antes de la pandemia ?

Entrevistado: Yo creo que como la de todos muy agitada, el correr correr, pues yo trabajaba y estudiaba, siempre he trabajado y estudiaba a la vez, era un correr correr, la verdad era muy agitada, siento que la pandemia nos encerró y también nos ayudó a parar, tantas cosas que uno hacía frenéticamente, entonces sí creo que antes era una carrera por todo una carrera de aqui y alla rapidísima y constante con la vida con el mundo con todo.

Entrevistador: ¿ Qué tipo de emociones has venido experimentando durante la pandemia ?

Entrevistado: Yo no tengo malos recuerdos de la pandemia, creo que pude acercarme más a mi familia, yo agradezco mucho que tuvimos una buena relación, obviamente peleamos como todos pero tenemos una buena relación, entonces cuando nos encerraron para nosotros fue bonito chevere no como que hay tengo que soportar a mis papas o tengo que soportar a mis hermanas o lo que sea porque no la llevábamos bien entonces en esa pandemia pudimos acercarnos un poco mas, la disfrutamos fueron emociones obviamente habia momentos en los que uno queria salir como viajar, siento que en un momento de la pandemia me senti un poco desanimada porque senti que como los sueños que yo tenia como que tenia que aplasarse no sabia cuanto tiempo, queria viajar a tal lugar no no se puede ahorita y no se sabe hasta cuando se pueda, como que siento que uno paraba de soñar y uno decia para que trabajo tanto si igual no voy a poder hacer lo que quisiera hacer, uno siempre en un trabajo tiene una motivacion obviamente uno trabaja en lo que le gusta ojala siempre fuera asi porque lke apasiona, pero uno siempre trabaja buscando una motivacion ya sea una casa o mantener a mi familia o hacer algo, pero siempre habia una motivacion detras, cuando paso esta pandemia como que esas motivaciones uno decia pues si no se puede no se sabe, entonces me desanime mucho en esa epoca en siertos momenmtos porque yo decia no se cuando se pueda hacer lo quisiera hacer y por lo que estoy tranbanjdo Fue una convinacion de emociones.

Entrevistador: ¿ Qué situaciones o anécdotas se vieron afectados en tus hábitos durante la pandemia ?

Entrevistado: Pues el ejercicio hubo un tiempo que estuve conectada virtualmente haciendo ejercicios con el grupo con el que estaba antes presencial, un tiempo con el que estuve juiciosa conectada ya despues como que toda esa etapa era como la locha, no hice ejercicio de nada, hasta que después ya era presencial me inscribí al gimnasio y como que volví pero de resto era como que no recuerdo haber hecho ejercicio la verdad.

Entrevistador: ¿ Qué modificaciones en tus hábitos ha generado la pandemia ?

Entrevistado: Yo siento que obviamente estamos empezando a salir, pero siento que uno le cuesta salir es como que todo fuera virtual, como que no se puede virtual toca ir, entonces siento que eso cambió porque obviamente fue bastante tiempo encerrados uno no podía salir a la esquina entonces era como ya volver a salir te acostumbras a la virtualidad, entonces la virtualidad ahorita es la solución para todo y uno prefiere hacer las reuniones virtuales que presenciales, que se ahorra el transporte, se ahorra la ida hasta allá, porque yo antes salía temprano de la casa y llegaba super tarde que por el trabajo la universidades que tengo que hacer una vuelta, ahorita me la paso mucho en la casa como que eso cambió bastante, como que salgo días muy específicos para cosas específicas entonces creo que cambio mucho eso.

Entrevistador: ¿ Qué actividades practicabas antes de que comenzara la pandemia ?

Entrevistado: Lo que te decía del ejercicio practicaba más antes era más juiciosa en el ejercicio, antes de la pandemia actividades obviamente lo que decía yo salia mucho mas antes,

salía al trabajo o a otro tipo de cosas, como que más de facilidad ahorita es diferente que uno sale menos siento yo, pues porque ahorita hasta hora estamos empezando como abrir mucho esas puertas, abrir esas posibilidades, pero creo que principalmente era eso, salía mas a verme con mis amigas con mis amigos, salía hacer ejercicio más ese tipo de cosas creo que cambio.

Entrevistador: ¿ Qué actividades hoy en día haces y cuales dejaste de hacer definitivamente?

Entrevistado: No me acuerdo, no se me ocurre ahorita

Entrevistador: ¿ Qué actividades haces hoy en día ?

Entrevistado: Creo que antes no usaba mucho reuniones virtuales antes era cualquier reunión presencial, ahorita cualquier reunión que tenga que hacer o tenga siempre elijo que sea virtualmente, siento que antes era una falta de respeto como que te dijeran si es una reunión importante y es virtual y así cuando puedes ir es como es mejor presencial, pero ahorita todo el mundo prefiere desde su casa hacer todo, además yo trabajo desde mi casa, entonces es muy raro que como que ir a algo presencial al trabajo, eso cambió el chip de que todo se puede hacer de forma virtual y de forma remota, además que uno puede reunirse con personas de otro países abre las posibilidades a muchas cosas más, siento que la virtualidad llegó a ser más importante en mi vida que antes, de hecho me pasó más tiempo en el celular que antes que se que no está bien.

Entrevistador: ¿ Cómo han sido las prácticas físicas durante la pandemia ?

Entrevistado: Pues mal, al principio de la pandemia que estuve conectada y haciendo ejercicio pero ya despues como que no hice nada de ejercicio hasta después de la pandemia que ya se podía ir al gimnasio ya me anime ya me hacia falta la verdad, siempre me pasa me desjuicio y luego me ajuicio.

Entrevistador: ¿ Cambiaste algo en la alimentación durante la pandemia ?

Entrevistado: Sí gracias a Dios tengo a mi mama y nos turnabamos en la cocinada pero antes yo miraba como almorzaba en la universidad o llevaba mi almuerzo o demás o a veces almorzaba a las carreras, como que todo eso, y a mi me agarro la virtualidad y todavia no me había graduado y tenía clases virtuales en esa época y ,me ayudó también a mejorar un poco en eso, en mi casa comíamos todos en familia y tenía a mi mama ella me obligaba a comer a estar pendiente a la dormía a que pilas entonces eso ayudó a mejorar en tratar de comer mejor comer a horas eso ayudo un poco.

Entrevistador: ¿ Cuáles han sido tus metas y aspiraciones en la vida ?

Entrevistado: Siento que soy una persona muy soñadora y me gusta soñar me gusta esforzarme tener sueños, siento que cuando uno no sueña a veces sobrevive a la vida es como lo

que venga, siempre he soñado con tener mi propia empresa desde pequeña, mi papa nos inculco mucho eso, el es emprendedor es independiente y nos motivo mucho a generar empresa, osea hacer las cosas, no dedicarnos hacer empleados si no que nos motivo mucho a generar nuestras propias cosas, nos motivo a descubrir para que somos buenas y nos apoyo siempre en lo que quisieramos estudiar y que nois gustara nunca nos obligo a estudiar como algo que ``diera plata`` si no a lo que somos buenas porque decia si tu logras descubrir para que eres buena no solo vas a disfrutar lo que haces si no que vas hacer muy buena y vas a poder tener exito en muchas cosas, entonces como que mi aspiracion desde siempre es yo quiero tener una ides de negocio, hacer algo chevere ser independiente, gracias a dios pude lograr eso sigo trabajando al tema de poder hacer crecer el taller que tengo el emprendimiento qyue tengo, y desde que nacio el taller, mis aspiraciones estan en base a ser crecer mas el taller, llegar a ser internacionales, llegar a vender por fuera del pais llegar a muchos lugares y de mas, entonmces esa es una aspiracion de poder vincular y generar mas empleo de personas que ayuden y poder pagarles y poder estar ahi como ayudando a otras personas sueño con eso.

Entrevistador: ¿ Cómo te defines como persona ?

Entrevistado: Me defino como soñadora, persistente, soy muy inquieta, descuidada también con las cosas osea pierdo las cosas en lugar de descuidada distraída, soy de las que deja billeteras en el taxi cosas en el transmilenio, soy alegre que soy feliz como satisfecha, complacida con las cosas que son cheveres y con las que no tan cheveres también como que no les hago el feo.

Entrevistador: ¿ Qué aspectos de las situaciones de tu vida te sientes identificada ?

Entrevistado: Una de esa la del emprendimiento que mi papá siempre nos motivó a ir más allá, también el tema de la espiritualidad ha sido como algo muy marcado en la vida o sea buscar a dios de agradecer a dios de estar conectada con la espiritualidad, como que creo que más allá de una religión es tener una relación con dios y que eso lo a inspirado también mi familia siempre ha sido muy clara en sus principios en las cosas en los límites, en ser sabios a la hora de decidir y de buscar una relación con dios. Entonces como que eso es lo que ha marcado la vida, ver el ejemplo de mis papas en muchas áreas.

Entrevistador: ¿ En qué medida la actividad física te ha logrado motivarte para superarte?

Entrevistado: Recuerdo que en la época que estaba juiciosa a mí me ubicaron en esta parte de cuando empecé hacer ejercicio me ubicaron con este grupo .

Apéndice K

Transcripción Entrevista 5

Fecha de realización de la entrevista: 18 de Junio de 2022

Fecha de transcripción de la entrevista: 18 de Junio de 2022

Nombre de quien realiza la transcripción: Adriana Maria Quimbay Avila

Objetivo general de la investigación: Conocer durante la pandemia por el covid-19 cuáles han sido los motivadores y prácticas de alimentación fitness que han venido orientando a los centennials en la ciudad de Bogotá.

Entrevistador: Antes de iniciar quiero agradecerte por tu tiempo para hacer esta entrevista, el objetivo de esta entrevista es conocer los motivadores y prácticas de alimentación fitness, que se han construido en un joven centennials durante la pandemia por el covid-19. Esta entrevista tiene un fin eminentemente académico y pues los resultados se darán a conocer y harán parte de la elaboración del trabajo de grado para poder optar por el título de profesional en mercadeo.

Entrevistador: ¿Cómo fue tu infancia en general?

Entrevistado: En general bueno, pues yo siempre viví con mi mamá y mi papá toda mi infancia fue con ellos, toda mi infancia la viví aquí en el lugar donde vivimos actualmente porque pues llegamos aquí cuando yo era muy chiquita, entonces nada salí mucho aquí al parque como es conjunto cerrado entonces eran como muy permisivos y ya mucho juego mucho deporte.

Entrevistador: ¿Desde pequeña has vivido en suba ?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿ Tienes hermanos ?

Entrevistado: No

Entrevistador: ¿ Tú eres hija única ?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿ Qué te gustaba hacer en tu infancia ?

Entrevistado: Pasarmela en el parque me encantaba si

Entrevistador: ¿ Cómo fue tu relación con tu familia ?

Entrevistado: Pue bien digamos que aquí ellos han sido muy protectores conmigo, entonces digamos que a pesar que me dejaban salir aquí, osea me cuidaban mucho andaban muy pendientes de lo que yo hacía y todas esa cosas

Entrevistador: ¿ Cómo fue tu relación con tus amigos de infancia?

Entrevistado: Pues bien digamos que también por ser un poco tan consentida si tuve un poco problemas por eso, yo era de esas que no se aguantaba nada pero tampoco fue nada grave

Entrevistador: ¿ Con quién te llevabas mejor en tu infancia con tu mamá o tu papá o con los dos en general ?

Entrevistado: En mi infancia con mi papa si

Entrevistador: ¿ Porque cuéntame un poquito cómo era esa relación con tu papá ?

Entrevistado: Porque pue mi mami era la que más me cuidaba, entonces yo le decía que si quería salir o algo asi, pues ella era más como cuidandome pero como que no donde yo la vea pero yo no sé qué, pero mi papá es más permisivo como déjela salir déjala que haga.

Entrevistador: ¿ Qué alimentos recuerdas que te gustaban de niña ?

Entrevistado:Pues a mi siempre me ha gustado la pasta desde chiquitica, también la comida chatarra me gustaba muchísimo, también cada vez que podía pedía una hamburguesa o un perrito o algo asi.

Entrevistador: ¿Qué actividades físicas o deportes te gustaba realizar de niña ?

Entrevistado: Pues digamos nunca practiqué ningún deporte en específico pero si me gustaba mucho correr, me acuerdo que me compraban patines y montaba patines montaba patineta corría mucho.

Entrevistador: ¿ Qué recuerdos tristes tienes en esta etapa de tu vida de niña ?

Entrevistado: Depronto un poquito en la relación de mis papas hubo una época donde tuvieron muchos problemas entre ellos, pero pues como que ellos creen que cuando uno es niño no entiende pero eso fue un poquito triste que me marcó

Entrevistador: ¿ Qué momentos alegres recuerdas en tu etapa en la infancia ?

Entrevistado: alegres pues que me consienten muchísimo hasta el momento siempre han tratado de darme lo mejor

Entrevistador: Vamos a pasar a la siguiente categoría de la adolescencia ¿ Cómo fue esta etapa de tu vida en la adolescencia ?

Entrevistado: Bueno mi adolescencia fue caótica, porque pues como te venía contando pues a mi me han cuidado mucho y esas cosas y de esa misma forma aquí mi mami que todo ha querido que yo vaya por donde ella dice no se que, entonces en la época de mi adolescencia tenía

un poquito como de rebeldía como sin causa entonces esa época fue bien caótica aca, tenía muchos problemas de convivencia entonces ya etapa superada por ahora

Entrevistador: ¿Entonces en esta etapa es donde hubo temas más de rebeldía ?

Entrevistado: Si

Entrevistador: Qué más recuerdas de esta etapa aparte de la rebeldía en la época del colegio ?

Entrevistado: Del colegio también caótica si porque, de hecho yo perdi 2 veces septimo me tocó hacerlo 3 veces por eso precisamente, porque por estar ahí pensando en otras cosas entonces también como que, digamos el colegio era el espacio donde no estaban mis papas entonces yo hacía lo que yo no podía hacer en mi casa en el colegio sii me tire un monton de cosas por estar haciendo lo que no tenía que hacer en el momento pero pues bueno

Entrevistador: Cuáles eran tus hobbies en tu adolescencia ?

Entrevistado: Pues ahy estaba en boom de facebook y eso como que recién estaban como cojiendo boom las redes sociales me acuerdo muchísimo que me encanta pasarmela en facebook o en el computador así viendo videos cosas asi por el estilo.

Entrevistador: ¿ Qué cambios notaste en tu alimentación en esta etapa de la adolescencia ?

Entrevistado: Pues digamos que ahí uno empieza a comer más como mal porque en el colegio uno ya empieza a escoger lo que come uno ya no come lo que le mandan digamos acá la casa, si no que uno ya tiene más libertad, entonces no se empanadas, las hamburguesas, paquetes, dulces.

Entrevistador: ¿Qué actividades físicas o deportes practicabas en la adolescencia ?

Entrevistado: Pues me acuerdo que estuve pues no mucho tiempo como unos días practicando basket en una liga a la que intente entrar pero pues no se pudo y ya pues digamos que en mi época de adolescencia también me gustaba mucho salir entonces yo jugue mucho hasta muy grande porque aca con mis amigos del conjunto siempre nos ha gustado, de hecho todavía cuando podemos salir a jugar futbol basket o algo a veces muy debes en cuando y asi pero si en esa epoca era mas que todo basket a veces hasta futbol aca con los del conjunto voleibol porque en ese tiempo había cama de voleibol

Entrevistador: Me cuentas que sales con tus amigos del conjunto me imagino que los conoces desde hace tiempo desde que vives en Suba ?

Entrevistado: Si crecimos aquí como que todos

Entrevistador: ¿ Cómo fue tu estado de salud en esta etapa de la adolescencia ?

Entrevistado: Pues yo recuerdo algo que de hecho a mi me marcó mucho lo recuerdo y me pareció un poquito imprudente de parte del profesor que hizo la actividad que una vez nos pesaron en el colegio y el profesor como que delante de todo mundo me dijo que como que yo tenía desnutrición uno y yo quede como que, me dice eso delante de todo mundo , entonces yo siempre he sido como flaquita de contextura delgada pero pues en esa época pues me dijeron eso y yo quedé como con eso pues bueno tenia desnutrición supuestamente

Entrevistador: Pero tu como te sentiste cuando este profesor te hizo este comentario porque la adolescencia es una etapa muy dificil ?

Entrevistado: Pues incomoda porque pues primero digamos esas cosas no se dicen en público y segundo pues en esos momentos pues todos lo cojen de burla, pues después todo mundo cogiéndolo de burla y tu como que

Entrevistador: Pero esa fue la única parte de tu situación de salud que tu viviste no tuviste ningún problema de alimentación, nunca fuiste a un extremo de bulimia o anorexia?

Entrevistado: No nunca, nunca fui a extremos

Entrevistador: ¿ Y tu salud en general ?

Entrevistado: Mi salud fue bien nunca he tenido nada así grave.

Entrevistador: ¿ Qué tipo de sentimientos experimentaste frente a los cambios físicos durante la etapa de la adolescencia ?

Entrevistado: Pues la verdad los sentimientos no los recuerdo muy bien porque digamos yo no, eso sí fue chévere que no era de esas que andaba mirando haber a que horas me crecen mis senos, entonces siempre viví como muy tranquila por eso de hecho yo me vine a dar cuenta de esas cosas ya mucho después de haber pasado por mi primer periodo y todo eso.

Entrevistador: ¿ Cómo recuerdas tu salud mental en la etapa de tu adolescencia ?

Entrevistado: mi salud mental pues yo recuerdo que siempre he tenido un problema y es que yo no expreso muy bien como lo que siento entonces digamos que en esa época cuando uno siente tantas cosas porque uno cuando es adolescente si todo es grave bueno todas esas cosas, entonces digamos que los sentimientos de esa época me los guarde mucho y más adelante vinieron hacer un problema, entonces cuando me sentía triste o cuando me sentía muy feliz me tocaba como guardarlo y ya creo que por eso también digamos tuve tantos problemas como afuera como por no poder expresarme en ciertas ocasiones iba y hacía cosas que tuvieron consecuencias terribles pero si digamos que en general pues los sentimientos que tiene toda

persona la tristeza la alegría solo que un poquito más digamos que mas pronunciados por el tema de no poderme expresar bien.

Entrevistador: ¿ Tuviste algo de depresión en algún momento ?

Entrevistado: Pues no se, yo creo que no

Entrevistador: ¿ Cuáles son las experiencias que marcaron el tránsito de la adolescencia a la adultez?

Entrevistado: pues yo creo que pasar de esa etapa de rebeldía a un poquito más madurez yo creo que ese fue el que más me marcó porque pues como te decía yo venía de unas experiencias bien locas, entonces ya digamos que cuando ya como que fui responsable un poco mas de mi misma y de lo que hacía yo creo que eso fue el cambio más grande que me marcó

Entrevistador: ¿ Cómo fueron tus relaciones afectivas en la adolescencia?

Entrevistado: Pues no tuve muchas la verdad porque como te digo a mi me cuidaban mucho y era para mí era difícil como tener un novio o algo asi hata con amigos me pasaba, entonces pues digamos yo vine a tener novio ya muy grande entonces pues igual era unas relaciones un poco difíciles no por todo el tema de andar a escondidas y esas cosas

Entrevistador: ¿ Cómo era tu relación con tus papás en esta etapa de adolescencia?

Entrevistado: pues era, no si era muy difícil digamos que hasta esa época mi mejor relación era con mi papá que era un poquito más comprensivo en ese ámbito en ese ámbito bueno como que ella ya tiene amigos seguramente ya tiene algún novio si, entonces pues si y aqui en mi casa era pues como siempre las cosas hay a veces complicadas a veces un poco mejor

Entrevistador: ¿ Cómo fue esa etapa de amistades en la adolescencia ?

Entrevistado: Fue yo siempre he sido como de muchos amigos, entonces siempre donde he ido he hecho amistades así sea en tiempos cortos digamos así las amistades no duran mucho, entonces pues creo que siempre he tenido eso, siempre me lo han dicho que soy una persona muy amigable entonces pues siempre he tenido buenas relaciones en ese sentido

Entrevistador: ¿ Cómo era tu grupo de amigos ?

Entrevistado: Eran loquisimos a ellos si les gustaba salir arto salir mucho pues no eran cosas malas era como que al centro comercial, no se algún parque por ahy cosas así

Entrevistador: Y todavía te hablas con tus amigos del colegio ?

Entrevistado: Con los de último sii

Entrevistador: ¿ En cuántos colegios estuviste ?

Entrevistado: No me acuerdo estuve en varios en muchos

Entrevistador: Cuéntame un poco de tus amigos del conjunto ?

Entrevistado: Pues si digamos que bueno como crecimos juntos entonces la cercanía es chévere porque nos tenemos cierta confianza y en cuanto a la actividad física y eso en el momento no mucho si no cada vez que se pueda porque también el clima y eso no ayuda pero pues debes en cuando salir no se aunque sea ahí a estar sentados en el parque o hablar un rato o ir a la casa de alguno de ellos son más que todo las actividades que hacemos ahorita.

Entrevistador: Vamos a pasar a la etapa de la adultez ¿ Como ha sido tu etapa de adultez

Entrevistado: En cuanto a la madurez y eso si me paso un cambio bien grande porque pues digamos que ahorita sigo llevando aca la contraria y eso con mi mama y mi papa pero digamos que ya lo hago con argumentos digamos adquirido como experiencia para desarrollar el pensamiento crítico y eso siento que me a ayudado mucho a como hacer valer lo que piensas en mis acciones también.

Entrevistador: Actualmente como ha sido tu relación con tus papás ?

Entrevistado: Actualmente pues ha sido muy buena de hecho ahorita como pasó mas tiempo con mi mamá entonces es como más estrecha la relación con ella pues como mi papa trabaja y eso pero pues con los dos super bien la relación

Entrevistador: ¿Y con tus amigos cómo es la relación actualmente?

Entrevistado: Bien, pues digamos que cuando uno crece ya no le queda tanto tiempo para estar siempre con los amigos y esas cosas por ejemplo con los de acá del conjunto que hemos sido siempre muy unidos cada vez que se puede como que salgamos hablamos tomamos algo cosas así o en cuestión de favores nos ayudamos

Entrevistador: ¿Actualmente estás trabajando ?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿ En qué estás trabajando ?

Entrevistado: Soy cajera en el éxito

Entrevistador: ¿Cuéntame cómo ha sido esa relación con tus compañeros de trabajo ?

Entrevistado: Pues en este trabajo muy buena, digamos que yo llegué sin saber nada y eso porque pues es mi primera vez siendo cajera, de hecho solo la temporada estoy trabajando 20 días, pero mis compañeros han sido super bien conmigo, las chicas y los chicos me han ayudado mucho en lo que han podido

Entrevistador: ¿ y anteriormente estabas trabajando en alguna otra parte ?

Entrevistado: No

Entrevistador: Y habías tenido antes otro trabajo ? y como era esa relación con tus compañeros anteriormente

Entrevistado: Con mis compañeros bien es que de hecho siempre donde voy la gente suele ser como muy amable conmigo entonces pues si

Entrevistador: ¿ Cómo es tu alimentación actualmente ?

Entrevistado: En este momento pues yo diría que es mejor que en mi adolescencia pero no es tan buena como debería ser porque digamos pues en la universidad a veces pues almuerzo lo que aya o por el afán no como bien y ahorita pues en el trabajo tengo media hora para

almorzar y eso se me va 20 minutos calentando y tengo diez para comer, entonces también se me ha complicado un poquito no he comido bien en estos días

Entrevistador: ¿ Tu comida es saludable ?

Entrevistado: Si pues esta ya me preocupo un poquito más comer saludable digamos en verduras ensaladas cosas que sepa que si alimentan que me hacen bien

Entrevistador: ¿ Cómo ha sido tu experiencia con la actividad física actualmente ?

Entrevistado: En mi adultez la verdad he sido muy sedentario, Digamos he tenido temporadas donde como que voy al gimnasio o hago ejercicio en la casa pero son lapsos de tiempos demasiado cortos, por ejemplo en la pandemia yo me había propuesto como ha eso hacerme el hábito de hacer ejercicio un poquito aquí en la casa y eso pero no la verdad, en pandemia y desde ahí he sido sedentaria

Entrevistador: Ósea que en la pandemia intentaste hacer ejercicio ?

Entrevistado: Lo intente pero no

Entrevistador: ¿ Cuáles han sido tus hobbies actualmente ?

Entrevistado: Me gusta muchísimo leer ahorita, leer no pues series y películas también me gustan mucho.

Entrevistador: En esta etapa de adultez cuales han sido los cambios que han marcado tu vida ?

Entrevistado: Pues físicos digamos que ya uno se empieza a dar cuenta de muchas cosas que pasa con el cuerpo porque digamos que a pesar de que yo siempre he sido delgadita y esas cosas uno se da cuenta que el cuerpo cambia digamos la cintura ya no es la misma cosas así como que uno va notando pero creo que son cosas que solo pues uno nota de sí mismo y de resto pues lo que te decía cómo adquirir esa madurez para defender mis pensamientos y mis acciones ha sido el mayor cambio que he tenido

Entrevistador: Vamos a pasar a la siguiente categoría vamos hablar del covid 19 ¿ Cómo era tu vida antes de la pandemia ?

Entrevistado: Antes pues como yo estudio entonces era como pues ir a la universidad, pasar aya el día, de pronto salir con mis amigos de aya de la universidad un rato ya llegar acá o si no pues iba donde mi novio y ya digamos que mis días pasaban así entre la universidad, mi casa y pues tiempo con mi novio

Entrevistador: ¿ Qué tipo de emociones has venido experimentando durante y luego la pandemia ?

Entrevistado: Pues durante la pandemia yo creo que a la mayoría nos pasó que como que nos encerramos mucho en nosotros mismos, entonces ya los sentimientos y las emociones pues valga la redundancia se sentían más, entonces pues a mi honestamente la pandemia me sirvió mucho para eso para aprender a leer mis emociones y darme cuenta de como me sentia, si como las cosas que me hacian sentir mal o incomoda porque pues como de resto uno se la pasaba en otras cosas y no tenía como el tiempo para entender que sentía y en qué momento se sentía, entonces como que se vivía todo muy rapido y pues estando ya encerrado pues con la pandemia y eso las emociones adquieren más fuerza, aprendí a leerlas y a vivir también las emociones que es algo que tampoco estábamos acostumbrados

Entrevistador: Cuéntame qué situaciones o anécdotas cambiaron tus hábitos o que se vieron afectados durante la pandemia

Entrevistado: Pues primero en el estudio porque pues empezó todo de repente a ser virtual entonces ya como que uno, por ejemplo yo siempre me despertaba como tres horas antes de entrar a clase pues para alcanzar arreglarme y a llegar pues ahí empecé a levantarme como 10 minutos antes de que empezara la clase, no desayunaba y osea como que no desayunaba mientras veía la clase o ya desayunaba después de la clase, empecé ser muy sedentaria porque pues digamos que antes no era que hiciera mucho ejercicio pero por lo menos como que caminaba

mucho, debes en cuando ir al gimnasio cuando se podía y empecé a ser muy sedentaria y si ni caminar ni salir a nada

Entrevistador: ¿ Qué cambios generó la pandemia en tus hábitos?

Entrevistado: Pues la verdad para mi cambio para mejor, la responsabilidad que tenía, por ejemplo digamos las clases y esto de la universidad digamos que la universidad siempre está el profesor que le dice a uno venga no se haga esto o el compañero también le dice a uno venga acuértese que tenemos que presentar tal cosa, entonces digamos que como en la pandemia uno también se alejó de sus amigos y estas cosas porque como ya no las veíamos ni nada de eso entonces adquirir esa responsabilidad de estar como pendiente de lo que me toca cuando me toca tambien de como ser mas organizada aquí en mi casa en mis cosas.

Entrevistador: Vamos a pasar a otra categoría vamos hablar de motivadores ¿ Que actividades practicabas antes de que comenzara la pandemia ?

Entrevistado: Pues primero la universidad que era como la más importante a bueno las prácticas de la universidad también era importante, las salidas pues con amigos, con mi chico

Entrevistador: ¿ Qué estudias ?

Entrevistado: Trabajo social

Entrevistador: ¿ Qué actividades hoy en día haces y cuales dejaste de hacer ?

Entrevistado: Pues ahorita ya volví un poquito más a la actividad física pues ya toca salir toca hacer más cosas de hecho mis prácticas implican también como esto, leer fue algo que empecé hacer después de pandemia y ya como que salir también un poquito más ya me gusta salir un poquito más que antes pues tampoco era que me gustara mucho.

Entrevistador: ¿ Y qué actividades dejaste de hacer ?

Entrevistado: No se, pues por ahora no recuerdo nada que haya dejado de hacer después de la pandemia, de hecho como que volví a lo de siempre.

Entrevistador: ¿ Cómo fueron las prácticas físicas durante la pandemia ?

Entrevistado: Como te decía yo intente como hacer ejercicio porque pues estando uno acá encerrado pues me sentía muy sedentaria y eso pero no osea termine no haciéndolo como por pereza por aburrimiento y pues tambien porque acá el espacio es un poquito reducido entonces tampoco había mucho espacio para hacer ejercicio y ya pues me volví muy sedentaria, empecé a ver muchas series, muchas películas, entonces ese era como el dia, como primero sentada en clase y después acostada viendo series o películas o sentada haciendo tareas.

Entrevistador: ¿ Qué cambios hubo en tu alimentación en la pandemia ?

Entrevistado: Yo creo que durante la pandemia comí mejor porque pues estando acá en la casa como que uno decide como el desayuno pues podía ser un buen desayuno podía ser con tiempo o lo mismo el almuerzo era un buen almuerzo me lo podía comer con tiempo si me daba hambre entre entre comidas pues comía algo, digamos aca mi mama siempre desde chiquita me enseñó como que después del desayuno van las medias nueves y las medias nueves es una fruta, después el almuerzo después las onces y después la comida, entonces eso sí mejoró mucho durante la pandemia.

Entrevistador: ¿ Ósea que hay comias saludable?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿ Cuáles han sido tus metas y aspiraciones en la vida ?

Entrevistado: Primero y el más importante es terminar mi carrera y ejercerla pues de una forma que vaya sujeta a mis ideales y que mis acciones sean coherentes con lo que pienso y con las ideas que tengo y ya y crecer como persona , digamos llegar un día hacer independiente en mis cosas, tener como mantenerme pues yo sola económicamente, pues también ayudar a mis papas y esas cosas.

Entrevistador: ¿Cómo te defines como persona ?

Entrevistado: Yo me considero una persona muy amable, muy empática, también con ciertos complejos tal vez ciertos problemas emocionales también pero pues siempre como tratando de progresar no se como decirlo de superarme.

Entrevistador: ¿Con qué aspectos de las situaciones de la vida te sientes identificada?

Entrevistado: Pues en eso me identifico con mi mami que ella siempre a sido independiente en sus cosas entonces ella tiene sus cosas desde que era muy joven entonces con eso me siento identificada y creo que por eso haria mi interés de ser independiente y pues tener mis cosas y yo creo que lo de la empatía y digamos el interés me lo dio mi papi sin saber porque mi mamá siempre fue como muy cuidadosa si de yo con quien hablaba con quien me encontraba y mi papi ha sido como muy, digamos el es carpintero entonces el tiene un taller el me llevaba y aya a pesar de que yo no me relacionaba con las personas yo veía cómo se relacionaba con las demás personas siempre me ha gustado eso de él, entonces yo creo que ese rol de querer relacionarme con los demás y además trascender a la empatía lo saque de él.

Entrevistador: ¿ En qué medida la actividad física te ha motivado para superarse ?

Entrevistado: Pues la verdad en mi caso no mucho yo creo que ahorita pues hay muchas personas a las que si les motiva como la actividad física para superar ciertas situaciones pero

pues en mi caso la verdad no ha sido muy relevante, siempre he buscado otro tipo de motivaciones.

Entrevistador: ¿ Cuáles son esas motivaciones que has buscado de pronto en otros casos ?

Entrevistado: Por ejemplo lo de la lectura, ósea han sido como mas motivaciones como intelectuales no tanto fisicas

Entrevistador: ¿Qué situaciones te motivan hacer un cambio frente a tu estilo de vida ?

Entrevistado: Bueno por ejemplo lo de la alimentación digamos que ahorita ando un poquito más pendiente porque pues he tenido amigas que si he visto que se han enfermado por ese tipo de situaciones entonces osea como que la motivación es como ver otros casos y no querer llegar a eso de pronto

Entrevistador: ¿Cuáles han sido las situaciones que han marcado tu vida en general?

Entrevistado: Una situación que me marco mucho la relacion que tenian mis papas antes si eso me hizo como no querer nunca pues vivir eso, el entrar a la universidad también me marcó mucho porque pues muchas cosas en mi vida empezaron a coger un rumbo que ya ahorita pues está más claro y que pues nunca durante mi vida estuvo claro y mi relacion que tengo con mi novio en este momento también pues es una situación que me ha marcado bastante

Entrevistador: ¿Como tu grupo social ha influenciado en tu estilo de vida actualmente?

Entrevistado: Huy muchísimo porque antes pues yo me la pasaba con personas que, o sea yo siempre he tenido relaciones como sanas nunca he estado con personas así que yo piense que sean tóxicas o digamos que hacen cosas muy graves en cuestión de amistades y eso, siempre he tenido relaciones muy sanas pues apesar de que fui rebelde y eso pues mi rebeldía era más de como quiero salir a un sitio quiero ir a un parque o a dar una vuelta o algo así, pues entonces en ese sentido siempre han sido muy sanas, sin embargo ahorita exactamente en este año mi relaciones cambiaron muchísimo en cuanto a amistades porque pues entre a un nuevo semestre donde no conocía personas y las personas con las que estoy ahorita son personas con las que me siento muy identificada entonces digamos que pase de tener pensamientos para mí misma ahora poderlo compartir con otras personas que piensan de una forma similar y pues sin esperar como desinterés de parte de esas personas entonces eso a cambiado mucho pues mi comportamiento porque antes yo no decía las cosas o cosas así, entonces ahora con estas personas que me estoy relacionando es como chevere ese aspecto de poder expresarme y todo esto

Entrevistador: ¿ Qué tipo de hobbies tienes actualmente y cómo ha sido tu experiencia ?

Entrevistado: Bueno pues ahorita lo que más hago es leer y la experiencia ha sido siempre buena porque pues digamos que los libros son ahora fáciles de conseguir, entonces pues no son a veces tan costosos por ejemplo cuando fue la feria del libro me gane un libro gratis y

despues fui a ver el precio y era super caro, digamos que esto ahorita se facilita mucho como la cuestión de conseguir el producto que uno quiere leer

Entrevistador: ¿Qué tipo de lectura te gusta leer?

Entrevistado: Todo lo que tenga que ver con colombia

Entrevistador: ¿Cómo es ir de compras contigo ?

Entrevistado: Yo creo que es rápido si, por ejemplo digamos a la hora de comprar ropa yo como que trato de pensar primero que necesito para ya solo como que llegar ver el producto no se si al caso medirmelo una vez y ya osea como tener muy claro que quiero para que las compra no sea demorada.

Entrevistador: ¿Cómo son tus gustos a la hora de comprar?

Entrevistado: ME gusta mucho que las cosas se vean caras así no sean caras, como que se vean de calidad y en cuanto a la comida lo mismo asi no sea cara que se vea como que su presentación sea muy buena que sean cosas como útiles y también es mi pecado en la economía es comprar cosas que se ven muy bonitas y las quiero solo por eso porque se ven bonitas asi no sean tan necesarias

Entrevistador: ¿ Cómo son tus rutinas de compra?

Entrevistado: Pues generalmente son cosas muy chiquitas y muy rápidas, digamos no se necesito una tintura entonces voy la compro y ya, no suelo hacer compras grandes como mercado y esas cosas no

Entrevistador: ¿ Qué personas han influenciado en tu estilo de vida fitness?

Entrevistado: Pues primero que todo mi mamá porque ella siempre es como muy cuidadosa con eso en tener una buena alimentación y no solo como que comer por comer si no que comer algo que de verdad sea bueno y segundo pues yo creo que mi novio el es asi como muy canson con eso, entonces él no te comiste el pollo no comiste nada entonces ahí como que tambien me a ayudado un poquito con eso

Entrevistador: ¿Qué opinas de la frase dime qué comes y te diré quien eres ?

Entrevistado: Pues no se, un poquito vacío porque como muy poquito todo el mundo me dice eso, que yo como como un pollito y aparte como lentisimo entonces creo que no habría mucho de desadaptarse

Entrevistador: ¿ Cómo es tu rutina diaria de alimentación actualmente ?

Entrevistado: Pues mi primera comida del día es el desayuno, el huevo no puede faltar y algo que tenga leche, chocolate, café es como lo básico, digamos un día que tenga mucho afán huevo y algo con leche. Luego en el momento hasta el almuerzo porque pues ahorita no tengo tiempo como de comer alguna fruta o algo entre comidas por lo que estoy trabajando y pues en la universidad tampoco me da tiempo mucho de eso cuando lo hago en la universidad la verdad es como un paquete o algo así que sea muy rápido después pues el almuerzo que generalmente almuerzo en mi casa o en su defecto en la de mi novio que pues en las dos es una buena alimentación arroz, pollo. carne alguna verdura cosas así, las onces esas si no casi no me las paso, entonces siempre es así también como algo con leche y alguna harina de pronto pan o algo así y a la comida si como muy poquito como de pronto un huevo o una aguadepanela con queso o algo así.

Entrevistador: ¿Cómo es tu rutina diaria de ejercicios actualmente?

Entrevistado: Pues la verdad en la actualidad mi único ejercicio es caminar al transporte o digamos en mis prácticas como mis prácticas en el momento son con niños pues la actividad física que se haga con ellos de pronto si es saltar correr jugar un rato pero pues no es muy seguidas no es todos los días

Entrevistador: ¿Cuánto ves a los niños en tus prácticas?

Entrevistado: Tratamos de que sea cada 8 días

Entrevistador: ¿Que ha simbolizado para ti pertenecer a la cultura fitness?

Entrevistado: Pues yo creo que ha significado tener como una buena salud frente a otras personas porque como te decía tengo amigas que han estado hospitalizadas meses por la mala alimentación que llevan entonces como que mi alimentación si me ha ayudado mucho a darme cuenta de eso de que mi salud es buena frente a otras personas

Entrevistador: Vamos a pasar a la siguiente categoría vamos hablar de la generación centennials ¿ Qué papel ha jugado las redes sociales en tu estilo de vida ?

Entrevistado: Pues yo creo que ahorita las redes sociales son fundamentales yo creo que a estas alturas como que no puede vivir sin ellas no se hay días en que yo no tengo datos y se me complica muchísimo la vida

Entrevistador: ¿Cuál es la red social que más usas?

Entrevistado: Whatsapp, instagram son las que más uso

Entrevistador: ¿En instagram qué es lo que más te gusta buscar?

Entrevistado: Me gusta mucho ver noticias pero como noticias independientes es lo que mas miro

Entrevistador: ¿Cómo fueron las rutinas y prácticas deportivas en el encierro por la pandemia?

Entrevistado: Ahorita me acorde que con una prima empezamos a salir a trotar en la pandemia también fue un lapso de tiempo corto pero pues eso fue como una práctica como una rutina que tuvimos ahí de actividad física

Entrevistador: ¿Cómo fue tu rutina en la alimentación en el encierro por la pandemia?

Entrevistado: El habito de tomar agua ese lo coji en la pandemia como que ya estaba el tiempo ya andaba más pendiente de tomar agua pero en cuanto alimentación la verdad mejoro mucho como te digo no nada en específico

Entrevistador: ¿Qué emociones experimentaste en el encierro de la pandemia?

Entrevistado: Todas, tristeza, felicidad el tema de la pandemia fue bien duro porque `pues fue eso del paro y todo eso entonces pues aparte de como te decía las emociones se sienten más digamos de ver todo eso que pasas en la calle era bien fuerte

Entrevistador: ¿Qué aprendizaje ha venido dejando la pandemia ?

Entrevistado: Primero lo de la responsabilidad digamos que si yo no me hago cargo de mi misma pues nadie lo va hacer por mi a la final y pues tambien que uno tiene que ser muy consecuente con sus acciones y su forma de pensar y el conocerme un poquito más

Entrevistador: Ya para cerrar mi Tatis según lo anterior que hemos venido hablando ¿Cómo crees que será el futuro después de la pandemia por el covid 19 en la generación centennials ?

Entrevistado: Bueno yo creo que nos va gustar mucho como salir hacer actividades que impliquen como el desplazamiento porque después de una pandemia y después de no poder estar con muchas personas yo creo que lo que más nos gusta o por ejemplo en el momento lo que más me gusta eso de ver mucha gente de estar en la calle sin el tapabocas, entonces yo creo que en el futuro nos va gustar mucho las actividades que impliquen el desplazamiento el aire libre ver mucha gente relacionarse mucho con la gente o también puede pasar al contrario que se hayan vuelto algunos como mas asociales de pronto le hayan cojido gusto a estar en su casa pero yo creo que la mayoría de la gente que conozco y hablando también `por mi vreo que nos va gustar mucho ese tipo de cosas que te dijo salir mucho y ya.

