

Más deporte y menos redes sociales: así es la Generación 0,0

- Hay distintos grupos en los que se engloban los adolescentes y jóvenes de hoy en día, como la Generación Z o la Generación de Cristal. Una de las m...



Grupo de adolescentes

como saber formas parte generación

https://www.eldebate.com/familia/20231027/deporte-menos-redes-sociales-asi-generacion-00_149332.html

El Debate

Viernes, 27 octubre 2023

Más deporte y menos redes sociales: así es la Generación 0,0

Hay distintos grupos en los que se engloban los adolescentes y jóvenes de hoy en día, como la Generación Z o la Generación de Cristal. Una de las más recientes es la Generación 0,0 y comprende aquellos jóvenes entre el año 1996 y el 2010

El Debate

27/10/2023 Actualizada 04:30

Facebook Twitter Whatsapp Whatsapp Enviar por Email

Las diferentes generaciones en las que se engloba a los niños y adolescentes tienen alguna característica en concreto que las define. Por ejemplo, en la **Generación Z** o **Generación de Cristal** destaca una clara dificultad por tolerar la frustración y un mayor peso de las emociones en los nacidos después del 2000. Otras circunstancias, como las redes sociales, han configurado la manera en la que se comportan los jóvenes y como desarrollan sus ideas y pensamientos. Es el caso de la **Generación 0,0**, que comprende aquellos jóvenes nacidos entre 1996 y el año 2010. Algunos ya son jóvenes y otros están en plena adolescencia. ¿Cuáles son sus características?

Modo de vida saludable

El rasgo más característico de la Generación 0,0 es **apostar por la vida saludable**, con todo lo que ello implica. De esta manera, hay una conciencia clara por cuidar la salud física y mental. En el último estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que revisa cada cuatro años el bienestar de los jóvenes, ya se ve claramente esta tendencia. Los pertenecientes a la Generación 0,0 **son cada vez mas conscientes de los riesgos que supone el consumo de sustancias nocivas para la salud**, lo que les lleva a adoptar un estilo de vida mas saludable, incluyendo en su rutina el ejercicio físico y una mejora de la alimentación. Un informe del **Observatorio** Español de las **Drogas** y las **Adicciones** (OEDA) confirma que el consumo de **alcohol** entre estos jóvenes ha descendido un 10 % entre 2016 y 2021. El consumo de **tabaco** también ha descendido un 8 %, mientras que el del **cannabis** un 4 %.

Los cuatro pilares de la Generación 0,0

- **Mindful Drinking**

Se trata de un movimiento que busca modificar la relación de los jóvenes con el **alcohol**, de modo que estos aprendan a **beber de una forma mas consciente y moderada**. Esto permite cultivar una atención plena hacia el **alcohol** ingerido y evitar situaciones de riesgo cuando el consumo es excesivo.

- **Apuesta por el ejercicio físico**

Según una encuesta de ESTUDES (donde se analiza el uso de **drogas** y otros comportamientos en la enseñanza secundaria), casi **ocho de cada diez adolescentes entre los 14 y los 18 años realiza algún tipo de actividad al menos una vez por semana**. Los deportes más dinámicos como el crossfit, el *skate* o el boxeo son algunos de los que, mas allá de los deportes tradicionales, suscitan un mayor interés entre los jóvenes.

- **Actitud crítica frente a los modelos estéticos**

Otra característica de esta generación es que sus miembros son capaces de **mantener una actitud crítica y reflexiva frente a los modelos estéticos impuestos socialmente**. Son jóvenes que han crecido con las redes sociales y con todo lo que ello implica, pero que han sido capaces de darse cuenta que esos cánones no son realistas ni saludables.

- **Equilibrio entre el mundo virtual y el mundo real**

Aunque la Generación 0,0 es eminentemente digital, han conseguido encontrar un **equilibrio entre el ámbito digital y el real**. Esto les permite acceder a la información y mantener el contacto con personas que no forman parte de su círculo más cercano, pero sin olvidarse del contacto directo con los que tienen a su alrededor. Comentarios Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus.