

OVIN ADEDOYIN
 The Wall Street Journal

Objetivo es utilizar el dinero y tiempo en actividades más gratificantes:

La Generación Z intercambia el bar del barrio por un gimnasio de spinning



Los veinteañeros están bebiendo menos y ejercitándose más, y cambiando la forma en que socializan con los demás.

Este movimiento entre los veinteañeros se ha visto impulsado en parte por una preocupación por la salud física y mental, pues los estadounidenses viven más enfermos durante más tiempo.



veces sentíamos después de reuniones que involucraban cócteles. En un 'brunch' en el departamento de Kyoko hace un tiempo, cocinamos juntas, escuchamos música y preparamos cócteles. Pero cuando llegué a casa, tomé una siesta en un intento por evitar la inevitable resaca.

Las sesiones de ejercicios parecen definitivamente un mejor uso de nuestro tiempo y dinero.

Rebecca Palmer, planificadora financiera certificada y jefa de orientación financiera en Fruitful, señala que sus clientes, entre 20 y 30 años, consideran el gasto en estado físico y bienestar como un ítem esencial, no discrecional. "El bienestar es una de las últimas cosas que recortarían de sus

Un domingo en la mañana hace poco, mi amiga Kyoko y yo decidimos que nos debíamos algún tiempo de calidad juntas. Así que pasamos 45 minutos en una sala débilmente iluminada pedaleando en bicicletas estacionarias a velocidades intensas mientras un instructor gritaba frases de ánimo al frente de la sala.

Después, nos premiamos con unos ricos *chai lattes*.

Nos podríamos haber juntado para un 'brunch' y tomarnos unas mimosas, pero queríamos hacer algo que fuera más productivo, y más saludable. Resulta que somos parte de una tendencia nacional.

Los adultos jóvenes se han reunido tradicionalmente con compañeros de trabajo en un bar local para reparar los eventos de la semana o con amigos para tomar algunos cócteles el fin de semana y ponerse al día. Pero ahora, muchos de mi generación están optando por destinar más tiempo libre —y dinero— a socializar en torno al ejercicio físico, no a una bebida alcohólica.

Este movimiento entre los veinteañeros como yo se ha visto impulsado en parte por una preocupación por nuestra salud física y mental, puesto que los estadounidenses viven más enfermos durante más tiempo. Pero también tiene que ver con las finanzas. Queremos utilizar nuestro limitado dinero y tiempo libre en formas que se sientan más gratificantes. Pagar por una clase de gimnasia vespertina con amigos no es muy probable que se sienta como una jaqueca financiera porque logramos algo positivo con nuestro dinero. Y, por supuesto, no nos provocará una resaca literal.

"Estamos viendo algo que llamamos 'la gran moderación'", señala Joe Wadford, economista de Bank of America Institute. "Los jóvenes están simplemente tendiendo hacia pasatiempos más saludables".

1 El lugar de reunión y ejercicio
 Antes de que me enviara un mensaje de texto sobre la clase de spinning, Kyoko ya había decidido gastar menos dinero en bebidas para mejorar tanto su salud como sus finanzas. Entre enero y febrero, había gastado casi US\$ 100 menos en comidas y tragos como resultado.

Kyoko había disfrutado de la comunidad que encontró a través de las clases de lenguaje de señas. Para mantener ese sentido de comunidad después del término de las clases, reasignó parte de su presupuesto al ejercicio físico y obtuvo una membresía de ClassPass por US\$ 19 mensuales. "Siempre me gusta asistir a algún tipo de clase que me sirva para mejorar mi vida", comenta, "y me haga salir porque soy muy hogareña".

Puesto que yo ya tenía una membresía de ClassPass, acordamos hacer que las reuniones para ejercitarnos fueran algo habitual. No obstante, después de nuestro entrenamiento aún teníamos la energía suficiente para pasar más tiempo juntas. Una clase matinal se convirtió en un café en la tarde, lo cual llevó a un almuerzo tardío. Conversábamos de nuestras vidas laborales, los libros más recientes que habíamos leído y las películas que planeábamos ver.

Esa energía se diferencia de lo que a

presupuestos", asegura.

Eso es porque consideramos el gasto en nuestra salud a una edad más joven como una forma de prevenir enfermedades más tarde en la vida. A mi edad, mis padres en realidad no pensaban en su salud en los años venideros. Parte de ese cambio de mentalidad se debe a la omnipresencia de la tecnología en nuestras vidas; nos vuelve más conscientes del estado de nuestra salud minuto a minuto. Portamos teléfonos que registran nuestros pasos y usamos anillos y relojes que monitorean nuestro ritmo cardíaco, las calorías que quemamos y la calidad de nuestro sueño.

Y una extensión de esa conciencia, explica Palmer, es que los jóvenes "se reúnen cada vez más con amigos para hacer ejercicio en lugar de ir a un 'happy hour'".

2 Cambio de prioridades
 ¿Cómo evolucionó mi propia mentalidad? Al igual que muchas personas de mi edad, experimenté una difícil situación económica después de la pandemia. Quería salir para com-

pensar el tiempo en que los restaurantes habían tenido cerradas sus puertas. Gastaba habitualmente alrededor del 20% o más de mi presupuesto mensual en comidas y bebidas.

Sabía que ese tipo de gasto no era sostenible así que empecé a utilizar una aplicación para manejar el presupuesto. Igualmente, empecé a ver la tendencia de "enero seco" en las redes sociales y observé que cada vez más amigos míos estaban dejando el alcohol. Por lo tanto, en enero de 2024, decidí probar.

No dejé el alcohol por completo, pero bebía menos durante los eventos sociales y sugerí salidas con amigos que no incluyeran ir a un bar. Creé una sección para "bares y vida nocturna" en mi aplicación de presupuesto con el fin de poder hacer un seguimiento de cuánto gastaba solamente en bebidas.

Ahí es cuando también empecé a destinar más dinero al ejercicio físico. Solo en 2024, distribuí US\$ 90 para partici-

par en dos carreras con amigos, alrededor de US\$ 67 mensuales para ClassPass de alto nivel y otros US\$ 47 para una membresía mensual del gimnasio. Aunque estaba feliz con el cambio en mis prioridades, me encontré muy tentada a gastar en exceso, igual como lo había hecho con las salidas. Estaba pagando por algo que es bueno para mí y eso no puede ser malo, ¿de acuerdo? ¿Esto no era mejor que la ronda extra de cócteles del 'happy hour'?

Por lo tanto, el año pasado le di una mirada exhaustiva a mi presupuesto para ejercicio físico. Cambié mi membresía de ClassPass a un nivel más económico, reemplacé mi membresía del gimnasio por una del trabajo que cuesta una fracción del precio y empecé a salir a correr por mi barrio. Además, programé un recordatorio en el calendario para solicitar el reembolso trimestral del gasto en entrenamiento físico que proporciona mi empleador.

Reconozco que ni siquiera sabía que tenía ese beneficio hasta el año pasado. Muchos programas en los lugares de trabajo incluyen membresías de gimnasios subvencionadas, desafíos de actividad física y exámenes médicos. Sin embargo, los índices de participación son generalmente modestos, indica Paul Fronstin, director de investigación de beneficios de salud en el Employee Benefit Research Institute.

Palmer señala que las suscripciones para programas de buen estado físico y bienestar deberían constituir menos del 20% del gasto mensual no esencial, y agrega que utilizar cualquier beneficio relacionado con actividad física en el lugar de trabajo ayuda a mantener ese presupuesto dentro del plan establecido.

3 Una forma de hacer amigos
 Sí, dar prioridad al bienestar en una etapa temprana de la vida es bueno para nuestra salud, pero puede venir acompañado de otro efecto secundario positivo: nuevos amigos.

Según un informe de 2025 de Strava, una aplicación donde corredores y ciclistas pueden hacer un seguimiento de su entrenamiento y comunicarse entre ellos, el 39% más de personas de la Generación Z que de la Generación X afirmó que utiliza el ejercicio físico para conocer gente que comparte sus intereses.

Mi pololo, Ean, puede dar testimonio de eso. Poco después de trasladarse de Oklahoma a Nueva York, se incorporó a un club de corredores. Tres años más tarde, muchos de los miembros del club se han convertido en sus amigos más cercanos, y van a fiestas de cumpleaños y a inauguraciones de casas. Cuando un miembro hace poco consiguió otro empleo fuera del estado, el grupo ayudó a cargar el camión de mudanza.

"Siempre me ha parecido que correr es algo que lleva a una relación más profunda porque todos sufrimos juntos", dice Ean entre risas.

El hecho de tener un día y hora determinados para ver a las mismas personas, y participar en una actividad compartida, hace que sea más fácil mantener las amistades. Después de todo, ya tienen al menos una cosa en común.

Artículo traducido del inglés por "El Mercurio".