

¿QUÉ OPINAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física nos ayuda a sentirnos mejor no tiene que ver con lo físico o lo que el otro ve. Si no uno sentirse fuerte y capaz de levantarse todos los días para lograr nuestros objetivos. El cuerpo y nuestra alma es única hay que cuidarla. Comer sano tomar agua y usar protector solar 🧴

Sufrimiento

Creo que es muy importante, no solo porque es bueno para la salud, Si no que es una forma de olvidarme de las cosas, de despejar mi mente. Y me siento feliz cuando mi cuerpo está en movimiento. Me encanta bailar, salir caminar, ir en bici.

Es algo importante para tener una vida sana y cómoda. Hay muchísimas formas de hacer alguna actividad física, eso es lo bueno también, el hecho de poder elegir y seguir lo q a uno le gusta, sintiéndose conforme

Es divertida si la ejecutas con personas que crean un buen ambiente, al no ser así muchas veces nos cansa y nos desmotiva a seguir. Se que es algo importante pero muchas veces no se la manera de incorporar una actividad en mi rutina, los gimnasios están caros, los clubes son exigentes, salir a correr puede ser un peligro, etc.

Esta muy bueno porque sientes más energías en tu día a día

Más allá de lo que todos sabemos (que es súper importante para la salud, que debemos realizarla entre 2-3 veces a la semana, etc.), hablando de mi experiencia personal, creo que me hicieron odiarla, pero obviamente no es sólo culpa de las otras personas, porque uno siempre tiene que poner voluntad, pero me acuerdo que desde chica mi interés por Educación Física como materia fue disminuyendo de a poco, empezando con que me parecía súper injusta desde mi punto de vista (ya que si hacíamos una carrera, por ejemplo, por más que yo de todo de mí, siempre ganaba otra persona con mayor facilidad para los deportes y, obviamente además de ganar la carrera, se ganaba una mejor nota en la libreta, lo que para mí yo de esos momentos era muy importante tener), actitudes de profes y su poca empatía, la competitividad tóxica que a veces se generaba en un partido, el hecho de que no me generaran un incentivo para moverme o siquiera intentarlo, etc. Hasta que ese poco interés se convirtió en odio a la materia y a todo lo que esté relacionado, la actividad física. En noviembre del famoso 2020 decidí buscar una especie de rutina que había armado a principios de la cuarentena, la que obviamente había quedado en el olvido, y me propuse hacer ejercicio día por medio. Si soy honesta conmigo misma, sé que en el fondo lo empecé por la famosa frase "Tenés que llegar al verano", pero con el paso de las semanas le agarré el gusto a moverme, porque como respondí anteriormente, lo transformo en un momento para mí, escuchando música y disfrutando. Así descubrí algo nuevo que me hacía sentir bien y era un espacio donde también descargaba algunas emociones, vi cambios muy positivos en mi cuerpo y ahora es una actividad que me gusta hacer como muchas otras y trato de hacerla en la medida de lo posible. Como conclusión quiero decir que la actividad física es linda si la adaptas a tus gustos, tal vez por eso la odiaba antes, ya que me la imponían y me generaba muchos sentimientos negativos.

¿QUÉ OPINAS SOBRE LAS REDES SOCIALES Y LOS QUE EN ELLAS SE MUESTRA?

Por mayor parte nos ayuda muchísimo para agilizar o facilitar cualquier cosa que necesitemos (como la comunicación) pero también, tiene sus desventajas ya que no siempre es verdad lo que se dice/publica

Todos son libres de mostrar lo que quieran pero la clave está en no obsesionarse porque no todo lo que vemos en internet es verdad

Cómo ya dije y siempre lo voy a seguir diciendo, son una triste y total mentira. Es una parte de la persona que se crea, se forma y se desvirtúa, porque en su gran mayoría no es nada similar a lo que realmente es esa persona.

Ya no se sabe lo que es verdad o lo que es mentira, se juzga mucho a la gente por lo que muestra sin saber su pasado, se utiliza solo una cara de La Moneda como correcto para tapar el otro lado, o hasta algunas veces es un dado con múltiples caras pero solo se centran en mostrar una y explotarla y hacernos sentir que así debemos ser. Nos muestran un solo cuerpo como correcto o bello cuando menos del 10% de la población lo tiene. Nos manipulan y nos dejamos manipular por esto.

Es para hacer un análisis amplio.

Por un lado podemos expresarnos y hacer o subir cosas q nos gusta, compartirlo. Podemos aprender cosas nuevas, informarnos, enseñar, entre otras.

Por otro, todo lo que la sociedad impone en la vida, se traslada a lo virtual, como tenemos q ser y actuar, cumplir con ciertos estándares de belleza (flacos, piel lisa, etc). Además ser hegemónicos, porque si no, no se puede crecer en redes (esto es muy así, se puede ver por ej. en el algoritmo de TikTok, que mayormente, en para ti, nos muestra gente súper hegemónica).

También en las redes se propaga demasiado el Cyberbullying, hay mucha discriminación, comentarios estigmatizantes, etc.

Pero, hay muchas personas y grupos en los q te podés apoyar, seguir y encontrar cuentas con las a compartís muchas cosas en común, generándose una hermosa comunidad

Me gustaría que el contenido sea más sano.

Igual hoy en día creo que hay muchos influencers o personas que no son influencers que ayudan, que dan consejos de autoestima.

Pero sigue habiendo mucha gente que por redes destruye y daña estándares de belleza (flacos, piel lisa, etc). Además ser hegemónicos, porque si no, no se puede crecer en redes (esto es muy así, se puede ver por ej. en el algoritmo de TikTok, que mayormente, en para ti, nos muestra gente súper hegemónica).

Es un debate que hasta día de hoy sigo analizando. Veo mucho por redes sociales que la gente critica cuando alguien usa Photoshop o hace cosas para verse bien de acuerdo a las tendencias actuales, pero también digo ¿No están en su derecho de hacerlo si quieren? Ahí es cuando pienso en algo que llamo "Consciencia del consumidor o del usuario". Como personas que constantemente consumen contenido audiovisual en las redes sociales, debemos educarnos y ser consciente de si lo que vemos nos hace bien y dejar de consumirlo si nos perjudica de alguna manera (además de analizar si es real o no), pero también entiendo que no es algo fácil, y ahí entro un mini conflicto. Por otra parte pienso desde el punto de vista de las personas que están del otro lado de la pantalla y crean ese contenido, ¿No te pesa saber que estás mostrando algo irreal? ¿Por qué lo hacés? ¿Sos consciente de que tenés influencia en los demás y les podés generar una idea errónea de lo que es real o bello y podés hacer que tus seguidores caigan en problemas alimenticios o de otra índole? En este punto también tengo un gran conflicto; por una parte este tipo de personas tienen que ser conscientes de su influencia y cuidar a su audiencia de lo que muestran porque puede ser peligroso, pero también pienso ¿Y si no buscaron esa "fama"? Sólo imagínate ser una persona con una vida "común" y que de la nada sea tu responsabilidad tener que cuidar la salud mental de gente que ni conoces que un día te empezaron a seguir y que te están exigiendo que muestres lo que ellos quieren. Todos tenemos derecho a modificar una foto si queremos, a borrar una marca si no nos sentimos cómodos, a usar nuestro filtro favorito, a cambiar colores si no nos gustan, a "photoshopearnos" de pies a cabeza si así gustamos y está todo bien con eso. Ahí es donde entra mi término inventado "Consciencia del consumidor". Esas personas influyentes no tienen por qué cargar con una responsabilidad tan grande. Sinceramente no sé si se puede llegar a un "punto medio" o si es lo ideal, siento que es un problema al que todavía no le encuentro solución.

Cada uno hace lo que quiere

Hay gente mostrando estereotipos y gente que se quiere mucho a sí misma y se muestra tal como es.

Nose

creo que no tengo opinión

Por ahora no vi nada que me haya disgustado

¿TENER UNA CONTEXTURA FÍSICA DELGADA, EN TU OPINIÓN ES ESTAR SALUDABLE? Y ¿TENER UNA CONTEXTURA FÍSICA DE MAYOR TAMAÑO, EN TU OPINIÓN ES ESTAR SALUDABLE?

La salud no tiene que ver con el físico pero los extremos NUNCA son saludables. Una persona puede ser "flaca", "gorda", "normal" y ser saludable (o no). Pero ya si llega al extremo de ser súper delgada (anoréxica) o super gorda (obesa) es muy poco probable que sea una persona sana.

La verdad que sea "gorda" o "flaca" no justifica que estemos saludable. Una persona puede tener millones de problemas en la salud y la contextura no es importante en estar saludable o no.

Si me preguntabas eso hace unos años te diría que sí, lo que hoy me parece un pensamiento erróneo y estoy feliz de haberlo cambiado. Hay personas que tienen problemas para subir de peso, deben hacer dieta y ejercicio para alcanzar su peso ideal. El hecho de que alguien sea esbelto no es sinónimo de saludable, hay muchos factores que pueden afectar en su contextura física; desorden alimenticio, malos hábitos, la genética, etc. Creo que esta idea de que si sos flaco/a sos una persona saludable viene de la mano con los estereotipos y lo que se estuvo mostrando y se muestra en los medio de comunicación actualmente.

Nop. Una persona puede ser delgada y tener trastornos alimenticios, comer mal, etc. (Muy amplio de analizar)

Uno a veces no sabe q hizo la otra persona para bajar de peso, a lo mejor casi ni se alimenta, vomita voluntariamente, hace ejercicio excesivamente.

Lo peor es q, como mucha gente cree q ser flaco es lo mejor, celebra cuando la otra persona baja de peso (y como dije antes no se sabe q hizo para llegar hasta ahí). Entonces se genera todo un círculo, en el q está la persona con trastornos alimenticios haciendo cosas malas para su salud todo para ser flaco y después están los q le dicen a ese mismo "felicidades por bajar de peso" alimentando a su enfermedad básicamente.

No, tengo una contextura física de mayor tamaño y si me siento saludable.

No sé. la salud depende de la vida que lleve cada uno y no de su cuerpo

Si, debemos amarnos y aceptarnos tal cual somos. Nacemos de diferentes formas, nadie es igual que otro. Eso nos hace únicos e irrepetibles. Amemos esa cualidad. (Pongo exactamente lo mismo porque no hay cuerpo que se diferencie uno de otro, por lo tanto, motivos para aceptarnos).

¿SABES A QUE TE VAS A DEDICAR EN EL FUTURO?

- ✚ Medicina
- ✚ Hasta ahora Profesora de Educación física
- ✚ todavía no, pero creo que infectología
- ✚ Estoy pensando en nutrición
- ✚ Me gustaría trabajar en Decoración de interiores
- ✚ No lo tengo decidido todavía
- ✚ Ciencias forenses, Criminología y criminalista. además de hacer distintos cursos y otros títulos que me vaya proponiendo .
- ✚ Si, me gustaría llegar a un proyecto que no se puede decir
- ✚ Creería que arquitectura, es algo que ahora me gusta mucho. Pero tal vez en un futuro termine siendo cualquier cosa.
- ✚ Sí! Tengo varias en mente pero una que me apasione y espero poder seguirla es ser medica el día de mañana!
- ✚ No, ni idea, todavía no tengo decidido porque hay muchas cosas para estudiar jajajja
- ✚ Quiero ser cantautor
- ✚ A ser felizzzz juju
- ✚ Todavía no estoy seguro
- ✚ La verdad es q no sé q exactamente, tengo mis opciones pero todavía nada decidido
- ✚ La verdad tengo muchas cosas en mente pero no me terminan de convencer. Solo sé que el año que viene pienso estudiar en una escuela para gendarme. Y saliendo de la técnica tengo varias ideas, como seguir aprendiendo cosas de informática o simplemente empezar otra relacionada como electrónica o empezar contaduría pública. La verdad que hay varias que me gustan pero no sé si me apasionan como para ejercerla toda mi vida y dedicarle varios años de mi vida.
- ✚ Si, me gustaría estudiar algo relacionado a trabajar en un laboratorio, analizar cosas o también me gustaría ser nutricionista especializada en problemas alimenticios.
- ✚ Si tengo suerte con el deporte seguiría jugando e intentar vivir de ello, pero si no, seguiría estudiando todo lo que es programación.
- ✚ por ahora estoy pensando en bióloga
- ✚ La verdad no lo tengo muy seguro. La vida da mil vueltas, mientras, me preparo para eso.
- ✚ Psicología, por la tanto todos estos temas son de gran importancia.
- ✚ Tengo un indicio pero aún no estoy segura.
- ✚ Arquitectura
- ✚ si hacer maestra de ingles
- ✚ Informática o antropología o biología marina
- ✚ puede ser, arquitectura
- ✚ Tengo muchísimas dudas
- ✚ Voy a ser Ingeniero Civil y las actividades que conlleven con el título, claro está
- ✚ Me gustaría ser gobernadora o bailarina profesional, también quisiera ser científica