

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Teología



Una Institución Adventista

La espiritualidad y su relación con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019

Por:

Pedro Patricio López Pérez

Asesor:

Dr. Juan Marcelo Zanga Céspedes

Lima, diciembre de 2019

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Yo, Juan Marcelo Zanga Céspedes, identificado con DNI N° 48815721, docente en la Unidad de Posgrado de Teología de la Universidad Peruana Unión;

DECLARO:

Que la tesis titulada “La espiritualidad y su relación con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019” constituye la memoria que presenta el Bachiller Pedro Patricio López Pérez para obtener el grado académico de Maestro en Teología, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría.

Asimismo, dejo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada en la ciudad de Ñaña, Lima, a los cinco días del mes de diciembre de 2019.



Juan Marcelo Zanga Céspedes

La espiritualidad y su relación con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del sur en el 2019

TESIS


Presentada para optar el Grado Académico de Maestro en Teología

JURADO DE SUSTENTACIÓN


Dr. Jorge Luis Reyes Aguilar
Presidente


Mg. Michael Christian Orellana Mendez
Secretario


Dr. Juan Marcelo Zanga Céspedes
Asesor


Dr. Daniel William Richard Pérez
Vocal


Mtro. Salomón Bustamante Estela
Vocal

Lima, 05 de diciembre de 2019

RESUMEN DE TESIS

Universidad Peruana Unión
Unidad de Posgrado de Teología
Maestría en Teología

Título: LA ESPIRITUALIDAD Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD DE LOS MIEMBROS DEL DISTRITO CAÑAR DE LA MISIÓN ECUATORIANA DEL SUR EN EL 2019

Nombre del investigador: Pedro Patricio López Pérez

Grado y nombre del consejero: Dr. Juan Marcelo Zanga Céspedes

Fecha de terminación:

Problema

La iglesia Adventista del Séptimo Día tiene programas de apoyo al conocimiento de las doctrinas de la iglesia y con ella capacita y guía a sus feligreses en el conocimiento y motiva a la práctica de la salud fundamentada en la Biblia. Sin embargo, a pesar del adoctrinamiento pastoral, bíblico, religioso y motivacional se pueden notar dificultades en la práctica de esos principios de salud en la vida de los miembros. ¿Será que la espiritualidad y la práctica de la vida religiosa está relacionada?, ¿Los factores socioculturales, familiares, religiosos estarán afectando la práctica de un estilo de vida saludable? Estas preguntas han sido canalizadas por medio de la siguiente pregunta principal de investigación ¿Qué relación existe entre la espiritualidad y la práctica de los

principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del sur en el 2019?

Objetivo

Determinar la relación que existe entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Metodología

Esta investigación es de tipo descriptivo-correlacional, no experimental, porque no se manipulo las variables, de corte transversal, porque se tomó una sola evaluación en un mismo tiempo, la muestra fueron 100 personas, esta muestra fue no probabilística.

Conclusiones

La presente investigación reveló que existe relación directa y significativa entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Se ha llegado a la conclusión de que existe relación directa y significativa entre las dimensiones de crecimiento a través de mi relación con Dios, la reflexión crítica, la Palabra de Dios, mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

THESIS ABSTRACT

Peruvian Union University
Graduate School of Theology
Master of Theology

Title: SPIRITUALITY AND ITS RELATIONSHIP WITH THE PRACTICE OF THE HEALTH PRINCIPLES OF CHURCH MEMBERS OF THE CAÑAR DISTRICT AT THE SOUTH ECUADORIAN MISSION IN 2019

Name of the researcher: Pedro Patricio López Pérez

Name and degree of faculty adviser: Juan Marcelo Zanga Céspedes, ThD.

Date completed:

Problem

The Seventh-day Adventist church has programs that support the knowledge its doctrines training and guiding its members in knowledge motivatins the practice of health principles trat are based on the Bible. However, despite pastoral work, bible classes and other programs of indoctrination, some difficulties can be noted in the practice of these health principles in the lives of its members. Could it be that the spirituality and practice of religious life is related? Are sociocultural, family and religious factors affecting the practice of a healthy lifestyle? These questions have been addressed by the following question. What is the relationship between spirituality and practice of health principles of the members of the Cañar district of the Southern Ecuadorian Mission in 2019?

Objective

Determine the relationship between the spirituality and the practice of health principles of the members of the church Cañar district of the Southern Ecuadorian Mission in 2019.

Methodology

This research is descriptivem dash-correlational, not experimental, because the variables were not handeled in a cross-sectional, study since only one test has been applied. The sample was of 100 people, and it was not chosen using probabilistic techniques.

Conclusions

The present investigation revealed that there is a direct and significant relationship between spirituality and the practice of health principles in the church members of the Cañar district at the Southern Ecuadorian Mission, in the year 2019.

I conclud that there is a direct and significant relationship between the dimensions of growth through my relationship with God, critical reflection, the Word of God, my relationship with others and the practice of health principles as it has been observed from the Cañar district at the Southern Ecuadorian Mission, in the year 2019.

A Susy, mi amada esposa.
a Jeremy y Doménica, mis preciosos hijos.
a Gladys mi querida suegra.

RECONOCIMIENTOS

A Dios por su infinito amor y misericordia, por sus bendiciones, por darme la oportunidad de estudiar y prepararme para servir en su viña.

Agradezco a mi querida familia, mi esposa, mis hijos y mi suegra, quienes estuvieron apoyándome, soportando mi ausencia, sin su ayuda nada de esto sería posible.

Agradezco a la administración de la Unión Ecuatoriana y la Misión Ecuatoriana del Sur por darme la oportunidad y apoyo para hacer realidad este sueño y poder servir mejor a mi amada iglesia.

Agradezco al pastor Marcelo Zanga, por su preocupación, palabras de ánimo, tiempo y dedicación, para que esta tesis pueda ser desarrollada y concluida.

Gracias a los líderes y miembros de las iglesias del distrito Cañar, quienes colaboraron para que el instrumento pueda ser aplicado.

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE FIGURAS.....	x
LISTA DE TABLAS	xi

Capítulo

1 INTRODUCCIÓN	1
Descripción del problema.....	¡Error! Marcador no definido.
Antecedentes.....	8
Planteamiento del problema.....	13
Pregunta general	13
Preguntas específicas.....	13
Objetivo de la investigación.....	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos.....	14
Hipótesis de la investigación.....	15
Hipótesis general	15
Hipótesis específicas.....	15
Justificación de la investigación.....	16
Razones teóricas	17
Razones metodológicas	17
Razones prácticas	18
Viabilidad.....	19
Delimitaciones.....	19
Presuposiciones	20
2 MARCO TEÓRICO.....	21
Marco bíblico-teológico	21
La espiritualidad y las Sagradas Escrituras	21
Práctica de los principios de salud y las Sagradas Escrituras.....	24
Espiritualidad	28
Espiritualidad cristiana	36
Crecimiento espiritual.....	38
Dimensiones de la espiritualidad.....	39
Práctica de los principios de salud	41
Aire puro.....	45
El sol.....	51
La abstinencia	59

El descanso	71
El ejercicio	81
Régimen alimenticio conveniente	94
El agua	107
Confianza en el poder Divino	117
Dimensiones de la práctica de los principios de salud	120
Espiritualidad y los principios de salud.....	121
Definición de términos	121
3 METODOLOGÍA.....	124
Tipo y diseño de investigación.....	124
Población y muestra	125
Población	125
Consideraciones éticas	126
Definición y operacionalización de variables	126
Espiritualidad.....	126
Práctica de los principios de salud.....	1277
Instrumentos de recolección de datos.....	128
Confiabilidad	129
Procedimiento y análisis de los datos obtenidos	130
4 RESULTADOS.....	132
Descripción de los variables sociodemográficas.....	132
Resultados descriptivos de las variables y dimensiones	134
Resultados de la prueba de la hipótesis.....	158
Contrastación de hipótesis	158
Hipótesis general	159
Hipótesis específica 1	160
Hipótesis específica 2	162
Hipótesis específica 3	163
Hipótesis específica 4	165
Discusión de resultado	1677
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	171
Conclusiones	171
Recomendaciones.....	173
Apéndice	
A. INSTRUMENTO	174
B. VALIDACIÓN.....	180
C. MATRIZ INSTRUMENTAL	189

D. MATRIZ DE CONSISTENCIA	192
E. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	197
F. ESTADÍSTICAS DE TOTAL DE ELEMENTO EN EL ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD: ESPIRITUALIDAD.	220
G. ESTADÍSTICAS DE TOTAL DE ELEMENTO EN EL ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD: PRÁCTICA DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD.	225
BIBLIOGRAFÍA	229

LISTA DE FIGURAS

1. Pirámide Nutricional de EE.UU. de 1992.....	96
2. Pirámide Vegetariana de la Universidad Loma Linda de 1997.....	97
3. Guía Nutricional Mi Plato de 2011.....	98

LISTA DE TABLAS

1. Relación de iglesias del distrito Cañar.....	125
2. Nivel de confiabilidad del instrumento: espiritualidad.....	129
3. Nivel de confiabilidad del instrumento: práctica de los principios de salud.....	130
4. Condición del género de los miembros encuestados.....	132
5. Condición de la edad de los miembros encuestados.....	132
6. Estado civil de los miembros.....	133
7. Tiempo de bautizado de los miembros.....	133
8. Instrucción de los miembros.....	134
9. Espiritualidad.....	134
10. Crecimiento a través de mi relación con Dios.....	135
11. Crecimiento a través de la reflexión crítica.....	136
12. Crecimiento a través de la Palabra de Dios.....	136
13. Crecimiento a través de mi relación con otros.....	137
14. Práctica de los principios de salud.....	138
15. Uso de aire puro.....	139
16. Uso de luz solar.....	139
17. Práctica de la abstinencia.....	140
18. Práctica del descanso.....	140
19. Práctica del ejercicio.....	141

20. Práctica de un régimen alimenticio conveniente.....	141
21. Uso de agua.....	143
22. Confianza en el poder Divino.....	143
23. Espiritualidad asociados a las variables socio demográficas.....	144
24. Crecimiento a través de mi relación con Dios asociado a las variables Socio demográficas.....	146
25. Crecimiento a través de la reflexión crítica asociados a las variables Socio demográficas.....	148
26. Crecimiento a través de la Palabra de Dios asociados a las variables socio demográficas.....	151
27. Crecimiento a través de mi relación con otros asociados a las variables socio demográficas.....	154
28. Práctica de los principios de salud asociados a las variables socio demográficas.....	156
29. Correlación de la espiritualidad con la práctica de los principios de salud...	159
30. Correlación del crecimiento a través de mi relación con Dios con la práctica de los principios de salud.....	161
31. Correlación del crecimiento a través de la reflexión crítica con la práctica de los principios de salud.....	162
32. Correlación del crecimiento a través de la Palabra de Dios con la práctica de los principios de salud.....	164
33. Correlación del crecimiento a través de mi relación con otros con la práctica de los principios de salud.....	166

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

Descripción del problema

Todas las personas que solicitan ser admitidas en la iglesia son inculcadas firmemente en sus mentes las serias y solemnes obligaciones de ser miembro del cuerpo de Cristo.¹ De esta manera con el propósito de concientizar esta responsabilidad la iglesia afirma que, “Pertenece a Dios en cuerpo, alma y espíritu. Es, por lo tanto, nuestro deber religioso observar las leyes de la salud, tanto para nuestro propio bienestar y felicidad como para poder servir más eficientemente a Dios y a nuestros semejantes”.² O sea, un miembro de iglesia es desafiado a crecer no solo en su dimensión espiritual, sino también en su dimensión física y social.

A pesar del adoctrinamiento pastoral, bíblico, religioso y motivacional que recibe un miembro de iglesia, es visible las dificultades que tiene en la práctica de los principios de salud, al parecer se debe a las barreras socioculturales. Al respecto Gálvez afirma que, “Cambiar las conductas de salud es difícil y, con frecuencia, parece imposible, Detrás de los hábitos hay componentes emocionales que han evolucionado y madurado con el tiempo. Estos componentes emocionales pueden ser tanto barreras como facilitadores

¹ Iglesia Adventista del Séptimo Día, *Manual de la Iglesia: 2015* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2015), 43.

² *Ibíd.*, 142.

para el cambio”.³ Así pues, “ La razón es que nuestros hábitos de salud o nuestro estilo de vida están condicionados por factores fisiológicos y culturales y, a menudo, ligados a factores emocionales”.⁴ Además, afirma, “Las impresiones recibidas en el hogar, la escuela y la comunidad donde nos criamos constituyen nuestra cultura. Y esta cultura moldea nuestro estilo de vida”.⁵ Así mismo López⁶ argumenta que, los patrones individuales de conducta están determinados por factores socioculturales y por las características personales de los individuos. Es decir, para adquirir nuevos hábitos de salud no es suficiente el conocer o saber que se necesita mejorar, al parecer es necesario un plan o estrategia que ayude a superar las dificultades presentadas debido a los factores culturales enraizados en la personalidad de los individuos.

Prueba de esto es lo que muestra el resultado de la encuesta realizado a casi 3.500 miembros de la de la iglesia, durante el Congreso Mundial Adventista en Toronto a mediados de 2000, este estudio ha demostrado que, aunque miembros de la iglesia tienen bajos índices de alcohol, el tabaco y el consumo de cafeína, no están recibiendo suficiente ejercicio o comer suficientes frutas y verduras. Además, no están conscientemente bebiendo bastante agua. Según la encuesta, 30 por ciento de los adventistas son vegetarianos, y el 37 por ciento sólo comen carne una o dos veces al mes. Sesenta y

³ César Augusto Gálvez, *Poder para Cambiar los Hábitos de Salud de manera Feliz y para Siempre*, 1ra ed. (Lima: Editorial Imprenta Unión, 2002), 38–39.

⁴ Gálvez, 40.

⁵ *Ibíd.*, 39.

⁶ Juan Manuel López Carmona et al., “Construcción y Validación Inicial de un Instrumento para Medir el Estilo de Vida en Pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2,” *Salud Pública de México* 45, no. 4 (2003): 260, <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2003.v45n4/259-267/es> (consultado: 15 de febrero, 2019).

cuatro por ciento rara vez o nunca consumen cafeína.⁷ Estos resultados debe llevar a pensar en las falencias de nuestra iglesia con respecto al estilo de vida de sus miembros y la necesidad de establecer planes y estrategias que ayuden en las dificultades presentadas en el momento de adquirir nuevos hábitos de salud.

Un estudio desarrollado en España en el año 2013 acerca de los hábitos y el estilo de vida de la membresía realizado a 1255 personas, dio los siguientes resultados: la dieta mayoritaria es la omnívora con un 55,5%, seguida por la ovolactovegetariana con el 38%, vegana con 4% y otras con el 2,5%.⁸ Este mismo estudio brinda otros datos importantes, muestra que el 87% desayunan habitualmente, el 13% no lo hace; el 34% consume 1 a 2 piezas de frutas y hortalizas al día, el 37% consume 3 a 4 piezas, el 15% consume 5 piezas, el 14% consume 6 o más piezas; el 26% bebe habitualmente menos de 1 litro de agua al día, el 41% bebe entre 1 y 1.5 litros de agua, el 24% bebe entre 1.5 y 2 litros de agua y el 9% bebe más de 2 litros; el 30% no realiza ejercicios físicos regulares, el 29% de 1 a 2 días, el 32% de 3 a 5 días, el 9% de 6 a 7 días; el 53% no come comida rápida, el 29% come un día a la semana, el 11% come 2 días, el 5% come 3 días, el 1% come 4 días. El porcentaje de sobrepeso en la población adventista está en 31% un poco por debajo del de la población española que está en 35,7%. El porcentaje de obesidad en la

⁷ Oliver Ansel, *Encuesta de Salud Muestra Adventistas deben practicar más de lo que predicán*, Red de Noticias Adventistas: El servicio oficial de noticias de la Iglesia Adventista mundial (Congreso Mundial Adventista en Toronto, 14 de mayo, 2001), <https://news.adventist.org/es/todas-las-noticias/noticias/go/2001-05-14/encuesta-de-salud-muestra-adventistas-deben-practicar-mas-de-lo-que-predican/> (consultado: 29 de julio, 2019), 2.

⁸ María Somolinos, *Resultados Encuesta de Salud: 1ª Parte*, revista. Adventista España (España, 1 de marzo, 2016), <https://revista.adventista.es/resultados-encuesta-de-salud-1a-parte/> (consultado: 29 de julio, 2019), 3–5.

población adventista está en 9,8% es mucho menor que el de la población española que está en 16,9%.⁹

Hay que destacar, en este estudio, los miembros de iglesia no están consumiendo suficientes frutas y hortalizas, no están bebiendo suficiente agua, no están practicando ejercicios físicos regulares. Al parecer la dificultad que tiene un miembro de iglesia al practicar algunos hábitos de salud, es una realidad que no sólo se vive en EEUU sino también en otras partes del mundo.

Ansel afirma que los “Adventistas deben practicar más de lo que predicán”.¹⁰ Esta es una declaración que lleva a reflexión, y a cuestionar los puntos débiles en el área de promoción de la salud de la iglesia, como se puede inferir, es necesario buscar ¿por qué la iglesia no ha conseguido motivar a los miembros a practicar todos los principios de salud? ¿Por qué los miembros tienen dificultades en la práctica de algunos de los principios de salud? ¿Qué está fallando en el desarrollo de los programas motivacionales de la iglesia Adventista?

La Organización Mundial de la Salud en el informe acerca de la situación mundial de las enfermedades no transmisibles afirma que de los 57 millones de defunciones que se produjeron en todo el mundo en 2008, 36 millones, casi las dos terceras partes se debieron a las enfermedades no transmisibles, principalmente enfermedades

⁹ Isabel Molina, *Resultados Encuesta de Salud: 2ª parte*, Adventist News Network: El Servicio Oficial de Noticias de la Iglesia Adventista en España (España, 20 de abril, 2016), <https://noticias.adventista.es/2016/04/20/resultados-encuesta-de-salud-2a-parte/> (consultado: 29 de julio, 2019), 2–4.

¹⁰ Oliver Ansel, *Encuesta de Salud Muestra Adventistas deben practicar más de lo que predicán*, 1.

cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas.¹¹ Las enfermedades no transmisibles son causadas en gran parte por cuatro factores de riesgo comportamentales que se han afianzado de forma generalizada como parte de la transición económica, los rápidos procesos de urbanización y los modos de vida del siglo XXI: el consumo de tabaco, las dietas malsanas, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol.¹² En general, este informe presenta la realidad actual de la sociedad. Las dos terceras partes de muertes a nivel mundial son causadas por enfermedades no transmisibles, las mismas que están relacionadas con el estilo de vida, en consecuencia, se ha convertido en un problema de preocupación mundial.

En tal sentido Diehl afirma, “En el vertiginoso y exigente estilo de vida impuesto por el mundo de los negocios y por la sociedad actual, la gente suele sentirse presionada, estresada, llena de dolor y frustración, y sin esperanza; por eso está dispuesta a arriesgar su salud y hasta sus vidas con tal de obtener cualquier cosa que prometa alivio, aunque sea transitorio”.¹³ Por ello White advierte, “Muchas personas se acarrean la enfermedad por sus excesos. No han vivido conforme a la ley natural o a los principios de estricta pureza. Otros han despreciado las leyes de la salud en su modo de comer y beber, de vestir o de trabajar. Muchas veces uno u otro vicio ha causado debilidad de la mente o del

¹¹ Ala Alwan, *Global status report on noncommunicable diseases, 2010* (Geneva: World Health Organization, 2011), http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789240686458_eng.pdf (consultado: 23 de febrero, 2017), 1.

¹² Alwan, vii.

¹³ Hans Diehl y Aileen Ludington, *Vida Dinámica*, 1ra. ed. (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2004), 120.

cuerpo”.¹⁴ Asimismo clama, “Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, la culpa y la desconfianza, todo tiende a menoscabar las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte”.¹⁵ En pocas palabras, las personas actualmente están dispuestas a sacrificar su salud a cambio de alivio, comodidad y status aunque sea temporal.

De acuerdo al informe de la agencia pública de noticias del Ecuador y Sudamérica andes, “En Ecuador de cada 10 muertes 6 corresponden a enfermedades no transmisibles”.¹⁶ Además,

En Ecuador las enfermedades crónicas no transmisibles representan un problema de salud pública, evitable, por ello se trabaja en prevención y tratamiento de las enfermedades, basados en la Constitución de la República que garantiza el ejercicio pleno del derecho ciudadano a la salud. En esta área el principal logro obtenido fue la versión avanzada del Plan Nacional Estratégico para el Abordaje Integral de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y sus Factores de Riesgo.¹⁷

Así mismo, un estudio desarrollado en la región Sierra del Ecuador a lo largo de los años 2008 hasta el 2016 muestra que “las enfermedades cardíacas son el principal

¹⁴ Elena G. de White, *El Ministerio de curación*, 3ra. ed. (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2008), 173.

¹⁵ *Ibíd.*, 185.

¹⁶ Agencia de Noticias Andes, “En Ecuador 6 de cada 10 muertes corresponden a enfermedades no transmisibles,” andes Agencia Pública de Noticias del Ecuador y Sudamérica, <http://www.andes.info.ec/es/sociedad/ecuador-6-cada-10-muertes-corresponden-enfermedades-no-transmisibles.html> (consultado: 26 de febrero, 2017).

¹⁷ *Ibíd.*

motivo de muerte en la región Sierra”.¹⁸ El mismo estudio brinda otro dato importante, en la provincia del Cañar, la causa de mortalidad predominante son enfermedades en corazón.¹⁹ En definitiva, esta problemática es de alcance mundial, independiente de la raza, sexo y condición social.

De acuerdo a White, “La enfermedad no sobreviene nunca sin una causa. Al descuidar las leyes de la salud se le prepara el camino y se la invita a venir”.²⁰ Además alerta, “La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud”.²¹ O sea, la mayoría de las enfermedades podría evitarse si se prestara atención a las leyes de la salud.²² En definitiva, las enfermedades no son una casualidad, son el resultado de la violación de las leyes o principios de salud.

Por otra parte, Diehl argumenta, “La batalla ha cambiado ahora hacia las enfermedades degenerativas. Estas son las dolencias que ahora nos están privando de nuestra energía, incapacitándonos prematuramente y matándonos lentamente”.²³ Un alto porcentaje de enfermedades no transmisibles puede prevenirse mediante la reducción de

¹⁸ Raquel Castillo Jacome et al., “Análisis de Mortandad de la Sierra en la República del Ecuador, Periodo 2008 - 2016,” *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa* II, no. 4 (2017): 22, <http://geo1.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2018/01/Art2.pdf> (consultado: 18 de marzo 201).

¹⁹ *Ibíd.*, 19.

²⁰ White, *El Ministerio de curación*, 179.

²¹ Elena G. de White, *Consejos sobre la salud*, 2da ed. (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009), 89.

²² White, *El Ministerio de curación*, 104.

²³ Diehl y Ludington, 101.

sus cuatro factores de riesgo comportamentales más importantes: el tabaquismo, el sedentarismo, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas.²⁴ Dentro de este marco, para disfrutar de una vida sana, Pamplona afirma que, “Se resume en los llamados ‘8 factores de la salud’: Aire puro, agua por fuera y por dentro, sol, alimentación sana, ejercicio físico, reposo regular, abstinencia de tóxicos y actitud mental positiva”.²⁵ En síntesis, las enfermedades pueden prevenirse mediante la reducción de los factores de riesgo y estimulando los factores o leyes de la salud que promueven un estilo de vida saludable.

Antecedentes

Solís, dirigió una investigación en el distrito de Santa Tecla, en el Salvador, donde se investigó sobre el grado de conocimiento doctrinal y calidad del estilo de vida. En este estudio se demostró que, “existía una relación positiva y leve entre el grado de conocimiento doctrinal y el grado de calidad del estilo de vida, el mismo que tenía mucho que ver con los años de bautizados de los feligreses encuestados. La investigación concluyó afirmando que a más esfuerzos por elevar el conocimiento doctrinal podría mejorarse levemente la calidad del estilo de vida”.²⁶

²⁴ Alwan, 1.

²⁵ Jorge Pamplona Roger, *Como tener un Cuerpo Sano: Guía Práctica para el Cuidado del Cuerpo*, 1ra ed. (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009), 236.

²⁶ Marcelo Javier Solís, “Grado de conocimiento doctrinal y grado de calidad del estilo de vida de los feligreses del distrito de Santa Tecla de la Iglesia Adventista del Séptimo Día de la Misión Central de El Salvador,” (Tesis de Maestría, Universidad de Montemorelos, 2009), <http://www.dropbox.com/s/ces3qbli8o02gsu/TESIS MARCELO JAVIER SOLIS.pdf> (consultado: 15 de febrero, 2014), 83.

Castellanos, también investigó sobre la calidad de la práctica religiosa y cómo esta influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes adventistas en Honduras. En la investigación concluye que, la práctica religiosa sí influye positiva y significativamente en el estilo de vida de los jóvenes. Por lo que el investigador recomienda que las iglesias y sus dirigentes, puedan estar más atentos del diario vivir de sus jóvenes, tanto en sus prácticas religiosas como en su estilo de vida.²⁷

Vivanco, investigó sobre las prácticas religiosas y la adhesión al estilo de vida adventista en los jóvenes de 15 a 25 años de la Misión del Oriente Peruano. En la investigación concluye que, “ Existe relación directa y significativa entre las prácticas religiosas y la adhesión al estilo de vida adventista en los jóvenes de 15 a 25 años de la Misión del Oriente Peruano, en el año 2015”.²⁸ Por lo que el investigador recomienda que los dirigentes de la iglesia debe mejorar sus estrategias espirituales en los jóvenes como programas internos de fortalecimiento de habilidades sociales y psicoemocionales. Además se debe realizar un programa de cambio conductual, soporte y apoyo psicosocial y espiritual para la concientización y espiritualización.²⁹

²⁷ Luis Alonso Castellanos Hernández, “Práctica Religiosa y Calidad del Estilo de Vida de los Jóvenes de la Zona Sur de la Misión Sur Oriental de Honduras,” (Tesis de Maestría, Universidad de Montemorelos, 2011), <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/jspui/bitstream/handle/20.500.11972/259/Tesis%20Castellanos%20Hern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (consultado: 27 de febrero, 2017), 76.

²⁸ Luz Milagros Vivanco Canchari, “PRÁCTICA RELIGIOSA Y ADHESIÓN AL ESTILO DE VIDA ADVENTISTA DE LOS JÓVENES DE LA MISIÓN DEL ORIENTE PERUANO EN EL 2015,” (Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión, 2016), http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/477/1/Luz_Tesis_maestr%C3%ADa_2016.pdf (consultado: 27 de febrero, 2017), ii.

²⁹ *Ibíd.*, 115.

Hein, realizó un trabajo de investigación en el 2004 titulado “Estilo de vida y práctica de los ocho remedios naturales en los feligreses adventistas de la Misión Argentina del Noroeste”. El objetivo general de esta investigación era conocer la relación entre el estilo de vida practicado por los feligreses adventistas de la Misión Argentina del Noroeste y el estilo de vida propuesto por la Iglesia Adventista del Séptimo Día a través de la práctica de los ocho remedios naturales. Las conclusiones fueron: aunque el aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino, son utilizados independientemente con regularidad por los feligreses adventistas de la Misión Argentina del Noroeste, no significa que tengan un estilo de vida saludable, acorde a lo sustentado por la Iglesia Adventista del Séptimo Día.³⁰ Por consiguiente este estudio, reveló las dificultades que tienen los miembros de la iglesia, para practicar algunos de los ocho remedios naturales o principios de salud.

Cisneros realizó una investigación en los Centros del Adulto Mayor de EsSalud donde se investigó la relación entre los hábitos saludables practicados y el nivel de calidad vida en la salud del adulto mayor, en ese estudio se concluye que el nivel de calidad de vida en salud del adulto mayor tuvo relación con la práctica de los siguientes hábitos saludables: práctica de ejercicio, consumo de un buen desayuno, horas adecuadas dedicadas al descanso nocturno, porciones adecuadas del grupo verduras, consumo

³⁰ Carlos Alberto Hein, “Estilo de vida y práctica de los ocho remedios naturales en los feligreses adventistas de la Misión Argentina del Noroeste,” (Tesis Doctoral, Universidad Peruana Unión, 2004), 74.

reducido de grasas y horario regular de comidas.³¹ En efecto, este estudio reveló, que la práctica de hábitos saludables mejora la calidad de vida o salud de las personas.

Concepción quién dirigió una investigación en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión en el año 1996, en este estudio ella concluye que existe relación entre el nivel de estrés y el nivel de aplicación de los ocho remedios naturales.³²

Se han realizado estudios de relación de tasa de mortalidad de adventistas japoneses, holandeses, noruegos y californianos, comparados con la población general en sus respectivos países, en donde Fraser encontró que “los varones de treinta años tienen una expectativa de vida de 7,28 años mayor que la población en general; en tanto que las mujeres, un 4,42 años más”.³³ Se ha demostrado que cinco aspectos, aunque no sean los únicos, son estadísticamente significativos predictores de mortandad, Estos aspectos son los siguientes: (1) una dieta vegetariana; (2) hacer ejercicio regularmente; (3) no haber fumado durante toda la vida; (4) no tener excesiva grasa corporal y (5) comer nueces,

³¹ Karen Lisette Cisneros Condori, “Hábitos saludables que se relacionan con el nivel de calidad de vida en salud del adulto mayor CAM-ESSALUD,” (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, 2004).

³² Lorenza Ynés Concepción Galarreta y Soraya Mirtha Godoy Torres, “Los ocho remedios naturales y el estrés en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión 1996,” (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, 1996).

³³ Gary E. Fraser, *Diet, life expectancy, and chronic disease: Studies of Seventh-Day Adventists and other vegetarians* (Oxford, New York: Oxford University Press, 2003) , 372. citado en Juan Choque Fernández, *La Salud y el Estilo de Vida de los Adventistas* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2014), 68.

cinco o más veces por semana.³⁴ Vale la pena decir, los hábitos saludables pueden alargar la vida, evitado una muerte temprana.

Casselman, en sus comentarios sobre los hallazgos de Buettner³⁵ en las zonas calientes del planeta o zonas azules³⁶ menciona que "Las relaciones familiares y la religión aparentemente ayudan a los centenarios a seguir viviendo".³⁷ Por consiguiente se puede afirmar que la religión es uno de los factores que forma parte del estilo de vida de las personas más longevas del nuestro planeta. Este informe revela que los comportamientos saludables son fundamentales en la prevención de las enfermedades no transmisibles.

Koenig afirma que las creencias y prácticas religiosas devotas ayudan a prevenir el desarrollo de problemas de salud y aceleran su recuperación.³⁸ Al parecer en los

³⁴ Fraser, 372.

³⁵Dan Buettner es un investigador, explorador reconocido internacionalmente. En noviembre del 2005 National Geographic publicó un artículo de Buettner sobre la longevidad, "Los secretos de una vida más larga", fue el tema de portada de uno de los temas más vendidos de la revista en la historia. Sus libros: *Las Zonas Azules: lecciones de la gente más longeva para vivir más tiempo* y *Encontrando la Felicidad en las zonas azules*, aparecieron en muchas listas de los más vendidos.

³⁶Las llamadas Zonas Azules son regiones o poblados donde la gente supera las 9 décadas de vida en excelente condición física y lucidez mental.

³⁷ Anne Casselman, "Secretos de los centenarios para vivir más de 100 años," http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2008/05/secretos_de_los_centenarios_p_a.html (consultado: 23 de febrero, 2017).

³⁸ Harold G. Koenig, Michael E. McCullough y David B. Larson, *Handbook of Religion and Health* (Oxford, New York: Oxford University Press, 2001), [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rFkSdLs6-PgC&oi=fnd&pg=PT3&dq=Koenig,+H.G.,+Mc+Cullough,+M.+y+Larson,+D.+\(2000\).+Handbook+of+Religion+and+Health.+New+York:+Oxford+University+Press.&ots=JjaxAilnBN&sig=bl9M7jI_jwoEO9VDW2Oo_1Kvtgc#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rFkSdLs6-PgC&oi=fnd&pg=PT3&dq=Koenig,+H.G.,+Mc+Cullough,+M.+y+Larson,+D.+(2000).+Handbook+of+Religion+and+Health.+New+York:+Oxford+University+Press.&ots=JjaxAilnBN&sig=bl9M7jI_jwoEO9VDW2Oo_1Kvtgc#v=onepage&q&f=false) (consultado: 7 de septiembre, 2017), 4.

últimos años se ha descubierto que las personas que practican una religión son motivadas también a cuidar su salud.

Planteamiento del problema

Pregunta general

Esta investigación pretende dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué relación existe entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?

Preguntas específicas

1. ¿Cuál es el nivel de espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?
2. ¿Cuál es el nivel de práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?
3. ¿Cuál es la asociación entre los datos demográficos y la espiritualidad?
4. ¿Cuál es la asociación entre los datos demográficos y los principios de salud?
5. ¿Qué relación existe entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?
6. ¿Qué relación existe entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?
7. ¿Qué relación existe entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?

8. ¿Qué relación existe entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?

Objetivo de la investigación

Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.
2. Identificar el nivel de práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.
3. Identificar la asociación de los datos demográficos y la espiritualidad.
4. Identificar la asociación de los datos demográficos y los principios de salud.
5. Identificar la relación que existe entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.
6. Identificar la relación que existe entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

7. Identificar la relación que existe entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.
8. Identificar la relación que existe entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Ho: No existe relación significativa entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Hipótesis específicas

Hi: Existe relación significativa entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Ho: No existe relación significativa entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Hi: Existe relación significativa entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

H₀: No existe relación significativa entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Hi: Existe relación significativa entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

H₀: No existe relación significativa entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Hi: Existe relación significativa entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

H₀: No existe relación significativa entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Justificación de la investigación

Esta investigación se torna relevante por las siguientes razones en el aspecto teórico, metodológico, institucional, social y práctico.

Razones teóricas

En el presente estudio se consideró la espiritualidad y la práctica de los principios de salud como aspectos importantes en el desarrollo integral del ser humano. Tomando a la espiritualidad como una parte importante en la formación espiritual del ser humano la cual podemos relacionar como parte de una estrategia de cambio social. Hay escasas investigaciones que relacionen estas variables con las dimensiones propuestas en este estudio. El resultado incrementó la teoría existente lo cual se constituye en un elemento útil en el quehacer científico.

Razones metodológicas

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, contribuyó con la descripción de las dimensiones de la espiritualidad propuestas como crecimiento a través de mi relación con Dios, crecimiento a través de la reflexión crítica, crecimiento a través de la Palabra de Dios, crecimiento a través de mi relación con otros; verificó el comportamiento de dicha variable y cuál es el grado de correlación con la práctica de los principios de salud.

Al mismo tiempo, se verificó el nivel de práctica de los principios de salud que existe en dicha comunidad cristiana a fin de que posteriormente se pueda implementar un programa que mejore la espiritualidad y optimice la práctica de los principios de salud en las comunidades cristianas a fin de potencializar el desempeño en la iglesia.

Además, el investigador usó el instrumento validado *Christian Spiritual Participation Profile*,³⁹ elaborado por Jane Thayer⁴⁰ para evaluar el nivel de espiritualidad con cincuenta preguntas que miden la participación en diez disciplinas espirituales. El investigador contribuyó con la traducción y adaptación del instrumento al contexto local. Asimismo, creó un instrumento para medir el nivel de práctica de los principios de salud con cincuenta y nueve preguntas, dicho instrumento fue validado siendo un aporte para futuras investigaciones. Los instrumentos anteriormente descritos sirvieron para verificar las variables espiritualidad y práctica de los principios de salud los mismos que puede ser replicados en otros estudios en poblaciones similares.

Razones prácticas

Asimismo, el aporte eclesial de esta investigación está enmarcado en los resultados; al verificar el comportamiento de los miembros de iglesia en cuanto a su espiritualidad y su relación con la práctica de los principios de salud mediante el cual los líderes de la iglesia puedan generar planes eclesiales con la finalidad de mejorar la práctica de los principios de salud. Este es un aspecto importante al repotenciar la toma de decisiones de los dirigentes, para el desarrollo y fortalecimiento de la iglesia.

Del mismo modo, se constituye relevante en el aspecto social porque las familias de la iglesia, en este caso del distrito Cañar, conocerán su realidad espiritual y podrán tomar

³⁹ Jane Thayer, “The Christian Spiritual Participation Profile: A Measure of Participation in 10 Spiritual Disciplines,” <http://circle.adventist.org/files/download/CSPP.pdf> (consultado: 27 de febrero, 2017).

⁴⁰Jane Thayer. PhD, es profesora asistente de Educación religiosa y directora de Evaluación universitaria en la Universidad Andrews, de Berrien Springs, Michigan, EE. UU. de Norteamérica.

decisiones urgentes en cuanto al crecimiento espiritual y para mejorar la práctica de los principios de salud.

Finalmente, se pretende ayudar a pastores que trabajan en zonas como el distrito Cañar a formular nuevas estrategias y prácticas en las iglesias para mejorar el crecimiento espiritual de los miembros de iglesia y la práctica de los principios de salud.

Viabilidad

La presente investigación cumplió con los requerimientos de viabilidad en relación al tiempo, los recursos financieros y humanos para su óptima implementación.

Delimitaciones

A continuación, se presentan algunas delimitaciones de ésta investigación:

1. En esta investigación se tomó en cuenta a miembros entre los 18 y 65 años de edad.
2. Se tomó en cuenta a miembros que asisten regularmente a la iglesia, con un mínimo de 1 año de bautizados.
3. No se consideró a los miembros que no saben leer ni escribir.
4. Se tomó en cuenta dos variables y sus respectivas dimensiones: Espiritualidad: crecimiento a través de mi relación con Dios, crecimiento a través de la reflexión crítica, crecimiento a través de la Palabra de Dios, crecimiento a través de mi relación con otros y práctica de los principios de salud: uso de aire puro, uso de luz solar, práctica de la abstinencia, práctica del descanso, práctica del ejercicio, práctica de un régimen alimenticio conveniente, uso de agua y confianza en el poder Divino.

Presuposiciones

En el presente estudio, el investigador se propuso observar el nivel de práctica de los principios de salud de los miembros de iglesia a través de su espiritualidad. Aunque puedan existir otras variables a considerar, el investigador delimitó este estudio solamente a estas dos variables: espiritualidad y práctica de los principios de salud.

La presente investigación estuvo delimitada a las 6 iglesias que existen en el distrito Cañar, considerando los recursos, la extensión del territorio y el tiempo disponible del investigador.

En cuanto a la población, el estudio estuvo delimitado a los miembros de 18 a 65 años, que son miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día dentro del distrito Cañar, y que asisten regularmente a la iglesia, bautizados como mínimo un año, participaron de las diferentes actividades propuestas por el distrito durante el año y otros indicadores que demuestren su espiritualidad.

El investigador realizó la toma de la muestra en las visitas pastorales a los hogares de los miembros. Asimismo, se presupone a miembros voluntarios a participar de la encuesta y a responder con responsabilidad y sinceridad.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

El marco teórico de esta investigación desarrolló elementos básicos sustentados en el registro bíblico teológico y la posición científica de diferentes autores relacionadas a la espiritualidad y la práctica de los principios de salud. El análisis que se desarrolló en el marco teórico permitió desarrollar una plataforma teórica que ayudó en la discusión de los resultados de este estudio.

Marco bíblico-teológico

En esta sección se analizó el trasfondo bíblico-teológico, que toma en cuenta los pensamientos bíblicos y de autores que comentan o analizan la Biblia en los temas relacionados a la espiritualidad y la práctica de los principios de salud.

La espiritualidad y las Sagradas Escrituras

Las Sagradas Escrituras afirma que Dios proporciona el crecimiento (1 Co 3:6-7; 1 Co 13:11; Ef 4:15; 2 Ts 1:3; 1 P 2:2-3) y la transformación (Jn 3:3, 5-6; Ro 12:2; 2 Co 3:18; Ef 4:22-23), es la manera como Dios conduce a las personas a la madurez espiritual.¹

¹ Jane Thayer, “Constructing a Spirituality Measure Based on Learning Theory: The Christian Spiritual Participation Profile,” *Journal of Psychology and Christianity* 23, no. 3 (2004): 195–96, <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=7175655c-0203-4110-8791-5694556e1981%40sessionmgr101> (consultado: 23 de agosto, 2017).

White afirma que: "La germinación de la semilla representa el comienzo de la vida espiritual, y el desarrollo de la planta es una bella figura del crecimiento cristiano. Como en la naturaleza, así también en la gracia no puede haber vida sin crecimiento. La planta debe crecer o morir. Así como su crecimiento es silencioso e imperceptible, pero continuo, así es el desarrollo de la vida cristiana".² Entonces un cristiano crece espiritualmente como crece una planta luego que ha germinado, aunque el crecimiento es imperceptible, es continuo. Solo con el transcurrir del tiempo se puede ver la evidencia del crecimiento espiritual o una vida transformada y fructífera.

En forma similar afirma:

Si queremos desarrollar un carácter que Dios pueda aceptar, debemos formar hábitos correctos en nuestra vida religiosa. La oración diaria es algo esencial para el crecimiento en la gracia, aun para la vida espiritual misma, como lo es el alimento temporal para el bienestar físico. Debemos acostumbrarnos a elevar los pensamientos a menudo a Dios en oración. Si la mente vagabundea, debemos volverla de nuevo; por un esfuerzo perseverante, el hábito por fin se impone como algo fácil. No podemos, por un solo momento, separarnos de Cristo con seguridad. Podemos tener su presencia para asistirnos en cada uno de nuestros pasos, pero únicamente al observar las condiciones que él mismo ha establecido. La religión debe convertirse en la gran ocupación de la vida. Cualquier otra cosa debe ser considerada como subordinada.³

Como se ha dicho, el crecimiento espiritual y transformación es proporcionado por Dios, así el creyente madura y crece de una manera imperceptible practicando hábitos espirituales que eleven los pensamientos a Dios.

² Elena G. de White, *Palabras de Vida del Gran Maestro* (Pacific Press Publishing Association, 1971), https://egwritings.org/?ref=es_PVGM.45.2¶=210.217 (consultado: 28 de febrero, 2017), 45.2.

³ Elena G. de White, *La Edificación del Carácter* (Pacific Press Publishing Association, 1973), https://egwritings.org/?ref=es_ECFP.92.2¶=1752.445 (consultado: 28 de febrero, 2017), 92.

Además White afirma que “El crecimiento espiritual depende del hecho de que transmitamos a los demás la luz que Dios nos ha dado a nosotros”.⁴ Según White la persona crece también espiritualmente cuando trasmite al prójimo su experiencia espiritual. También afirma que “La obra que hacemos o que dejamos de hacer lo que impacta con tremendo poder en nuestras vidas y destinos. Dios nos pide que aprovechemos toda oportunidad que se os ofrece para ser útiles. El descuido en hacer esto es peligroso para nuestro crecimiento espiritual”.⁵ Hay que hacer notar, el descuido de compartir la luz que Dios ha dado, puede afectar el crecimiento espiritual.

De acuerdo a las Sagradas Escrituras para alcanzar la salvación y la vida eterna se debe amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma, con todas las fuerzas con toda la mente y al prójimo como si mismo (Lc 10:25-28; Mr 12:30-31; Mt 22:37-39). Además, las Sagradas Escrituras afirma que “De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas” (Mt 22:40). La salvación depende de la relación vertical que las personas mantengan con Dios y la relación horizontal que se mantenga con el prójimo. Por lo tanto, es de importancia el crecimiento no solo en el aspecto vertical o relacional con Dios, sino también en el horizontal o relacional con el prójimo.

White afirma que “El hijo de Dios crece hasta la plena estatura de un hombre o una mujer en Cristo. No hay límites para su mejoramiento. Cuando el amor de Dios es un principio vivo en el alma, no hay opiniones estrechas y limitadas; hay amor y fidelidad en las amonestaciones y reproches; hay obra ferviente y una disposición a llevar cargas y

⁴ Elena G. de White, *La maravillosa gracia de Dios* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1973), 308.

⁵ Elena G. de White, *Testimonios para la iglesia*, 2a edición 2008, vol. 3 (Florida: Asociación Publicadora Interamericana, 2008), 592.

responsabilidades”.⁶ Por último, Dios dotó al creyente con la capacidad de vivir en constante crecimiento espiritual a fin de alcanzar como meta final la estatura de Cristo.

Práctica de los principios de salud y las Sagradas Escrituras

Cuando Dios creó al ser humano lo hizo de manera perfecta⁷ para que disfrute de salud y felicidad,⁸ la Sagrada Escritura afirma: “Amado, ruego en oración que seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” (3 Jn 2).⁹ Así mismo Jesús afirmó: “...yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Jn 10:10), está claro que Dios anhela la felicidad de cada una de sus criaturas.¹⁰ Por lo tanto es tarea del ser humano corresponder a estas promesas (2 Co 7:1; Heb 10:35-37; Dt 7:12-13,15).

Del mismo modo la Sagrada Escritura presenta también el plan de Dios para poder disfrutar de una vida completa libre de enfermedades al afirmar: “Y dijo: Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador.” (Éx 15:26). En

⁶ Elena G. de White, *Joyas de los Testimonios*, 5ta ed., vol. 2 (California: Publicaciones Interamericanas, 1979), 98.

⁷ White, *Consejos sobre la salud*, 18.

⁸ White, *El Ministerio de curación*, 201.

⁹A menos que se indique algo diferente, en este trabajo las citas bíblicas han sido tomadas de la *Versión Reina-Valera 1960* (Brasil: Sociedades Bíblicas Unidas, 2010). En adelante RV60.

¹⁰ Elena G. de White, *El Camino a Cristo* (Boise: Pacific Press Publishing Association, 1993), https://egwwritings.org/?ref=es_CC.46.4¶=1749.187 (consultado: 21 de febrero, 2017), 464.

consecuencia, se puede notar que hay una relación entre la obediencia a las leyes de Dios y la salud, por consiguiente, le corresponde al ser humano obedecer estas leyes o mandamientos.

En la Sagrada Escritura se encuentran más de mil textos relacionados con la salud, algunas doctrinas importantes de la Iglesia Adventista del Séptimo Día no tienen el respaldo de semejante número de textos. Por consiguiente, debido a la repetición de esta palabra se puede afirmar que el Dios de la Sagrada Escritura está interesado en nuestra salud (Ex 15:26). Asimismo, Gálvez al afirmar que Dios creó al ser humano como una unidad indivisible biosicosocioecoespiritual, menciona que las dimensiones física, social, psicológica, ecológica y espiritual están relacionadas entre sí, en otras palabras, si una de ellas se ve afectada, todo el cuerpo sufre.¹¹ Así mismo la Sagrada Escritura afirma: “Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente.” (Gn 2:7). El ser humano es una unidad indivisible, por lo tanto lo que afecta el cuerpo afecta la mente, lo que afecta la mente afecta el cuerpo y así en cada una de las dimensiones.¹²

Biazzi comenta, “La relación mente-cuerpo es evidente, la calidad de uno se refleja en el otro y uno brinda las condiciones para que el otro se desarrolle plenamente”.¹³

¹¹ Gálvez, 17.

¹² White, *Consejos sobre la salud.*, 28.

¹³ Eliza Biazzi, *¡Viva sin enfermedad!: Una guía práctica para vivir con salud*, 1ra ed. (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2014), 72.

White afirma que “El crecimiento intelectual y espiritual debe ser tan marcado como el desarrollo de las fuerzas físicas”.¹⁴ En consecuencia para que el ser humano disfrute de una vida feliz, necesita estar bien en todas las dimensiones, la Organización Mundial de la Salud, fundada desde 1946 por las Naciones Unidas incluyó en el preámbulo de su constitución la siguiente definición, "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".¹⁵ Por consiguiente se puede observar que la salud es un estado de bienestar integral.

De este modo la salud es la recompensa a la obediencia de las leyes de Dios mientras que la enfermedad es el resultado de la desobediencia (Ex 15:26; Dt 28:15, 21-22,27-28), la enfermedad no es un “castigo” sino un “resultado” de las decisiones tomadas de acuerdo a la recomendación Divina. Cuando el pueblo de Israel cumplía las condiciones, entonces disfrutaba de buena salud, como la Sagrada Escritura afirma: “... y no hubo en sus tribus enfermo.” (Sal 105:37). En consecuencia, la obediencia de las leyes de Dios al parecer mejoraba la cantidad y calidad de vida del pueblo de Israel.

Cristo Jesús refrendó el concepto de salud y enfermedad del Antiguo Testamento cuando buscó al paralítico de Betesda a quien había sanado y le dijo “... Mira, has sido sanado; no peques más, para que no te venga alguna cosa peor” (Jn 5:14), el paralítico fue desafiado por Jesús a crecer también en su dimensión espiritual, para Jesús no es

¹⁴ Elena G. de White, *Consejos sobre la obra de la Escuela Sabática* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1992), 94.

¹⁵ Organización Mundial de la Salud, “Preguntas más frecuentes,” World Health Organization, <http://www.who.int/suggestions/faq/es/> (consultado: 28 de febrero, 2017).

suficiente solo el bienestar en la dimensión física, Él quiere que disfrutemos de bienestar integral, que también se desarrolle la dimensión espiritual (2 P 3:18).

Por otra parte, White afirma:

El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que le habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos¹⁶

Se puede observar que aparentemente al practicar estos remedios, las enfermedades pueden ser prevenidas.

La Sagrada Escritura afirma que el cuerpo del ser humano es templo de Dios y que el Espíritu de Dios mora en él (1 Co 3:16), si alguno destruye el templo de Dios, Dios le destruirá a él (1 Co 3:17). Por consiguiente, el ser humano tiene la responsabilidad de cuidar su cuerpo en todas las dimensiones, ya que cuando en la Sagrada Escritura se refiere al cuerpo, se refiere al cuerpo en su dimensión integral (1 Co 6:12-20). Por otro lado, la Sagrada Escritura impulsa a cuidar el cuerpo en la comida y bebida todo para la gloria de Dios, (1 Co 10:31), y cuidar nuestra mente (Fi 4:8).

White comenta:

Cuando uno se rige por los principios religiosos, corre poco peligro de cometer graves errores, porque el egoísmo, que siempre enceguece y engaña, queda subordinado. El sincero deseo de hacer bien a otros, predomina de tal manera que se olvida al yo. El sustentar firmes principios religiosos es un tesoro inestimable. Es la influencia más pura, elevada y sublime que pueden sentir los mortales. Los

¹⁶ White, *El Ministerio de curación*, 89.

que disponen de ella, cuentan con un ancla. Reflexionan antes de dar un solo paso, no sea que su efecto perjudique a otros y los aparte de Cristo.¹⁷

Cuando los principios son practicados se evita actuar por impulsos, evitando cometer errores que en su momento afectarán la salud.

Espiritualidad

Etimológicamente, la palabra “espiritualidad” surge en el occidente cristiano a inicios del primer milenio, a partir del término latino *spiritualitas*, proveniente del sustantivo *spiritus* (espíritu) y del adjetivo *spiritual* (espiritual), traducciones de los términos griegos *pneuma* (soplo), y *pneumatiké*, es decir, etéreo o no material.¹⁸ Espíritu deriva de la palabra latina *spiritus*, que, al igual que sus contrapartes en griego *pneuma*, del hebreo *ruach* y chino *qi*, significa a la vez respiración, viento, espíritu y energía vital.¹⁹ De la misma manera Benavent afirma, "En latín, *spiritus* se refiere al aliento vital, a la fuerza para vivir (de la misma manera que el griego *pneuma*, el hebreo *ruah*, del

¹⁷ Elena G. de White, *Testimonios para la iglesia*, 2a edición 2008, vol. 2 (Florida: Asociación Publicadora Interamericana, 2008), 117–18.

¹⁸ Walter Principe, “Toward defining spirituality,” *Studies in Religion* 12, no. 2 (1983): 127-141, citado en Myriam Rodríguez, Martha Liliana Fernández, Mirna Luz Pérez, Reinaldo Noriega, “Espiritualidad variable asociada a la resiliencia,” *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología* 11, no. 2 (2011): 29, http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero2/articulo_2.pdf (consultado: 24 de octubre, 2016).

¹⁹ Carl McColman, *Spirituality: Where body and soul encounter the sacred* (Georgetown, MA: North Star Publications, 1997), 7-10, citado en Michael J. Stoltzfus, Rebecca Green, and Darla Schumm, *Chronic illness, spirituality, and healing: Diverse disciplinary, religious, and cultural perspectives* (New York NY: Palgrave Macmillan, 2013), 16.

sánscrito *prana* o el chino *qui*).²⁰ Casaldáliga afirma, "En hebreo, la palabra "espíritu" (ruah) significa viento, aliento, hálito. El espíritu, es como el viento, ligero, potente, arrollador, impredecible. Es, como el aliento, el viento corporal que hace que la persona respire y se oxigene, que pueda seguir viva. Es como el hálito de la respiración: quien respira está vivo; quien no respira está muerto."²¹ Caal argumenta que la espiritualidad es "estar conectado con el espíritu; es la forma o manera de vivir en el mundo, en relación con Dios, con sí mismo y con los otros".²² Autores como Elkins²³ y Cáceres,²⁴ también están de acuerdo con la misma definición etimológica.

El concepto griego de espíritu afirma que los "espíritus" son seres inmateriales, sin cuerpo, muy distintos de nosotros. En este sentido, será espiritual lo que no es

²⁰ Enric Benavent Vallès, *Espiritualidad y educación social* (Barcelona: Editorial UOC, 2013), 22.

²¹ Pedro Casaldáliga y José Vigil, *Espiritualidad de la liberación* (Santander: Sal Terrae, 1992), https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=PIWkWcU_mvUC&oi=fnd&pg=PA7&dq=espiritualidad+de+la+liberaci%C3%B3n&ots=ibdHXLdE7Y&sig=4l0W8xHI76QaVXWx1cS8SiMZAIY#v=onepage&q=espiritualidad%20de%20la%20liberaci%C3%B3n&f=false (consultado: 3 de marzo, 2017), 24.

²² Felipe Caal Coy, "Rasgos de la Enseñabilidad de la Espiritualidad desde Anselm Grün," (Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Javeriana, 2011), <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/8155/1/tesis100.pdf> (consultado: 11 de agosto, 2016), 27.

²³ David N. Elkins et al., "Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement," *Journal of Humanistic Psychology* 28, no. 5 (1988): 5-18, citado en Obed Jiménez, "The Relationship Between Parental Influence and Christian Spiritual Practices Among Adventist youth in Puerto Rico," (Tesis Doctoral, Andrews University, 2009), <http://digitalcommons.andrews.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1468&context=dissertations> (consultado: 2 de marzo, 2017), 18.

²⁴ Alirio Cáceres et al., "Espiritualidad hoy: una mirada histórica, antropológica y bíblica," *Theologica Xaveriana* 58, no. 166 (2008): 402, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=191015363004> (consultado: 2 de marzo, 2017).

material, lo que no tiene cuerpo. Estos conceptos pasaron a lo que puede llamarse la "cultura occidental". No pasa lo mismo con el idioma ancestral de la Biblia la lengua hebrea, en el mundo cultural semítico, el concepto de espiritual es diferente. Para la Biblia, "espíritu" no se opone a la "materia" ni a "cuerpo", sino a "maldad" (destrucción); se opone a carne, a muerte (la fragilidad de lo que está destinado a la muerte).²⁵

De igual manera Cáceres afirma que “En el Antiguo y el Nuevo Testamento, el espíritu de Dios no se opone a lo material ni a lo corporal. Su oposición más bien se da en función de la decadencia, coacción e injusticia humanas”.²⁶

Por otro lado, Sheldrake afirma que en la carta de San Pablo en el Nuevo Testamento las palabras "espíritu" y "espiritual" no es lo contrario de "físico" o "material" (griego *soma*, latín *corpus*) pero la "carne" (griego *sarx*, latín *caro*), se refiere a todo lo que es contrario al Espíritu de Dios. No es la intención contrastar entre cuerpo y el alma, sino entre dos actitudes muy diferentes de la vida. Por lo tanto, una "persona espiritual" (1 Co 2:14-15) es simplemente alguien en que el Espíritu de Dios habitaba o que vivía bajo la influencia del Espíritu de Dios.²⁷ También Caal afirma que la espiritualidad es la vivencia “bajo la acción del Espíritu”, es la manera de vivir de acuerdo al Espíritu, es la integridad de la persona.²⁸

²⁵ Casaldáliga y Vigil, 23.

²⁶ Cáceres et al., 402.

²⁷ Philip Sheldrake, *A brief history of spirituality, Blackwell brief histories of religion series* (Malden, MA: Blackwell Pub, 2007).

²⁸ Caal, 29.

Por lo tanto, el concepto de origen griego de espíritu afirma que lo espiritual es lo contrario a lo material, lo espiritual es bueno y eterno, es lo que se debe cuidar y alcanzar, lo material o el cuerpo no es importante, es temporal, es perecedero, una persona que es “espiritual” vive sin preocuparse de lo material, ni siquiera de su propio cuerpo. Para la Biblia lo contrario al espíritu es el pecado, es la carne. Una persona espiritual es alguien que vive bajo la influencia del Espíritu de Dios. En esta investigación no se consideró el concepto de origen griego de espíritu.

A continuación, revisaremos varias definiciones que se han planteado en la literatura acerca de espiritualidad.

Para Martínez, “‘espiritualidad’ se entiende como una existencia religiosa comprometida. El elemento más importante de esta espiritualidad con compromiso de fe es la *experiencia personal* de Dios”.²⁹

La definición presentada por la Cumbre sobre Espiritualidad patrocinada por ASERVIC expresa que la espiritualidad es la extracción y la inyección del espíritu en la vida de uno. Se experimenta como un proceso activo y pasivo. Espiritualidad también se define como la capacidad y la tendencia que es innata y único para todas las personas. Esta tendencia espiritual mueve al individuo hacia el conocimiento, el amor, el sentido, la paz, la esperanza, la trascendencia, la vinculación, la compasión, el bienestar y la plenitud. Espiritualidad incluye la capacidad de uno para la creatividad, el crecimiento y

²⁹ José Martínez de Toda, “La espiritualidad del comunicador cristiano,” *Teología y vida* 44, no. 001 (2003): 71 (consultado: 6 de marzo, 2017).

el desarrollo de un sistema de valores. Espiritualidad abarca una variedad de fenómenos, incluyendo las experiencias, creencias y prácticas.³⁰

Para Ellison la espiritualidad es la "necesidad innata de trascendencia, esencial para la salud mental, caracterizada por una sensación de bienestar espiritual ante un propósito de vida que le da sentido y orientación a la misma".³¹

Mountain sostiene que la espiritualidad es un medio para encontrar a Dios, lo trascendente, al autor o el principio rector de la vida. La espiritualidad también puede disfrutar de la dimensión moral expresada en la motivación del individuo, el pensamiento y la vida "correcta",³² también afirma que la espiritualidad puede ser vista como una búsqueda del entendimiento y respeto por el pasado y el deseo de un futuro estado de armonía, concluyendo que la espiritualidad puede ser interpretada como parte de la búsqueda religiosa del individuo. Con esta búsqueda religiosa, los individuos valoran la vida interior del espíritu en su relación con Dios.³³

³⁰ Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values in Counseling, *Cumbre sobre Espiritualidad* (1996), citado en Geraldine A. Miller, *Incorporating spirituality in counseling and psychotherapy: Theory and technique* (Princeton, N.J.: Recording for the Blind & Dyslexic, 2003), <http://simbi.kemenag.go.id/pustaka/images/materibuku/incorporating-spirituality-in-counseling-and-psychotherapy.pdf> (consultado: 12 de octubre, 2019), 6.

³¹ Craig W. Ellison, "Spiritual well-being: Conceptualization and measurement," *Journal of Psychology and Theology* 11, no. 4 (1983): 330–40, citado en Myriam Rodríguez, Martha Liliana Fernández, Mirna Luz Pérez, Reinaldo Noriega, 31.

³² Vivienne Mountain, "Investigating the meaning and function of prayer for children in selected primary schools in Melbourne Australia," (Tesis Doctoral, Australian Catholic University, 2004), <http://researchbank.acu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1100&context=theses> (consultado: 19 de septiembre, 2017), 18.

³³ *Ibíd.*, 19.

De acuerdo a Krishnakumar y Neck, hay una variedad de definiciones y perspectivas de espiritualidad en la literatura, los puntos de vista de espiritualidad más populares son: punto de vista de origen intrínseco, punto de vista religioso y la perspectiva existencialista³⁴

La perspectiva de origen intrínseco argumenta que la espiritualidad es un concepto o principio que se origina en el interior de la persona. Guillory define la espiritualidad como “nuestra conciencia interior” y es algo que está más allá de las reglas de la religión.³⁵ En apoyo, Graber sostiene que la espiritualidad evita las connotaciones formales y ceremoniales de la religión; es no confesional, no jerárquica, y no eclesiástico. Espiritualidad implica una búsqueda interior de sentido o cumplimiento que puedan llevarse a cabo por cualquier persona independientemente de su religión.³⁶

Hay quien se siente espiritual y no religioso, es decir, una persona que a pesar de no participar de ninguna tradición religiosa tiene conciencia de su dimensión interior, de la búsqueda del sentido. La espiritualidad tiene la función de ayudar en el crecimiento interior de la persona.³⁷

³⁴ Sukumarakurup Krishnakumar y Christopher P. Neck, “The “what” “why” and “how” of spirituality in the workplace,” *Journal of Managerial Psychology* 17, no. 3 (2002): 154, <http://www.emeraldinsight.com/0268-3946.htm> (consultado: 7 de septiembre de 2016).

³⁵ William A. Guillory, *The living organization: Spiritually in the workplace* (Salt Lake City: Innovations International, 2000), 33, citado en Sukumarakurup Krishnakumar y Christopher P. Neck, 154.

³⁶ David R. Graber y James A. Johnson, “Spirituality and healthcare organizations,” *Journal of healthcare management* 46, no. 1 (2001): 40, citado en Sukumarakurup Krishnakumar y Christopher P. Neck, 154.

³⁷ Benavent, 26.

Si bien esta perspectiva espiritual predominantemente habla de una cierta energía que se origina desde el interior, sino que también implica una sensación básica de estar conectado con uno mismo, los demás y el universo entero,³⁸ según la definición de espiritualidad de Mitroff y Denton.

Dado lo anterior, la espiritualidad se entiende como una búsqueda interna de significado que puede llevarla a cabo cualquier persona sin importar si pertenece o no a una denominación religiosa particular.

La perspectiva religiosa de la espiritualidad es aquella que emana de las creencias e instituciones asociadas a una religión en particular. Se apoya en la existencia de un Ser Supremo que rige los destinos de las personas, ofreciéndoles a sus seguidores reglas, rituales y prácticas sobre la convivencia y el comportamiento moral. La dimensión espiritual se realza en la medida en que la persona cumple con estas normativas institucionales.³⁹

De acuerdo a Benavent la religión incluye la espiritualidad, las religiones son propuestas concretas para vivir una dimensión espiritual en comunidad. La religión es una forma de expresar y de vivir la dimensión espiritual de la persona.⁴⁰

³⁸ Ian I. Mitroff y Elizabeth A. Denton, *A spiritual audit of corporate America: A hard look at spirituality, religion, and values in the workplace*, 1. ed. (San Francisco: Jossey-Bass, 1999), 83.

³⁹ Krishnakumar y Neck, 155,

⁴⁰ Benavent, 25.

Por otro lado Caal afirma que “la religión por sí misma, no es la que hace que exista una espiritualidad; son las personas que viven la experiencia de una religión determinada, quienes hacen que exista esa determinada espiritualidad”.⁴¹

La perspectiva existencial hace mayor énfasis en la búsqueda de significado personal en nuestras vidas. Esta búsqueda de significado es activa y se da en todos los contextos sociales en los cuales interactuamos, tales como la comunidad, familia, pareja y trabajo.⁴² Según Moberg la espiritualidad es el conjunto de creencias trascendentales sobre Dios y la relación con él, y de creencias existenciales en cuanto a la relación consigo mismo y con los demás, que proporcionan un propósito y satisfacción al individuo.⁴³

Koenig afirma que la espiritualidad es la búsqueda personal para encontrar respuestas a preguntas esenciales de la vida acerca del significado y relaciones con lo sagrado y trascendente, que puede conducir o no, o surgir del desarrollo de creencias religiosas y la formación de la comunidad.⁴⁴

Se puede encontrar definiciones que abordan claramente una de las perspectivas, pero también vamos a encontrar definiciones que integren dos o tres perspectivas,

⁴¹ Caal, 24.

⁴² Krishnakumar y Neck, 156.

⁴³ David O. Moberg, “Subjective Measures of Spiritual Well-Being,” *Review of Religious Research* 25, no. 4 (1984): 351-364, citado en Myriam Rodríguez, Martha Liliana Fernández, Mirna Luz Pérez, Reinaldo Noriega, 31

⁴⁴ Harold G. Koenig, Michael E. McCullough, y David B. Larson, *Handbook of Religion and Health*, 18., citado en Carmen Navas and Hyxia Villegas, “Espiritualidad y Salud,” *Ciencias de la Educación* 1, no. 27 (6): 33, <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/volIn27/27-2.pdf> (consultado: 23 de febrero, 2017).

podemos encontrar definiciones de espiritualidad cuya base es religiosa, de origen intrínseco y con implicancias existenciales; es decir, podemos encontrar definiciones que señalan que el centro de la espiritualidad es Dios, la relación que existe con Él, el amor dirigido a Él, pero vivida en la intimidad de la persona, y manifestada en las relaciones que establece la persona con los demás, lo mismo que le otorga sentido y significado a su vida.⁴⁵

De acuerdo a Caal, “Puede que haya muchas personas que vivan adheridas a la religión o a las religiosidades populares, pero si éstas no producen un cambio interior, no hay espiritualidad. La espiritualidad humana hace de la persona un ser dinámico, despierto, abierto a las necesidades de los demás”.⁴⁶

En esta investigación se consideró la definición de espiritualidad que integra las tres perspectivas y que se la llamará espiritualidad cristiana.

Espiritualidad cristiana

Para Caal “Hablar de espiritualidad cristiana es hablar de la vida cristiana, del seguimiento de Jesús”.⁴⁷ Es vivir de acuerdo con el evangelio de Jesucristo, es una experiencia de vida con Jesús.⁴⁸ También afirma: “la espiritualidad cristiana tiene su

⁴⁵ Ana Cecilia Salgado Lévano, “Efectos del Bienestar Espiritual sobre la Resiliencia en Estudiantes Universitarios de Argentina, Bolivia, Perú y República Dominicana,” (Tesis Doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2012), http://200.62.146.130/bitstream/cybertesis/3293/1/Salgado_la.pdf (consultado: 11 de agosto, 2016), 173-174.

⁴⁶ Caal, 26.

⁴⁷ *Ibíd.*, 29.

⁴⁸ *Ibíd.*, 30.

fundamento en el seguimiento radical de Jesucristo, es asumir una vida como la del maestro. Tener la experiencia con el Espíritu quien está presente en cada creyente. Él es quien da fortaleza para una vida más intensa, comprometedora y apostólica, incluso hasta el punto de sacrificar la vida en el seguimiento a Cristo”.⁴⁹

Cáceres afirma que la espiritualidad es un estilo de vida resultante de una experiencia fuerte de encuentro con el Resucitado, lo que generaba sólidas convicciones y experiencia de comunión, y se expresaba en un amor a toda prueba y sin condiciones.⁵⁰

Por otro lado, Jiménez afirma que Jesús es la norma de la espiritualidad cristiana, él ejemplificó la verdadera espiritualidad en dos dimensiones: Su relación con Dios y su interés en atender las necesidades de las personas que lo rodearon. La espiritualidad cristiana se compone de dos dimensiones: la vertical y la horizontal.⁵¹

Stoll describe la espiritualidad como un concepto bidimensional: por un lado, la dimensión vertical es la relación con lo trascendente, con Dios o con cualquier valor supremo que guía la vida de las personas; por el otro, la dimensión horizontal es la relación que tiene la persona con su yo, con los demás y con el entorno. Existe una continua interrelación entre estas dos dimensiones.⁵²

⁴⁹ Caal, 33.

⁵⁰ Cáceres et al., 387.

⁵¹ Donald W. Musser y Joseph L. Price, *A new handbook of Christian theologia ns* (Nashville: Abingdon Press, 1996), citado en Obed Jiménez, 20.

⁵² Ruth I. Stoll, “Guidelines for spiritual assessment,” *American Journal of Nursin g* 79, no. 9 (1979) citado en Natividad Pinto Afanador, "Bienestar espiritual de los cuidadores familiares de niños que viven enfermedad crónica", *Investigación en Enfermería: Im agen y Desarrollo* 9, n° 1 (2007), 24-25 <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/image nydesarrollo/article/download/1632/105> (consultado: 6 de agosto 2017).),

La dimensión vertical es la relación personal que las personas mantienen con Dios como él se ha revelado en la persona de Jesucristo. La dimensión horizontal es la relación personal que el individuo mantiene con seres humanos.⁵³ En definitiva, Jesús es el centro de la espiritualidad cristiana, es vivir una vida de acuerdo a su voluntad, una vida que corresponde a su infinito amor, complementada en el amor al prójimo.

Crecimiento espiritual

Thayer afirma, “El crecimiento espiritual es un don de Dios tanto como la obra del Espíritu Santo, produciendo un cambio en la naturaleza humana”.⁵⁴ De esta manera es imposible medir un estado interno, por lo tanto la espiritualidad no puede ser estudiada directamente, en consecuencia Thayer citando a Moberg afirma que se puede observar, "sólo sus concomitancias, correlaciones y consecuencias".⁵⁵ Por consiguiente se habla de medir "los indicadores espirituales", en vez de medir la "espiritualidad".⁵⁶ Flanagan y Jupp también afirman que la espiritualidad no puede ser estudiada directamente debido a

⁵³ Roger L. Dudley, *Valuegenesis: Faith in the balance ; a project affirmation publication* (Riverside: La Sierra Univ. Press, 1992), citado en Obed Jiménez, 21.

⁵⁴ Jane Thayer, “Evaluando la espiritualidad estudiantil: La experiencia de la Universidad Andrews,” *Revista de Educación Adventista*, no. 16 (2002): 17, http://circle.adventist.org/files/jae/sp/jae2002sp1616_05.pdf (consultado: 12 de febrero, 2015).

⁵⁵ David O. Moberg, “Spirituality and Aging: Challenges on the Frontier of Gerontology,” *Southwestern Journal of Theology* 31, no. 3 (1989), citado en Thayer, “Evaluando la espiritualidad estudiantil”, 17.

⁵⁶ Thayer, "Evaluando", 17.

su intangibilidad. Alternativamente, la espiritualidad se la estudia en un nivel corporal, pero sólo a través de sus resultados y los síntomas.⁵⁷

Además, Thayer comenta,

Jesús mismo nos dio una idea de cómo medir la obra del Espíritu Santo. "No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo. El viento sopla de donde quiere, y oyes su sonido; mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va; así es todo aquel que es nacido del Espíritu." (Jn 3:7,8). Hay mucho que no podemos saber sobre la obra del Espíritu Santo, pero podemos "oír su voz" y ver sus efectos.⁵⁸

Se considera una disciplina espiritual a una actividad de la mente o del cuerpo intencionalmente emprendida por los cristianos para responder a Dios o ponerse a sí mismo ante Dios. Las disciplinas espirituales más mencionadas por teólogos, educadores religiosos, escritores del Nuevo Testamento o modeladas o defendidas por Jesús fueron las siguientes: estudio bíblico, confesión, evangelismo, ayuno, compañerismo, meditación, oración, servicio, mayordomía y adoración.⁵⁹ Por consiguiente, la espiritualidad cristiana es la práctica de disciplinas espirituales.

Dimensiones de la espiritualidad

Según la teoría del aprendizaje experiencial de Kolb, las personas aprenden de cuatro maneras diferentes: Experiencia concreta (su propia experiencia personal); conceptualización abstracta (leer o escuchar la experiencia de otros); observación

⁵⁷ Kieran Flanagan y Peter C. Jupp, eds., *A sociology of spirituality: Expression , performance and ritual, Theology and religion in interdisciplinary perspective series in association with the BSA Sociology of Religion Study Group* (Aldershot, England, Burlington, VT: Ashgate, 2007), 23.

⁵⁸ Thayer, "Evaluando", 17.

⁵⁹ Thayer, "Constructing", 197.

reflexiva (pensando críticamente sobre tu experiencia); y la experimentación activa (hacer algo).⁶⁰

De acuerdo a Thayer, existe relación entre crecer y madurar en la dimensión espiritual y crecer y madurar en las dimensiones cognitivas/afectivas.⁶¹ De este modo, las disciplinas espirituales clasificadas en sus modos de aprendizaje primario crean cuatro modos de desarrollo espiritual. Estos modos de desarrollo espiritual se definen como modos de aprendizaje mediante los cuales uno se involucra con Dios y otros a través de las disciplinas espirituales con el propósito de estar abierto a la transformación por el Espíritu Santo.⁶² Una persona se relaciona con Dios y los demás a través de las disciplinas espirituales, las mismas que le permiten un crecimiento y transformación por medio del Espíritu Santo, como resultado la persona experimenta un crecimiento hacia la madurez en Cristo.⁶³

Los cuatro modos de desarrollo espiritual proporcionan un desarrollo espiritual holístico. A través de la experiencia concreta, el conocimiento espiritual es captado por la experiencia personal de relacionarse con Dios; a través de la conceptualización abstracta, se capta mediante símbolos abstractos del lenguaje al leer y escuchar tanto las Escrituras como los testimonios de las experiencias de otros. A través de la observación reflexiva, el conocimiento espiritual se transforma en aprendizaje por reflexión crítica; A través de la

⁶⁰ Thayer, "The Christian", 3.

⁶¹ Thayer, "Constructing", 195.

⁶² *Ibíd.*, 196.

⁶³ *Ibíd.*

experimentación activa, se transforma en aprendizaje por praxis. Todos los modos son necesarios para un aprendizaje o desarrollo óptimo.⁶⁴

Por consiguiente esta investigación evaluó la espiritualidad en forma de prácticas espirituales que permiten el crecimiento a través de: (1) mi relacionamiento con Dios por medio de la oración, arrepentimiento y adoración; (2) la reflexión crítica por medio de un examen de conciencia; (3) la Palabra de Dios por medio de la lectura y estudio de la Biblia; meditación; (4) mi relacionamiento con otros por medio del evangelismo, compañerismo, servicio y mayordomía.⁶⁵ Estas cuatro dimensiones son cuatro formas o modos de aprendizaje que están involucrados en el crecimiento espiritual.⁶⁶

Práctica de los principios de salud

Etimológicamente la palabra “principio” deriva del latín *principium* que significa comienzo, primera parte, parte principal. A su vez *principium* derivada de *prim* que significa primero, en primer lugar y *cap* que significa tomar, coger, agarrar. Por lo que literalmente *principium* es “lo que se toma en primer lugar”. Así pues, se le puede llamar principio a los valores morales de una persona o grupo.⁶⁷

La palabra principio se define como una norma o idea fundamental que rige el pensamiento o la conducta,⁶⁸ cada una de las máximas particulares por donde cada uno se

⁶⁴ Thayer, "Constructing", 196.

⁶⁵ Ibíd, 200.

⁶⁶ Thayer, "The Christian", 3.

⁶⁷ *Wikipedia la Enciclopedia Libre*, s.v. “Principio”, <https://es.wikipedia.org/wiki/Principio> (consultado: 16 de agosto, 2017)

⁶⁸ *Diccionario de la Lengua Española*, 21ra ed., s.v. “Principio”.

rige para sus operaciones o discursos,⁶⁹ es una ley o regla que se cumple o debe seguirse con cierto propósito, como consecuencia necesaria de algo o con el fin de lograr un propósito.⁷⁰ Es decir los principios son normas de conducta que tienen el propósito de lograr un objetivo.

Los principios o leyes de la salud forman parte importante del mensaje de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, en relación a esto White afirma que,

La reforma pro salud es una parte importante del mensaje del tercer ángel; y como pueblo que profesa esta reforma, debemos avanzar continuamente y nunca retroceder. Es una gran cosa que podamos asegurarnos la salud acatando las leyes de la vida, y muchos no lo han hecho. Gran parte de las enfermedades y los sufrimientos que abundan entre nosotros son el resultado de la transgresión de las leyes físicas, producto de los propios malos hábitos de la gente.⁷¹

Además, enfatiza que, “Nuestro cuerpo es una propiedad comprada por Cristo, y no tenemos libertad para hacer con ese cuerpo lo que nos plazca. Todos los que entienden las leyes de la salud, implantadas en ellos por Dios, deben sentirse obligados a obedecerlas. La obediencia a las leyes de la salud es una obligación personal”.⁷² Como se ha dicho, se nos ha encargado un cuerpo, el mismo que tienen que ser cuidado y guardado de todo mal hábito, así poder disfrutar de una salud plena.

A continuación, White comenta,

Los que entienden debidamente las leyes de la salud y que se dejan dirigir por los buenos principios, evitan los extremos, y no incurren en la licencia ni en la restricción. Escogen su alimento no meramente para agradar al paladar, sino para reconstituir el cuerpo. Procuran conservar todas sus facultades en la mejor

⁶⁹ *Diccionario de la Lengua Castellana*, 9na ed., s.v. “Principio”.

⁷⁰ *Wikipedia la Enciclopedia Libre*, s.v. “Principio”, <https://es.wikipedia.org/wiki/Principio> (consultado: 16 de agosto, 2017)

⁷¹ White, *Consejos sobre la salud*, 48–9.

⁷² White, *El Ministerio de curación*, 239.

condición posible para prestar el mayor servicio a Dios y a los hombres. Saben someter su apetito a la razón y a la conciencia, y son recompensados con la salud del cuerpo y de la mente.⁷³

Luego afirma que “Los principios de la ley de Dios deben ser presentados como factores que influyen en la salud física y moral”.⁷⁴ Por lo tanto, se puede afirmar que los principios, leyes o factores de la salud contribuyen para la persona disfrute de una buena salud, tanto física como emocional.

De acuerdo a Nieto, “los factores protectores, se definen como aquellas características personales o elementos del ambiente, o la percepción que se tiene sobre ellos, capaces de disminuir los efectos negativos sobre la salud y el bienestar. Al aumentar estos factores presentes en la vida de las personas se disminuye la vulnerabilidad y la probabilidad de enfermar”.⁷⁵

En consecuencia, Hernández declara,

Un estilo de vida saludable constituye un importante factor en la configuración del perfil de seguridad. Al hablar de estilo de vida saludable, nos referimos a comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, es decir, factores protectores, tales como: un adecuado control y manejo de las tensiones y emociones negativas, sueño y recreación; el control y la evitación del abuso de sustancias como la caféina, nicotina y alcohol; ejercicios regulares, nutrición acorde a los requerimientos calóricos, entre otros.⁷⁶

⁷³ White, *El Ministerio de curación*, 246.

⁷⁴ *Ibíd.*, 93.

⁷⁵ Joaquin Nieto Munuera, *Psicología para Ciencias de la Salud: Estudio del comportamiento humano ante la enfermedad* (Madrid: McGraw-Hill, Interamericana de España, 2004), 199–201; Melba Alexandra Hernández and Hécmy Leticia García, “Factores de Riesgo y Protectores de Enfermedades Cardiovasculares en Población Estudiantil Universitaria,” *Revista de la Facultad de Medicina* 30, no. 2 (2007), http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692007000200004&lng=es&nrm=iso (consultado: 14 febrero, 2019).

⁷⁶ Hernández y García, 119–23.

Hay que destacar, los factores protectores son principios de salud, hábitos o comportamientos que una persona adquiere con el propósito de disminuir el riesgo de enfermar.

Asimismo López escribe, “La Organización Mundial de la Salud considera al estilo de vida como la manera general de vivir que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, los cuales están determinados por factores socioculturales y por las características personales de los individuos”.⁷⁷

De este modo los comportamientos o conductas que cada día son practicados afectan de una manera positiva o negativa. Es así como Giraldo declara, “Estilos de vida: son el conjunto de decisiones que las personas toman acerca de su salud y sobre las cuales tiene un relativo control. Las buenas decisiones y los hábitos personales saludables favorecen la salud”.⁷⁸

En resumen, los principios de salud son factores protectores, hábitos, comportamientos o conductas que una persona adquiere con el propósito de disminuir el riesgo de enfermar y disfrutar de una vida saludable.

Dentro de este marco Pamplona afirma que una vida sana, “Se resume en los llamados ‘8 factores de la salud’: Aire puro, agua por fuera y por dentro, sol, alimentación sana, ejercicio físico, reposo regular, abstinencia de tóxicos y actitud mental

⁷⁷ López, 260.

⁷⁸ Alexandra Giraldo Osorio et al., “La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables,” *Revista Hacia la Promoción de la Salud* 15, no. 1 (2010): 131, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010> (consultado: 15 de febrero, 2019).

positiva”.⁷⁹ La práctica de estos 8 factores de la salud pone al organismo en buenas condiciones para hacer frente a muchos agentes infecciosos.⁸⁰ Por lo tanto, el desarrollo de hábitos positivos permite disfrutar de bienestar integral.

En esta investigación se consideró los siguientes principios de salud recomendados por la Iglesia Adventista del Séptimo Día: Aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino.⁸¹

Aire puro

El aire es uno de los recursos naturales que se encuentra en la naturaleza de manera abundante y gratuita, este recurso es indispensable para la vida de todo ser vivo. Debido a la industrialización la calidad del aire ha disminuido, al respecto Gálvez comenta, “La calidad de nuestro aire ha sido disminuida por la contaminación proveniente de los residuos de humo de las grandes industrias, pero principalmente por el humo que despiden los carros. Estos últimos contribuyen a contaminar el aire con dióxido de carbono, partículas materializadas, plomo, ozono, anhídrido carbónico y otros venenos”.⁸²

Al respecto, Diehl afirma, “Las moléculas de aire pueden tener una carga positiva o negativa. El aire contaminado está lleno de iones positivos. Se encuentra comúnmente

⁷⁹ Pamplona, 236.

⁸⁰ *Ibíd.*

⁸¹ White, *El Ministerio de curación*, 89.

⁸² Gálvez, 56.

en las autopistas, aeropuertos y en lugares cerrados con mala ventilación. El aire con muchos iones negativos abunda alrededor de los lagos, bosques, ríos, en las playas y después de una lluvia fuerte. Esta clase de aire es refrescante y reanimadora”.⁸³ Es decir, en nuestro planeta encontramos zonas con aire puro o moléculas cargadas con iones negativos, en contraste están las zonas con aire contaminado o moléculas cargadas con iones positivos.

La investigación científica actual muestra que existe asociación entre contaminación del aire y enfermedades del aparato respiratorio, las mismas que tienen como factores condicionantes ambientales el smog, el polvo y la humedad. Existe asociación significativa entre aire contaminado y cáncer de pulmón, y entre humo de tabaco y cáncer de pulmón.⁸⁴ Cuando la persona fuma y vive al mismo tiempo en zonas de aire contaminado, este efecto mayor por la combinación de dos factores es conocido como sinergismo.⁸⁵ En pocas palabras, todas las personas están expuestas a adquirir este tipo de enfermedades, es por eso que es necesario tomar las debidas precauciones.

Al respecto, Pamplona escribe, “La mejor forma de cuidar de los pulmones es hacerlos respirar aire limpio; libre del humo del tabaco, de los contaminantes químicos y de los gérmenes, presentes en el aire de las grandes ciudades”.⁸⁶

Dentro de este marco, Gálvez afirma que,

El aire que respiramos purifica la sangre, elimina el anhídrido carbónico, luego ocupa el lugar dejado por el anhídrido carbónico y es transportado como oxígeno

⁸³ Diehl y Ludington, 117.

⁸⁴ Gálvez, 56.

⁸⁵ *Ibíd.*

⁸⁶ Pamplona, 226.

a todos los órganos, particularmente al cerebro. La producción de energía en las células de nuestro organismo, con el propósito de satisfacer las múltiples demandas de sus funciones, se lleva a cabo en presencia de oxígeno.⁸⁷

Lo más importante es que el anhídrido carbónico que se recibe por causa de la contaminación puede ser eliminado gracias al aire puro que respiramos, ocupando ese espacio. Esta es una buena noticia y un asunto que no debe ser descuidado en el diario vivir.

A continuación, Diehl explica, “El aire está compuesto de 21% de oxígeno, 78% de nitrógeno y el 1% restante de otros gases. Puesto que el cuerpo humano funciona con oxígeno, cada una de los miles de millones de células debe recibir constantemente una nueva provisión de oxígeno para continuar viviendo”.⁸⁸ Luego, afirma que “El oxígeno es extraído por los pulmones del aire que respiramos y entregado a las células por la mediación de los glóbulos rojos de la sangre. Las células bien oxigenadas son sanas y contribuyen al bienestar general. Cualquier cosa que disminuya la provisión de oxígeno a los pulmones o su entrega a las células del cuerpo, es perjudicial”.⁸⁹ Además, Gálvez escribe “Los beneficios del consumo de oxígeno son varios. A mayor consumo de oxígeno mayor energía y mayor oxigenación al cerebro. Esto a su vez trae como resultado un mejoramiento de las actitudes, una sensación de bienestar, tranquilidad psicológica, claridad de pensamiento, y deseo de hacer las cosas”.⁹⁰

⁸⁷ Gálvez, 56.

⁸⁸ Diehl y Ludington, 117.

⁸⁹ *Ibíd.*

⁹⁰ Gálvez, 57.

O sea, mientras más aire puro se respira, mejor calidad de oxígeno recibe el cuerpo.

Otro punto es, evitar los ambientes cerrados con aglomeración de personas debido al riesgo de respirar el aire que ya está contaminado. En efecto, White afirma, “El aire debe estar en constante circulación para mantenerse puro. La influencia del aire puro y fresco permite que la sangre circule saludablemente a través del sistema. Además, refresca el cuerpo y promueve la buena salud. Su influencia abarca la mente y le imparte cierto grado de compostura y serenidad”.⁹¹

Debido a que la mayoría de las personas están expuestas a respirar aire contaminado, se debe considerar algunos hábitos para contrarrestar los efectos en la salud. Al respecto, White escribe, “Las alcobas, especialmente, se deben ventilar y mantener su ambiente saludable por medio de la luz y el aire. Deben levantarse las persianas durante varias horas cada día, y correrse las cortinas, y todas las piezas mantenerse cuidadosamente ventiladas. No se debe permitir que nada destruya la pureza de la atmósfera...”.⁹² Igualmente, Pamplona recomienda “Evitar permanecer en ambientes cerrados o poco ventilados carentes de aire acondicionado o de purificación del aire, especialmente cuando están llenos de personas entre las que puede haber tuberculosos”.⁹³

Aunado a esto, White afirma, “Los cuartos que no se exponen a la luz y al aire, se humedecen. Las camas y las sábanas se humedecen también, y se contamina la atmósfera,

⁹¹ White, *Consejos sobre la salud*, 60.

⁹² *Ibíd.*, 57.

⁹³ Pamplona, 236.

porque no ha sido purificada por la luz ni el aire...”.⁹⁴ Sin duda, un ambiente ventilado contrarresta la contaminación del aire.

Además, White complementa,

A muchos les han enseñado desde la niñez que el aire nocturno es muy perjudicial para la salud y por tanto debe excluirse de las habitaciones. Para su propio daño cierran las ventanas y puertas de los dormitorios para protegerse del aire nocturno, el cual dicen que es tan peligroso para la salud. Se engañan en esto. En el fresco de la noche puede ser necesario protegerse del frío con abrigo extra, pero debieran proveer aire para sus pulmones... Muchos sufren enfermedades porque se niegan a recibir en sus habitaciones en la noche el puro aire nocturno. El puro y gratuito aire del cielo es una de las más ricas bendiciones de que podemos gozar.⁹⁵

Por otro lado, Pamplona afirma que “Cada día se deberían hacer al menos 10 respiraciones profundas, para limpiar y fortalecer los pulmones. Para llenar completamente los pulmones de aire, es tan importante inflar el pecho como tensar el diafragma hacia abajo usando los músculos del abdomen. Para ello, se debe sacar el vientre hacia afuera, lo mismo que hacen los bebés al llorar”.⁹⁶ Asimismo, Diehl recomienda que “Otra técnica para sentirse bien es interrumpir lo que está haciendo y respirar lenta y profundamente varias veces; repítalo durante el día cuantas veces requiera. Esto proporciona a su cuerpo oxígeno adicional y contribuye a eliminar dióxido de carbono”.⁹⁷

De este modo no basta solo respirar, hay que saber respirar, por ello, White advierte, “Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y

⁹⁴ White, *Consejos sobre la salud*, 57.

⁹⁵ *Ibíd.*, 59–60.

⁹⁶ Pamplona, 226.

⁹⁷ Diehl y Ludington, 117.

completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración, y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador”.⁹⁸ También, Gálvez escribe, “La respiración profunda optimiza estas funciones de purificación, producción de energía y despeje mental. El practicar ejercicios de respiración; es decir, inspiraciones profundas, retención del aire por dos a tres segundos y expulsión lenta y profunda, purificará nuestra sangre, despejará nuestras mentes y relajará nuestros nervios”.⁹⁹

Por otra parte, la práctica de ejercicios físicos ayuda a ejercitar la respiración, recibiendo el cuerpo oxígeno de calidad, así pues, White escribe, “Un ejercicio juicioso llevaría la sangre a la superficie, y aliviaría los órganos internos. Un ejercicio vigorizante, aunque no violento, al aire libre, con ánimo alegre, activará la circulación, dando un brillo saludable a la piel y enviando la sangre vitalizada por el aire puro, a las extremidades”.¹⁰⁰ Además afirma que “Por medio del ejercicio activo y diario al aire libre, el hígado, los riñones, y los pulmones también se fortalecerán para hacer su trabajo”.¹⁰¹

A continuación, Biazzi escribe,

Todos los procesos vitales celulares utilizan oxígeno, y la respiración es el único medio de proveerlo. Vale la pena todo el esfuerzo que se haga en el sentido de capacitar a los pulmones para hacer su trabajo. Conseguirá esto caminando, por ejemplo, de tres a seis kilómetros por día. El ejercicio capacita a los órganos y a

⁹⁸ White, *Consejos sobre la salud*, 59.

⁹⁹ Gálvez, 56.

¹⁰⁰ White, *Consejos sobre la salud*, 59.

¹⁰¹ *Ibíd.*, 54.

las células. Procurando respirar de manera correcta, obtendrá resultados positivos como recompensa: bienestar y salud.¹⁰²

De las evidencias anteriores, se puede afirmar que, el ejercicio físico regular capacita a los órganos y a las células en todo el cuerpo, para recibir el oxígeno, los resultados se reflejan en bienestar y salud.

Además, Diehl afirma que “No debemos olvidar que las plantas son beneficiosas dentro de la casa. Se recomienda colocar por lo menos una planta cada 9 m² (un cuadrado que tenga 3 m por lado). Las plantas no sólo destruyen los contaminantes tóxicos, sino que además envían al aire beneficiosos iones negativos”.¹⁰³ En síntesis, a pesar que una persona está expuesta diariamente a la contaminación y por ende adquirir enfermedades. Es posible contrarrestar exponiendo el cuerpo diariamente al aire puro, permitiendo la circulación de aire en ambientes cerrados, practicando ejercicios de respiración correcta, practicando ejercicios físicos que estimulen la respiración y oxigenación del cuerpo.

El sol

Con respecto al sol, es otro recurso natural que lo encontramos en abundancia y de manera gratuita. Además, es indispensable para la vida de todo ser vivo. Así, Pamplona afirma que “todo nuestro cuerpo y la naturaleza en su conjunto necesitan la luz del Sol”.¹⁰⁴ Por ello, argumenta que “La exposición al sol, combinada con el ejercicio activo, es una importante ayuda en el tratamiento de las depresiones agudas y crónicas. Las personas que se sienten deprimidas durante los fríos y nublados meses de invierno,

¹⁰² Biazzi, 43.

¹⁰³ Diehl y Ludington, 117.

¹⁰⁴ Pamplona, 112.

deben aprovechar toda oportunidad que tengan de exponerse a la acción de la luz solar”.¹⁰⁵ Los rayos del sol significan mucho más que la luz o la iluminación. Estos pueden alejar la depresión y hacer mucho más, combate las dolencias, provee belleza a la apariencia, estimula el ánimo, la buena disposición y la alegría.¹⁰⁶ Todos estos beneficios se reciben debido a que la luz del sol contribuye a: fortalecer el sistema inmunológico.¹⁰⁷ Además, la luz es el alimento más excelente del sistema nervioso, capaz de despertar sus energías y vibraciones.¹⁰⁸ O sea, los rayos solares, son un agente de estímulo al cuerpo, alejando la tristeza y depresión, fortaleciendo el sistema inmunológico y nervioso, permitiendo días más alegres, felices y saludables.

A causa de los rayos solares el cuerpo es estimulado a producir vitamina D. Hay que hacer notar, según Biazzi, “Los rayos del sol actúan sobre la tierra y sobre nuestro cuerpo, organizando transformaciones fantásticas. Un ejemplo es el ergosterol que recibimos de los vegetales, cuando circula por sobre nuestra piel bajo la interferencia de la luz del sol, transformándose en vitamina D”.¹⁰⁹ Además, Gálvez comenta, “En contacto con la piel humana, los rayos del sol favorecen la producción de vitamina D, elemento tan importante junto con el calcio para la formación y conservación de los huesos y dientes, para la coagulación de la sangre y para otras funciones específicas.”¹¹⁰

¹⁰⁵ Diehl y Ludington, 106–07.

¹⁰⁶ Biazzi, 39.

¹⁰⁷ Diehl y Ludington, 107.

¹⁰⁸ Biazzi, 40.

¹⁰⁹ Biazzi, 39.

¹¹⁰ Gálvez, 59.

De acuerdo a Diehl, “Esta vitamina permite que el cuerpo tome calcio de los intestinos para usarlo en el mantenimiento de huesos fuertes y saludables. Previene el raquitismo en los niños y adultos y contribuye a la prevención de la osteoporosis.¹¹¹ Pamplona afirma que, “La exposición a la luz solar equilibra el sistema nervioso y activa todo el metabolismo. El sol hace que se sintetice vitamina D en la piel, lo que mejora la absorción del calcio”.¹¹² En síntesis, Gracias a los rayos solares, el cuerpo produce vitamina D, la misma que permite absorber el calcio de los intestinos, de esta manera los huesos son mantenidos fuertes y saludables.

Además, Diehl comenta, “Unos pocos minutos de exposición de la cara y las manos a los rayos solares cada día producirá toda la vitamina D que pueda necesitar”.¹¹³ De acuerdo a Biazzi, “La manera natural de obtener vitamina D es a través de la luz solar. Solamente bastan de 15 a 30 minutos de sol, tres veces por semana, para la obtención de los niveles normales de esa vitamina”.¹¹⁴ También advierte que, “los protectores solares impiden la interacción del sol con su piel, bloqueando la formación de la vitamina D”.¹¹⁵

Diehl escribe, “La cantidad debida de sol también da a la piel un aspecto saludable y contribuye a tornarla suave y flexible. Una piel tostada con moderación es más resistente a las infecciones y quemaduras por el sol que la piel no asoleada”.¹¹⁶

¹¹¹ Diehl y Ludington, 107.

¹¹² Pamplona, 79.

¹¹³ Diehl y Ludington, 107.

¹¹⁴ Biazzi, 39.

¹¹⁵ *Ibíd.*, 40.

¹¹⁶ Diehl y Ludington, 106.

Gálvez afirma que “Su poder desinfectante da cuenta fácilmente de bacterias y otros gérmenes patógenos”.¹¹⁷

Existen investigaciones que revelan que la vitamina D no influencia solamente el metabolismo del calcio y del fósforo, garantizando la salud de nuestros huesos sino que también proporciona otros beneficios: (1) está presente en los procesos inflamatorios, actuando como moduladora; (2) optimiza la producción de insulina, disminuyendo el riesgo de adquirir la diabetes mellitus; (3) previene el cáncer, pues induce la apoptosis (muerte celular) de las células cancerígenas; (4) reduce el índice de dolencias cardiovasculares. Estas enfermedades revelan bajos niveles de vitamina D, las cuales también se relacionan con los triglicéridos elevados y la obesidad; (5) también se ha comprobado que puede terminar con los dolores óseos y musculares, los cuales son tratados, tradicionalmente, con corticoides.¹¹⁸

Así pues, Gálvez recomienda, “Abra puertas y ventanas en su casa para que entre el sol en la mañana. Eso mejorará su salud y elevará su estado de ánimo”.¹¹⁹ Además, “La luz solar produce numerosos beneficios. Uno de ellos es la destrucción de los microbios y otros microorganismos. Por eso es importante asolear y airear la ropa de cama que no se lava regularmente”.¹²⁰ De este modo, la luz solar actúa como un eficiente remedio natural en el organismo, además tiene la propiedad de destruir los microbios y microorganismos transmisores de enfermedades.

¹¹⁷ Gálvez, 59.

¹¹⁸ *Ibíd.*

¹¹⁹ *Ibíd.*, 107.

¹²⁰ Gálvez, 106.

Recogiendo lo más importante, la luz del sol se ha considerado como fuente de vida. Pero hoy sabemos que así como puede sanar, también puede destruir.¹²¹ El debilitamiento de la capa de ozono de la estratosfera causado por la contaminación, hace que nos llegue un poco más de radiación ultravioleta de la normal. Este cambio, aparentemente poco importante, ha sido suficiente para que estén aumentando de forma espectacular muchos trastornos de los ojos y también de la piel.¹²² De acuerdo a Pamplona, “De todas las radiaciones que no vemos, las que más daño pueden producir al ojo son las ultravioleta (UV-A, UV-B y UV-C). Su fuente principal es el sol”.¹²³

Luego, Gálvez advierte que:

...últimamente es ya conocido que la demasiada exposición a los rayos del sol es un importante factor condicionante para el cáncer de piel. Los estudios dan evidencia de que los rayos ultravioletas, bajo ciertas condiciones, pueden dañar las células de cualquier parte de la piel produciendo así una multiplicación de células malignas en el área del cuerpo que ha sido expuesto.¹²⁴

También Pamplona advierte que “De todas las radiaciones que forman parte de la luz solar, los rayos ultravioleta son los más nocivos para los ojos”.¹²⁵ Además comenta que “A medida que se asciende sobre el nivel del mar, los rayos ultravioleta procedentes del sol atraviesan una menor capa de atmósfera protectora, y nos llegan con mayor intensidad. Cada 1000 m de aumento de la altitud, la radiación ultravioleta se incrementa

¹²¹ Diehl y Ludington, 107.

¹²² Pamplona, 112.

¹²³ *Ibíd.*, 114.

¹²⁴ Gálvez, 59.

¹²⁵ Pamplona, 112.

en un 12%”.¹²⁶ También afirma que “Entre las 10 y las 15 horas se recibe el 75% de la radiación ultravioleta total del día”.¹²⁷ Es decir, se debe tener cuidado en cuanto a la hora de exponerse a los rayos solares y la duración de exposición, para evitar riesgos de adquirir enfermedades relacionadas con la piel.

Pamplona argumenta que “Aunque las nubes retienen una parte de la radiación solar visible, dejan pasar los rayos ultravioleta invisibles. Por lo tanto, en días nublados estamos expuestos a una mayor intensidad de rayos ultravioleta de la que cabría esperar por la menor luminosidad”.¹²⁸ Y advierte, “existen radiaciones que nuestra retina no ve, es decir, que no transforma en señales eléctricas, pero que pueden dañar los ojos. Esas son precisamente las más peligrosas, y de las que conviene protegerse con especial atención”.¹²⁹ En otras palabras, debe haber protección de los rayos solares, aún en días nublados y sombreados.

Las barreras contra los rayos ultravioleta son: (1) la capa de ozono de la estratosfera filtra la mayor parte de los rayos UV-C y una buena parte de los UV-B. Debido a que el espesor de la capa de ozono se está reduciendo, eso hace que llegue más radiación ultravioleta potencialmente dañina a la tierra; (2) el aire (no las nubes), filtran una parte de los rayos ultravioleta procedentes del sol; (3) aun siendo transparente, el vidrio filtra la mayor parte de los invisibles rayos ultravioleta. Sin embargo al tomar el sol detrás de un cristal, se anulan una parte de los efectos terapéuticos del sol; (4) el gorro

¹²⁶ Pamplona, 115.

¹²⁷ *Ibíd.*

¹²⁸ *Ibíd.*

¹²⁹ *Ibíd.*, 114.

con visera reduce la radiación ultravioleta que llega a los ojos; (5) las gafas de sol con cristal que ofrece máxima protección contra los rayos ultravioleta.¹³⁰

De acuerdo a Diehl, “La luz solar es un factor de riesgo importante en el cáncer de la piel, especialmente para las personas de piel blanca. El exceso de sol para ellas puede ser especialmente perjudicial”.¹³¹ Es por eso que afirma, “La exposición excesiva al sol puede provocar cáncer de piel, arrugas y envejecimiento de la epidermis. Sin embargo, los rayos del sol en pequeñas dosis son beneficiosos para la salud”.¹³² Además dice que “Quemarse la piel es muy perjudicial para todos. Cada vez que una persona se quema al sol destruye tejidos sanos y vivos. Las quemaduras repetidas causan daño irreversible y pueden facilitar la aparición de cáncer de la piel”.¹³³ Recapitulando, se debe evitar los excesos, en cuanto a la exposición a los rayos solares.

Diehl argumenta, “las quemaduras repetidas y hasta el tostado profundo de la piel destruyen gradualmente su elasticidad y sus glándulas sebáceas, produciendo arrugas y envejecimiento prematuro”.¹³⁴ También afirma que:

El tostado moderado es protector, algo así como ponerle espejuelos oscuros a la piel. Pero cada uno debe comprender su propia tolerancia a la luz solar. La gente que tiene piel clara y los pelirrojos deben comenzar con una exposición de cinco minutos diarios. Las personas de piel más oscura pueden comenzar con 10 a 15

¹³⁰ Pamplona, 115.

¹³¹ Diehl y Ludington, 107.

¹³² *Ibíd.*, 106.

¹³³ *Ibíd.*, 107.

¹³⁴ *Ibíd.*

minutos por día. Una exposición al sol de hasta 30 minutos diarios es un objetivo realista para la mayoría de la gente.¹³⁵

Pamplona aconseja, “La exposición al sol debe de ser progresiva en cuanto a tiempo y a superficie de piel expuesta, con períodos de descanso. Conviene comenzar exponiendo los pies y las piernas durante 5 a 10 minutos, e ir aumentando cada día la piel expuesta y el tiempo, hasta llegar a exponer todo el cuerpo (excepto la cabeza) durante dos horas al cabo de 10 días”.¹³⁶ Biazzi también recomienda, “Los baños de sol pueden ser parciales o completos. Son parciales cuando solamente la parte enferma resulta expuesta al sol y son completos cuando todo el cuerpo queda bajo la acción solar”.¹³⁷ Y afirma que “El horario más adecuado para estar al sol es el período de la mañana (antes de las 9) y a la tarde (después de las 16), cuando los rayos del sol no inciden perpendicularmente sobre la tierra y están bastante inclinados”.¹³⁸ Gálvez dice, “es recomendable usar lentes de sol y un sombrero o gorro suficientemente grande como para cubrirnos del calor abrasador junto con el polvo invasivo”.¹³⁹

Biazzi escribe, “La luz solar también ayuda en la digestión y en la neutralización de los venenos, pues los rayos solares tienen poder para activar el metabolismo y todo el

¹³⁵ Diehl y Ludington, 107.

¹³⁶ Pamplona, 79.

¹³⁷ Biazzi, 40.

¹³⁸ *Ibíd.*

¹³⁹ Gálvez, 61.

proceso de nutrición. De esta manera nuestras energías vitales resultan vigorizadas, beneficiando las reservas de las defensas orgánicas”.¹⁴⁰

Por otro lado Diehl afirma que “Algunos estudios recientes sugieren que una dieta con elevado contenido de grasa, cuando se combina con la exposición a la luz del sol, también puede promover el cáncer epidérmico”.¹⁴¹ Biazzi afirma que “Las grasas de origen animal y mucha sal (alimentación antinatural) tienen la propiedad de dejar la piel que se expone al sol, mucho más frágil y a merced de lesiones”.¹⁴² Además advierte, “Está comprobado que los protectores solares no resguardan totalmente contra el melanoma. La protección interna está en la elección de los alimentos correctos para la constitución la conservación de la piel”.¹⁴³ En efecto, también se puede prevenir los efectos negativos de los rayos solares internamente, a través de una buena alimentación.

La abstinencia

La abstinencia es la abstención voluntaria de una acción, como la de comer ciertas clases de alimentos o tomar bebidas alcohólicas.¹⁴⁴ De acuerdo a Gálvez, “La temperancia es la abstinencia completa de todo lo perjudicial y el uso moderado de todo

¹⁴⁰ Biazzi, 40.

¹⁴¹ Diehl y Ludington, 107.

¹⁴² Biazzi, 40.

¹⁴³ *Ibíd.*

¹⁴⁴ Leticia S. Calçada et al., *Diccionario Bíblico Ilustrado Holman* (Nashville, Tennessee: B & H Publishing Group, 2008), 19.

lo bueno”.¹⁴⁵ Vale la pena decir, la abstención de todo lo perjudicial y el uso equilibrado de todo lo bueno es indispensable para disfrutar de una vida plena y feliz.

Pablo estableció el principio de la abstención de cualquier actividad que pudiera ofender a otra persona o hacer que tropiece (Ro 14; 1 Co 8). Este principio suele guiar la práctica contemporánea.¹⁴⁶ Además aconseja evitar todo lo que es perjudicial (1 Co 9:25).

Autores como Biazzi,¹⁴⁷ Gálvez,¹⁴⁸ White,¹⁴⁹ y Diehl,¹⁵⁰ concuerdan que se debe tener equilibrio y dominio propio, no solo en lo que se come, sino en todo el estilo de vida. Además, White escribe, “Cuando nos demos cuenta de lo que Dios nos pide, entonces comprenderemos que nos exige ser temperantes en todas las cosas. El propósito de nuestra creación es que glorifiquemos a Dios en nuestro cuerpo y espíritu, los cuales son de Dios.”¹⁵¹ Por otro lado Biazzi advierte, “Es un engaño pensar que puede existir la vida sin vida temperante”.¹⁵²

Se puede afirmar que cuando el equilibrio, autocontrol, temperancia, moderación, dominio propio y la abstención de todo lo perjudicial forman parte del estilo de vida integral de una persona, conducen a la salud y felicidad perdurables. En resumen, para

¹⁴⁵ Gálvez, 69.

¹⁴⁶ Leticia S. Calçada et al., *Diccionario Bíblico Ilustrado Holman*, 19.

¹⁴⁷ Biazzi, 72.

¹⁴⁸ Gálvez, 69.

¹⁴⁹ White, *Consejos sobre la salud*, 74.

¹⁵⁰ Diehl y Ludington, 9.

¹⁵¹ White, *Consejos sobre la salud*, 87–8.

¹⁵² Biazzi, 71.

tener una buena salud es indispensable el uso moderado o equilibrado de todo lo que es bueno o saludable y la abstención total aquello que es perjudicial.

El alimento debe ser consumido con moderación, al respecto Gálvez comenta, “Algunas personas piensan que porque algún alimento o producto tiene propiedades nutritivas o terapéuticas hay que consumir o abusar de ello”,¹⁵³ estas personas argumentan que cuando más se lo use más beneficio se obtiene. Por otro lado, Diehl afirma, “Las vitaminas, los minerales y otros nutrientes contenidos en los alimentos naturales se encuentran en las proporciones adecuadas para que el cuerpo los use. Puede elegir lo que necesita. Pero cuando consumimos un alimento o nutriente en exceso, se altera el equilibrio en el organismo”.¹⁵⁴ Y comentando la situación actual de la sociedad menciona, “La gente hace casi todas las cosas en exceso: comen demasiado, beben excesivamente, fuman con exageración, gastan demasiado y asisten a muchas fiestas. A nadie le interesa el concepto de la moderación.”¹⁵⁵ Como se ha dicho, el exceso es perjudicial para el organismo, aún de todo lo bueno.

Por otro lado, White escribe, “Muchos de los que han descartado de su alimentación las carnes y demás manjares perjudiciales, piensan que, por ser sus alimentos sencillos y sanos, pueden ceder al apetito sin moderación alguna, y comen con exceso y a veces se entregan a la glotonería. Es un error. Los órganos digestivos no deben recargarse con una cantidad o calidad de alimento cuya asimilación abrume al

¹⁵³ Gálvez, 69.

¹⁵⁴ Diehl y Ludington, 9.

¹⁵⁵ Diehl y Ludington, 9.

organismo”.¹⁵⁶ También afirma que “A veces el resultado del exceso en el comer se deja sentir en el acto. En otros casos no se nota dolor alguno; pero los órganos digestivos pierden su poder vital y la fuerza física resulta minada en su fundamento”.¹⁵⁷

En relación con los medicamentos, también deben ser usados con moderación al respecto Diehl recomienda, “Una regla general, es reservar los medicamentos para necesidades específicas e identificables que no se pueden remediar con medidas más simples. Por ejemplo, no use un medicamento mayor, como los antibióticos para atacar un pequeño problema como el resfriado común”.¹⁵⁸

Después, White comenta,

Una práctica que prepara el terreno para un gran acopio de enfermedades y de males aún peores es el libre uso de drogas venenosas. Cuando se sienten atacados por alguna enfermedad, muchos no quieren darse el trabajo de buscar la causa. Su principal afán es liberarse del dolor y las molestias. Por tanto, recurren a específicos, cuyas propiedades apenas conocen, o acuden al médico para conseguir algún remedio que contrarreste las consecuencias de mal proceder, pero no piensan en modificar sus hábitos no saludables. Si no consiguen alivio inmediato, prueban otro medicamento y después otro. Y así continúa el mal.¹⁵⁹

Al respecto Diehl afirma, “La mayoría de la gente no comprende que los medicamentos de venta libre pueden tener desagradables y hasta peligrosos efectos secundarios”.¹⁶⁰ Por este motivo recomienda,

Cuando tenga que tomar un medicamento, asegúrese de que sabe exactamente cuáles son sus efectos. Comprenda sus riesgos y efectos secundarios, cómo y cuándo tomarlo, y los síntomas producidos por una sobredosis. No mezcle los

¹⁵⁶ White, *El Ministerio de Curación*, 236.

¹⁵⁷ *Ibíd.*

¹⁵⁸ Diehl y Ludington, 115.

¹⁵⁹ White, *Consejos sobre la salud*, 88.

¹⁶⁰ Diehl y Ludington, 114.

medicamentos y no arriesgue la dependencia psicológica o la adicción física tomando un medicamento por más tiempo que el que sea necesario. Si tiene más de un médico, asegúrese de que su médico de cabecera conozca todos los medicamentos que está tomando.¹⁶¹

Además, recomienda, “Cualquier persona que toma un medicamento debe equilibrar el riesgo con la necesidad Si alguien tiene una infección bacteriana grave, por ejemplo, el riesgo que corre al tomar un antibiótico es mucho menor que el riesgo que corre si no lo toma. En cambio, si tiene un dolor de cabeza provocado por la tensión, podría ser mejor que haga una caminata rápida o que duerma un rato.¹⁶²

Del mismo modo, un baño caliente o una taza de tizana es mejor que una píldora para dormir si no puede conciliar el sueño. Y si no desea dormir, un baño de lluvia frío o una caminata rápida son mejores que una píldora para mantenerse despierto.¹⁶³ En resumen, trate los medicamentos deben ser tratados con el respeto que se merecen. Se los debe usar en las ocasiones cuando sean realmente necesarias.¹⁶⁴

Se debe tener moderación en el uso de la vestimenta, al respecto White escribe,

Para conseguir la ropa más saludable hay que estudiar con mucho cuidado las necesidades de cada parte del cuerpo y tener en cuenta el clima, el ambiente donde se vive; es estado de salud, la edad y la ocupación. Cada prenda de indumentaria debe estar holgadamente, sin entorpecer la circulación de la sangre ni la respiración libre, completa y natural. Todas las prendas han de estar lo bastante holgadas para que al levantar los brazos se levante también la ropa.¹⁶⁵

¹⁶¹ Diehl y Ludington, 115.

¹⁶² *Ibíd.*

¹⁶³ *Ibíd.*

¹⁶⁴ *Ibíd.*

¹⁶⁵ White, *Consejos sobre la salud*, 92–3.

Así pues, afirma, “La perfecta salud requiere una perfecta circulación; pero ésta no se consigue llevando en el tronco, donde están los órganos vitales, tres o cuatro veces más ropa que en las extremidades.”¹⁶⁶

Luego advierte,

Es de suma importancia para la salud que el pecho disponga de sitio suficiente para su completa expansión y los pulmones puedan inspirar completamente, pues cuando están oprimidos disminuye la cantidad de oxígeno que inhalan. La sangre resulta insuficientemente vitalizada, y las materias tóxicas del desgaste, que deberían ser eliminadas por los pulmones, quedan en el organismo. Además, la circulación se entorpece, y los órganos internos quedan tan oprimidos y desplazados en su lugar que no pueden funcionar debidamente.¹⁶⁷

White comenta, “Debemos colaborar con Dios para asegurar esa salud del alma y cuerpo. Ambos se logran gracias a la ropa saludable...”¹⁶⁸ Como se ha dicho, la ropa no debe ser demasiado apretada, no se debe usar exceso de ropa, debido a que disminuye la cantidad de oxígeno que se inhala y no permite una buena circulación de la sangre.

Se debe tener completa abstinencia del alcohol, debido a que es el responsable principal de los accidentes de tránsito, que a su vez constituyen una de las primeras causas de muerte actual en el mundo.¹⁶⁹ Es responsable de la salud quebrantada de muchas personas.¹⁷⁰ Además se gasta mucho dinero en comprar miseria, pobreza, enfermedad, degradación, pasiones, crimen y muerte.¹⁷¹

¹⁶⁶ White, *Consejos sobre la salud*, 92.

¹⁶⁷ *Ibíd.*, 91.

¹⁶⁸ *Ibíd.*, 90.

¹⁶⁹ Gálvez, 70.

¹⁷⁰ Diehl y Ludington, 111.

¹⁷¹ White, *El Ministerio de curación*, 259.

Las consecuencias del alcohol en la salud son varias: eleva la presión sanguínea, ejerce una acción directamente tóxica sobre el músculo del corazón,¹⁷² inflama el estómago,¹⁷³ aumenta el riesgo de ataque cerebral (apoplejía), de muerte repentina por arritmia cardíaca y músculo cardíaco enfermo, insuficiencia cardíaca congestiva, cirrosis, cáncer, aumenta la morbilidad y la hospitalización, reduce los años de vida útil del bebedor,¹⁷⁴ bebés permanentemente retardados debido a que sus padres usaron bebidas alcohólicas antes de su concepción y nacimiento.¹⁷⁵

Muchas personas se engañan al pensar que al usar bebidas que tienen menos alcohol tienen la situación bajo control, pero esto despierta el deseo de consumir las más fuertes y así se contrae el hábito de beber.¹⁷⁶ Al respecto White advierte, “La moderación en la bebida es la escuela en que se educan los hombres para la carrera de borrachos. Pero tan insidiosa es la obra de estos estimulantes, más leves, que la víctima entra por el camino ancho que lleva a la costumbre de emborracharse antes de que se haya dado cuenta del peligro”.¹⁷⁷ Además recomienda,

Es obra de las madres ayudar a sus hijos a adquirir hábitos correctos y gustos puros. Eduquen el apetito; enseñen a sus hijos a aborrecer los estimulantes. Críen a los hijos de modo que tengan vigor moral para resistir al mal que los rodea.

¹⁷² Diehl y Ludington, 111.

¹⁷³ White, *El Ministerio de curación*, 250.

¹⁷⁴ Diehl y Ludington, 111.

¹⁷⁵ *Ibíd.*

¹⁷⁶ White, *El Ministerio de curación*, 255.

¹⁷⁷ *Ibíd.*

Enséñenles a no dejarse desviar por nadie, a no ceder a ninguna influencia por fuerte que sea, sino a influenciar ellos mismos sobre los demás para el bien.¹⁷⁸

La abstinencia es la mejor contribución de los adultos en el hogar, “...los menores que crecen en hogares sin bebidas alcohólicas están estadísticamente menos inclinados a tener problemas cuando entran en la adultez. No existe ninguna influencia más poderosa que la de un buen ejemplo dado por los padres”.¹⁷⁹

Se debe tener completa abstinencia del cigarrillo, al respecto Diehl afirma,

Las duras realidades revelan constantemente que el tabaco es la droga más mortífera del mundo. En el país de las estadísticas, cada año mata a unos 430.000 norteamericanos; esto es más que todos los que mueren de SIDA, drogas callejeras, incendios, accidentes automovilísticos y homicidios combinados. También mata a miles más que son fumadores involuntarios o personas que están obligadas a respirar humo de segunda mano (pasivos).¹⁸⁰

Además, White advierte,

El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio. Excita y después paraliza los nervios. Debilita y nubla el cerebro. A menudo afecta los nervios más poderosamente que las bebidas alcohólicas. Es un veneno más sutil, y es difícil eliminar sus efectos del organismo. Su uso despierta sed de bebidas fuertes, y en muchos casos echa los cimientos del hábito de beber alcohol.¹⁸¹

Diehl escribe, “La nicotina y el monóxido de carbono del tabaco son los culpables principales que promueven la enfermedad vascular de los vasos sanguíneos. Mientras la nicotina produce una sensación de suave relajación, también constriñe pequeñas arterias, privando así de oxígeno el corazón, el cerebro, los pulmones y otros órganos vitales. La

¹⁷⁸ White, *El Ministerio de curación*, 257.

¹⁷⁹ Diehl y Ludington, 111.

¹⁸⁰ *Ibíd.*, 108.

¹⁸¹ White, *El Ministerio de curación*, 251–52.

nicotina también es adictiva”.¹⁸² Además afirma que, “El monóxido de carbono interfiere directamente con la capacidad de los glóbulos rojos de transportar oxígeno. Esto causa insuficiencia respiratoria, falta de vigor y resistencia, también promueve y acelera el estrechamiento y endurecimiento de las arterias.”¹⁸³

Varias enfermedades están directamente relacionadas con el hábito de fumar: cáncer de la boca, laringe, esófago, páncreas, vejiga, riñón y cuello de la matriz;¹⁸⁴ enfisema pulmonar;¹⁸⁵ úlceras de estómago y duodeno;¹⁸⁶ osteoporosis.¹⁸⁷ El tabaco ejerce una influencia estimulante al principio y luego depresiva sobre los nervios del cuerpo. Es muy peligroso ya que sus efectos sobre el sistema son muy lentos y casi imperceptibles al principio.¹⁸⁸

La abstinencia ayuda a prevenir más del 80% del cáncer de pulmón y el 50% del cáncer de vejiga,¹⁸⁹ además Diehl afirma, “Los fumadores que abandonan el hábito comienzan a sanar casi de inmediato. A medida que la nicotina y el monóxido de carbono salen del cuerpo, el riesgo de enfermedad cardíaca disminuye en forma drástica. Aunque

¹⁸² Diehl y Ludington, 108.

¹⁸³ Diehl y Ludington, 108–09.

¹⁸⁴ Diehl y Ludington, 109.

¹⁸⁵ *Ibíd.*

¹⁸⁶ *Ibíd.*

¹⁸⁷ *Ibíd.*

¹⁸⁸ White, *Consejos sobre la salud*, 84.

¹⁸⁹ Diehl y Ludington, 109.

el riesgo de cáncer decrece con más lentitud, el peligro disminuye con el transcurso de las semanas y los meses.¹⁹⁰

En conclusión, Diehl destaca, “Dejar de fumar produce beneficios adicionales: una sensación de victoria, aumento de la autoestima, aliento agradable, mejora de la capacidad de saborear los alimentos, mayor resistencia, mejor salud y energía, una sensación de bienestar y libertad de un hábito inconveniente y caro. También puede mejorar la oportunidad de conseguir trabajo.”¹⁹¹

Se debe tener también completa abstinencia del café y té porque sus efectos son perjudiciales para el organismo, es excitante,¹⁹² además estimula el apetito que se tiene por estimulantes más fuertes, como el tabaco y el licor.¹⁹³

El consumo continuo de estos excitantes provoca varios trastornos en la salud: dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del corazón, indigestión, temblores,¹⁹⁴ cáncer de páncreas,¹⁹⁵ irritación en el estómago, vomito,¹⁹⁶ úlceras,¹⁹⁷ osteoporosis.¹⁹⁸ Además Diehl afirma que “La cafeína irrita los riñones y provoca diuresis (aumento de la emisión

¹⁹⁰ Diehl y Ludington, 109.

¹⁹¹ *Ibíd.*

¹⁹² White, *Consejos sobre la salud*, 87.

¹⁹³ *Ibíd.*, 85.

¹⁹⁴ White, *El Ministerio de curación*, 251.

¹⁹⁵ Gálvez, 70.

¹⁹⁶ Diehl y Ludington, 113.

¹⁹⁷ *Ibíd.*

¹⁹⁸ *Ibíd.*

de orina). Algunos estudios han relacionado el cáncer del tracto urinario con el uso de cafeína. También se ha demostrado que la cafeína precipita ataques asmáticos estimula las alergias”.¹⁹⁹

Otro de los peligros al usar el té y el café es que son excitantes temporales perjudiciales, al respecto White advierte,

El té y el café no nutren el organismo. Alivian repentinamente, antes que el estómago haya tenido tiempo de digerirlos. Esto demuestra que aquello que los consumidores de estos estimulantes llaman fuerza, en realidad proviene de la excitación de los nervios del estómago, el cual transmite la irritación al cerebro, y éste a su vez es impelido a aumentar la actividad del corazón y a infundir una energía de corta duración a todo el organismo. Todo esto es fuerza falsa, cuyos resultados ulteriores dejan en peor condición, pues no imparten ni una sola partícula de fuerza natural.²⁰⁰

Cuando el organismo necesita reposo, el consumo de té estimula a cumplir una acción antinatural.²⁰¹ Además White advierte el peligro de la dependencia,

La naturaleza necesita tiempo para recuperar las energías agotadas. Cuando sus fuerzas son agujoneadas por el uso de estimulantes uno puede realizar mayor tarea; pero cuando el organismo queda debilitado por el uso constante, se hace más difícil despertar las energías hasta el punto deseado. Es cada vez más difícil dominar la demanda de estimulantes, hasta que la voluntad queda vencida y parece que no hay poder para negarse a satisfacer un deseo tan ardiente y antinatural, que pide estimulantes cada vez más fuertes, hasta que la naturaleza, exhausta, ya no puede responder.²⁰²

Al respecto Diehl afirma, “La cafeína eleva el nivel del azúcar en la sangre, lo cual, juntamente con su efecto estimulante de la mente, produce un aumento de energía. Aunque esto parece deseable, el aumento de azúcar sanguíneo produce como respuesta

¹⁹⁹ Diehl y Ludington, 113.

²⁰⁰ White, *Consejos sobre la salud*, 87.

²⁰¹ *Ibíd.*, 86–87.

²⁰² White, *El Ministerio de curación*, 251.

una descarga de insulina en la sangre, la que no sólo neutraliza el azúcar, sino además produce un bajón en la persona, el que desencadena un efecto cíclico: tomar otra bebida cafeinada, luego otra, y otra y otra...”.²⁰³

La abstinencia total de estos excitantes pueden provocar algunos síntomas en los primeros días: dolor de cabeza, que puede variar de leve a intenso; a veces se produce una migraña; agotamiento; falta de apetito; náuseas y vómitos.²⁰⁴ La privación psicológica puede ser más dura aún ya que puede producirse un estado depresivo.²⁰⁵ Pero los resultados beneficiosos justifican el esfuerzo realizado. Al respecto White recomienda,

El efecto del té, el café y las bebidas semejantes es comparable al del alcohol y del tabaco, y en algunos casos el hábito de consumirlos es tan difícil de vencer como lo es para el borracho renunciar a las bebidas alcohólicas. Los que intenten romper con estos estimulantes los echarán de menos por algún tiempo, y sufrirán por falta de ellos; pero si perseveran, llegarán a vencer su ardiente deseo y dejarán de echarlos de menos. La naturaleza necesita algún tiempo para reponerse del abuso a que se la ha sometido; pero désele una oportunidad, y volverá a rehacerse y a desempeñar su tarea noblemente y con toda perfección.²⁰⁶

Existen alternativas saludables para la sensación de euforia provocada por la cafeína: (1) cuando se levanta por la mañana, después del baño de lluvia caliente, hágase una rociadura cortita con agua fría; luego séquese con rapidez; (2) en el trabajo, póngase de pie, estírese y respire profundamente unas pocas veces cada hora más o menos; (3) durante el recreo o el almuerzo haga una caminata rápida; (4) tome un vaso de agua fría,

²⁰³ Diehl y Ludington, 113.

²⁰⁴ Diehl y Ludington, 112.

²⁰⁵ *Ibíd.*

²⁰⁶ White, *El Ministerio de curación*, 258.

o caliente, varias veces al día; (5) hágale un masaje en la espalda a un compañero de trabajo y pídale que le devuelva el favor; (6) camine hasta una ventana y descanse los ojos mirando el paisaje a la distancia; (7) ordene su lugar de trabajo. Todos estos actos positivos le harán sentirse mejor. Busque otros modos creativos de obtener un estímulo sin que después se produzca un bajón.²⁰⁷

En resumen White recomienda, “En cuanto al té, el café, el tabaco y las bebidas alcohólicas, la única conducta exenta de peligro consiste en no tocarlos, ni probarlos, ni tener nada que ver con ellos”.²⁰⁸

El descanso

La actividad y el descanso son dos funciones que acompañan al ser humano desde que nace. Ambas son necesarias para un buen desarrollo físico, psíquico, social, familiar, etc. Son sin duda partes de una misma pieza y aunque en determinados momentos puedan entenderse como contrarias, es necesario que se desarrollen de un modo equilibrado.²⁰⁹ En tal sentido, Navarro afirma que “El sueño es parte del ciclo vital del individuo, y está estrechamente ligado a la actividad, es decir, a mayor actividad física, más necesidad de horas de descanso.”²¹⁰ En otras palabras, la actividad y el descanso van de la mano, a mayor actividad física, más necesidad de horas de descanso necesita el cuerpo.

²⁰⁷ Diehl y Ludington, 113.

²⁰⁸ White, *El Ministerio de curación*, 258.

²⁰⁹ Edurne Navarro de Ocío, “Actividad y Descanso en el Aula,” *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, no. 13 (2008): 1, https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/EDURNE_NAVARRO_2.pdf (consultado: 19 de febrero, 2018).

²¹⁰ Navarro, 7.

De acuerdo a Navarro, “La actividad o trabajo es, el conjunto de operaciones o tareas físicas y/o psíquicas, propias de una persona y que tienen un fin, sea concreto o abstracto”.²¹¹ Además afirma que “Toda actividad, sea física o psíquica, genera la necesidad del descanso, esto quiere decir, el organismo procura mantener el equilibrio físico y psíquico de la persona. Si se produce un desequilibrio, podemos incurrir en la fatiga”.²¹² La relación laboral conlleva un desgaste físico y mental, que debe ser compensando con descansos.²¹³ Es decir, para evitar la fatiga, ya sea de actividades físicas o psíquicas es necesario el descanso.

Navarro afirma que “El organismo cuando está en actividad, consume una serie de nutrientes, es decir, provoca un gasto de energía, así como una acumulación de productos de deshecho (catabólicos) a nivel muscular y, posteriormente, a nivel sanguíneo. La acumulación de estos desechos unido al gasto de nutrientes, provoca la fatiga muscular. Esta fatiga muscular afecta también al sistema nervioso”.²¹⁴ Diehl también afirma que “La fatiga también sabotea la habilidad creadora. El juicio sufre y desaparece la eficiencia. Si no se alivia la fatiga, puede llevar al agotamiento y a la depresión total”.²¹⁵

²¹¹ Navarro, 3.

²¹² *Ibíd.*

²¹³ Simons Andrés Salazar García, “El Tiempo del Contrato de Trabajo de los Médicos: Análisis de las Guardias Médicas a la Luz del Derecho, a la Salud y al Descanso.” (Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica, 2015), <http://repositorio.si-bdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/2614/1/37968.pdf> (consultado: 27 de febrero, 2018), 59.

²¹⁴ Navarro, 6.

²¹⁵ Diehl y Ludington, 118.

Por otro lado Rúa afirma que “actividades como el estudio, la pastoral, las tareas administrativas y las responsabilidades en general, están minuciosamente planeadas, corren el riesgo de sumir a muchas personas en un activismo esclavizante”.²¹⁶

El trabajo debe ser ejercido con moderación, al respecto White escribe,

Las personas que se esfuerzan por realizar una gran cantidad de trabajo en un tiempo limitado y continúan trabajando cuando su mejor criterio les indica que deben descansar, nunca son ganadoras. Viven con capital prestado; gastan en el presente las fuerzas vitales que necesitarán en el futuro. Y cuando quieran echar mano de la energía que gastaron tan irresponsablemente, fracasarán en su intento porque no la hallarán. La fuerza física ha desaparecido y ya no existen energías mentales.²¹⁷

Mucha gente que está relativamente sana, pero que trabaja en lugares cerrados, con presiones causadas por fechas límites de entrega de los trabajos y con problemas emocionales agotadores. Es improbable que estas personas se levanten descansadas en la mañana.²¹⁸

Cuando se trabaja demasiado, se pierde el capital de la salud, que es de un valor incalculable tanto para el rico como para el pobre, se pierde imperceptiblemente.²¹⁹

Al respecto White reafirma,

A menudo las madres y los hijos toman prestado de los fondos de la salud, pensando que ese capital no se agotará jamás; pero para sorpresa suya se dan cuenta de que, con el correr del tiempo, el vigor de su vida ha disminuido hasta agotarse. A esas personas no les queda reserva alguna para un caso de emergencia. La dulzura y la felicidad de la vida se ven amargadas por los dolores

²¹⁶ Jonathan Andrés Rúa Penagos, “La importancia del ocio y el descanso en la vida del cristiano,” *Revista Renovación*, no. 330 (2014): 34, <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/renovacion/article/view/490> (consultado: 27 de febrero, 2018).

²¹⁷ White, *Consejos sobre la salud*, 98.

²¹⁸ Diehl y Ludington, 118.

²¹⁹ White, *Consejos sobre la salud*, 97.

insoportables y las noches de insomnio. Desaparecen la fortaleza física y el vigor mental.²²⁰

Además, White comenta, “Dios ha dotado a nuestras constituciones con energías que necesitaremos en diversos períodos de nuestra vida. Pero si las agotamos imprudentemente en los excesos de nuestro trabajo, el tiempo nos declarará perdedores. Nuestra utilidad disminuirá y nuestra vida misma correrá el peligro de destruirse”.²²¹

White recomienda,

Como norma, el trabajo del día no debe extenderse hasta las horas de la noche. Si se trabaja a conciencia durante todo el día, el trabajo extra que se haga en la noche constituirá una carga adicional impuesta al organismo y por la cual se pagará las consecuencias. Se me ha mostrado que los que se comportan a menudo de esta manera pierden más de lo que ganan, porque agotan sus energías y trabajan a partir de nervios sobreexcitados. Tal vez no se percaten de consecuencias negativas inmediatas, pero con toda seguridad están menoscabando su organismo.²²²

También White afirma,

Que los padres dediquen las noches a sus familias. Dejen en el trabajo sus preocupaciones y perplejidades. Al padre de familia le sería muy provechoso establecer la regla de no menoscabar la felicidad familiar por traer a casa los problemas del trabajo para enfadarse y preocuparse por ellos. Es cierto que a veces puede necesitar el consejo de su esposa con referencia a problemas difíciles, y que ambos obtengan alivio de sus perplejidades al buscar unidos la sabiduría divina; pero cuando se mantiene la mente con constante tensión debido a asuntos de negocio, se perjudicará la salud tanto del cuerpo como de la mente.²²³

²²⁰ White, *Consejos sobre la salud*, 97.

²²¹ *Ibíd.*, 98.

²²² *Ibíd.*, 98–99.

²²³ *Ibíd.*, 99.

Mucha gente está siempre cansada porque puede estar padeciendo de alguna enfermedad, como resfrío común o gripe, que está debilitando su energía. O bien puede ser por causa de la depresión.²²⁴

Para Salazar, “el descanso es el tiempo en el cual el trabajador puede desligarse de las actividades propias del trabajo, para recuperar las energías y fuerzas perdidas por la prestación de las labores encomendadas; de este modo, el tiempo de descanso viene a ser la cura para las tensiones originadas por la ejecución de los servicios laborales”.²²⁵

Navarro afirma que “Por otro lado el tiempo de descanso es el destinado a compensar el esfuerzo y recuperar el tono óptimo muscular y nervioso, es decir, el equilibrio. El desequilibrio entre capacidad de rendimiento y trabajo, se expresa en el descenso de este rendimiento y en el aumento del cansancio. La recuperación del equilibrio se consigue con el descanso, este debe ser lo suficientemente largo para que pueda restablecer el equilibrio y alejar la fatiga”.²²⁶

También Navarro afirma que “La falta de descanso, debida a una mala organización de las actividades cotidianas y/o escasez de sueño reparador, repercute de manera negativa en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las distintas áreas cerebrales que rigen la conducta”.²²⁷

²²⁴ Diehl y Ludington, 118.

²²⁵ Salazar, 53.

²²⁶ Navarro, 3–4.

²²⁷ *Ibíd.*, 6.

Debido a la ausencia de recuperación del equilibrio orgánico necesario causado por la falta de descanso, puede producir irritabilidad, hiperexcitabilidad, dispersión, falta de control emocional, somnolencia, bajo nivel de atención, etc.²²⁸

De acuerdo a Biazzi, “el 31% de los accidentes automovilísticos estuvieron relacionados con noches sin dormir.”²²⁹ Además, “dos de cada diez accidentes de trabajo se motivan por la falta de sueño”.²³⁰ Concluye que, “la falta de sueño mata más que el alcohol y las drogas.”²³¹

Biazzi escribe, “Hoy en día, la ciencia afirma que el sueño es el gran restaurador del sistema nervioso y la única manera de preparar el cerebro para las funciones del día. La irritación, la falta de memoria, la incapacidad de concentración, el raciocinio y el juicio equivocado resultan de noches perdidas”.²³² Diehl afirma que “Durante el sueño normal el cuerpo alterna entre períodos de sueño liviano y sueño profundo. Durante el sueño liviano se producen los sueños; se cree que esto proporciona una salida normal para las presiones y tensiones acumuladas durante el día”.²³³ Pamplona escribe, “Se ha dicho que el sueño es el alimento del cerebro. Durante el reposo, específicamente durante

²²⁸ Navarro, 6.

²²⁹ Biazzi, 59.

²³⁰ *Ibíd.*

²³¹ *Ibíd.*

²³² *Ibíd.*

²³³ Diehl y Ludington, 119.

el sueño, las neuronas se liberan de los radicales libres y otras sustancias de desecho que han ido acumulando durante las horas de actividad.²³⁴

Diehl afirma que “La gente necesita diversas clases de descanso, y una noche de sueño relajador es un buen comienzo.”²³⁵ También afirma que “Los recién nacidos duermen de 16 a 20 horas, mientras que los niños pequeños necesitan de 10 a 12 horas. Los adultos no tienen un requerimiento parejo de horas de sueño, pero la mayoría necesita 7 a 8 horas por noche”.²³⁶ Gálvez confirma, “El adulto necesita dormir por lo menos de siete a ocho horas por día. El niño y el adolescente, por supuesto, necesitan dormir mucho más. Sin embargo, el adulto mayor no debiera más de ocho horas por día”.²³⁷

Salazar afirma que “El trabajador al realizar funciones que lo llevan a un estado de agotamiento físico y mental, debe contrarrestar esta actividad con tiempo libre que le permita recuperar las fuerzas perdidas”.²³⁸ Además afirma que “El descanso otorgado entre dos jornadas de trabajo diarias es justificado en las necesidades que el trabajador tiene de reponer las fuerzas empleadas en la ejecución de las labores cotidianas, pero además, estar basado en las necesidades que dicha persona tiene como elemento integrante de la sociedad”.²³⁹

²³⁴ Pamplona, 44.

²³⁵ Diehl y Ludington, 119.

²³⁶ *Ibíd.*

²³⁷ Gálvez, 71.

²³⁸ Salazar, 53.

²³⁹ Salazar, 55.

Desde el punto de vista laboral, el descanso puede ser otorgado dentro de la misma jornada de trabajo o entre una jornada de trabajo y otra.²⁴⁰

Biazzi afirma que “Para la salud, resulta importante el descanso semanal. El Creador, desde el inicio del mundo, aconsejó realizar un descanso semanal, el sábado. Cada sábado, congrega las fuerzas espirituales del bien de todo el universo en un solo sentido: la adoración. Uniendo nuestra atención a la meditación y a la adoración, en ese día, estaremos rodeados por esa poderosa influencia”.²⁴¹ Luego de crear, Dios descansa (Gn 2:2) en sábado para reconocer lo que se ha hecho y para no hacerse esclavo del trabajo.²⁴²

Diehl recomienda, “La gente también necesita un cambio de marcha. Durante la Segunda Guerra Mundial, Gran Bretaña estableció una semana de trabajo de 74 horas, pero pronto se descubrió que la gente no podía mantener el paso. Después de algunos experimentos encontraron que una semana de 48 horas de trabajo, con recreos periódicos durante el día y un día de descanso por semana, producía un rendimiento óptimo”.²⁴³

Salazar afirma que “Es preciso apuntar que las vacaciones deben ser remuneradas al trabajador, y nacen como una necesidad del trabajador de recuperar las energías invertidas en el trabajo durante el año”.²⁴⁴ Diehl escribe, “También la sociedad reconoce la necesidad de cambiar el paso de vez en cuando. El fin de semana largo es ahora una

²⁴⁰ Salazar, 54.

²⁴¹ Biazzi, 60.

²⁴² Rúa, 35.

²⁴³ Diehl y Ludington, 119.

²⁴⁴ Salazar, 57–58.

institución en algunos países, y las vacaciones anuales han demostrado su valor”.²⁴⁵

Además Gálvez afirma, “Las limitaciones económicas, la lucha por la búsqueda del pan de cada día y la pobreza atentan contra el descanso diario, semanal y anual, es decir, contra el sueño, el día de descanso y las vacaciones anuales. Esto genera en las personas niveles de tensión, preocupación y, a veces, hasta de desesperación.”²⁴⁶

De acuerdo a Diehl, “pocas personas logran pasar el día sin la ayuda de algún estimulante, como café, té o bebidas a base de cola. La cafeína es un estimulante del sistema nervioso central y una causa común de insomnio”.²⁴⁷ También argumenta, “La vida en la actualidad es agitada e interesante, pero también agotadora. El insomnio es epidémico. La gente toma millones de sedantes y tranquilizantes, desesperada por lograr el descanso que debería restaurar sus energías”.²⁴⁸

De acuerdo a Diehl, “el descanso inducido con píldoras somnoléticas, aunque proporciona un estado de inconsciencia beneficioso, suprime la etapa de los sueños. Y aunque la gente cree que ha dormido profundamente, no se siente tan refrescada y energética al día siguiente”.²⁴⁹ Para Diehl, “Las pastillas para dormir pueden ser beneficiosas en caso de emergencia, pero llevarán a la fatiga crónica si se usan continuamente”.²⁵⁰ También afirma, “Las bebidas alcohólicas son otra droga usada

²⁴⁵ Diehl y Ludington 119.

²⁴⁶ Gálvez, 71.

²⁴⁷ Diehl y Ludington, 118.

²⁴⁸ *Ibíd.*

²⁴⁹ Diehl y Ludington, 119.

²⁵⁰ *Ibíd.*

comúnmente que causa la impresión de relajar y contribuir con el sueño. Pero el sueño inducido por la acción del alcohol en el cerebro no es tan restaurador como el sueño normal”.²⁵¹

Por otro lado Rúa afirma que “el ocio es aquello que hace el hombre, o que incluso no hace, y que tiene como fin el disfrute, el goce, el placer, la recreación o el uso del tiempo libre”.²⁵² Además comenta, “el ocio y el descanso es la oportunidad para encontrarse con el Señor, valorar el trabajo, pero dándole el lugar que corresponde, de tal modo que no se convierta en un ídolo que opaca la posibilidad de contemplar la mirada de Dios que se hace presente en cada momento de la vida”.²⁵³

Biazzzi recomienda, “La relajación y la alegría nos hacen bien. Las hormonas tales como las endorfinas cuando son estimuladas, circulan por el cuerpo generando acciones calmantes, alivio y bienestar. Este estado de relajación permite que la vida fluya. La corriente sanguínea recorre tranquilamente su rumbo, alcanzando cada célula con los fluidos de la vida”.²⁵⁴ En resumen, el cuerpo necesita descanso diario, semanal y anual. Esto se consigue tomando breves periodos de descanso durante el trabajo diario, descanso de 7 a 8 horas diarias de sueño, cambiando de actividad una vez a la semana para salir de la rutina y tomando vacaciones anuales.

²⁵¹ Diehl y Ludington, 119.

²⁵² Rúa, 34–35.

²⁵³ *Ibíd.*, 35.

²⁵⁴ Biazzzi, 62.

El ejercicio

En relación con el ejercicio físico, Caspersen²⁵⁵ y Castillo²⁵⁶ definen como actividad física a todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto de energía, mientras que el ejercicio físico sería la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada. Dicho de otra manera, el ejercicio físico es un tipo de actividad física que se practica de manera intencional y de forma sistematizada. Al mismo tiempo Núñez escribe, “Se considera ejercicio físico moderado cualquier actividad física que se realice al menos tres veces a la semana y por lo menos durante una hora y que haga que la persona pueda acelerar su metabolismo y respuesta física. Eso se expresa en aumento de la respiración, incluso hasta el jadeo y la sudoración producto del ejercicio”.²⁵⁷

Igualmente, White escribe, “La acción es una ley de nuestro ser. Cada órgano del cuerpo tiene su función señalada, de cuyo desempeño depende el desarrollo y la fuerza de aquél. El funcionamiento normal de todos los órganos da fuerza y vigor, mientras que la tendencia a la inacción conduce al decaimiento y la muerte”.²⁵⁸

²⁵⁵ Carl J. Caspersen, Kenneth E. Powell y Gregory M. Christenson, “Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research,” *Public health reports* 100, no. 2 (1985): 126, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf> (consultado: 16 de julio, 2018).

²⁵⁶ Manuel J. Castillo Garzón, “La Condición Física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana,” *Selección* 17, no. 1 (2007): 4, <https://www.cafyd.com/selec0701/Selultimo.pdf> (consultado: 17 de julio, 2018).

²⁵⁷ Miguel Ángel Núñez, *¡Estrés!: Cómo Vivir con Equilibrio y Control*, 1ra. ed. (Asociación Casa Editora Sudamericana, 2006), 61–62.

²⁵⁸ White, *El Ministerio de curación*, 181–82.

Así pues Wagman comenta, “El ejercicio ha sido descrito como un medio por el cual la persona sana puede obtener mayor salud, fuerza, y acondicionamiento físico”.²⁵⁹ Además Devis aclara, “La condición física, también conocida como forma física, es la traducción española del término *physical fitness* que hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona”.²⁶⁰

Asimismo, Wagman escribe, “Los médicos y demás especialistas en la materia coinciden en que la actividad y el movimiento son imprescindibles para toda persona que desee estar en plena forma. La actividad consistente en un programa planeado y ordenado de ejercicios regulares y repetidos, favorece la consecución de una buena condición física en poco tiempo”.²⁶¹ Después afirma que:

Existen muchas maneras de definir qué es estar en forma. En términos generales, diremos que una persona está en forma cuando su aspecto es óptimo, se siente perfectamente y en sus actividades se desempeña dando de sí todo lo que su capacidad le permite. En un organismo en plena forma, el vigor, la resistencia y la flexibilidad han alcanzado el punto álgido de su desarrollo.²⁶²

Igualmente, Castillo comenta:

Forma física o condición física es la capacidad que una persona tiene para realizar ejercicio. Se trata de un concepto que engloba todas las cualidades físicas que una persona requiere para la práctica de ejercicio. Se puede decir que el estado de forma física constituye una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ejercicio. Estas funciones son la músculo-

²⁵⁹ Richard J. Wagman y María Teresa Sanz Falcón, eds., *Nueva Enciclopedia de Medicina y Salud: Para el Hogar Moderno* (Columbia, Md.: Family Enrichment Resources, 1993), 1246.

²⁶⁰ José Devis y Carmen Peiró Velert, “La Actividad Física y la Promoción de la Salud en Niños/as y Jóvenes: La Escuela y la Educación Física/cología del deporte,” *Revista de psicología del deporte* 2, no. 2 (1993): 73, <http://www.rpd-online.com/article/view/293/289> (consultado: 17 de julio, 2018).

²⁶¹ Wagman y Sanz, 1161.

²⁶² *Ibíd.*

esquelética, cardio-respiratoria, hemato-circulatoria, psico-neurológica y endocrino metabólica. Un alto nivel de forma física implica una buena respuesta fisiológica de todas ellas. Por el contrario, tener una mala condición física indica un malfuncionamiento de una o varias de esas funciones.²⁶³

Al respecto Wagman argumenta,

En un sentido más amplio, la buena condición física aporta muchas ventajas y beneficios a la vida de una persona. Mejora en el individuo la capacidad de trabajo y de desempeñarse consistentemente y con vigor, además de que ayuda a disfrutar del trabajo y de las actividades y ratos de esparcimiento quien goza de buena condición física no es víctima de la fatiga, de manera que la persona dispone de energía sobrante para el esparcimiento y el recreo, así como para hacer frente a emergencias imprevistas”.²⁶⁴

En tal sentido afirma que “La meta final sigue siendo estar en plena forma, en plena forma para el estudio, para las tareas, para el trabajo, para el deporte, para todo lo que exige viveza, ligereza de movimientos corporales y resistencia”.²⁶⁵

Por otra parte, Núñez advierte,

Una de las plagas del siglo es la vida sedentaria. Si a eso se asocia la cantidad enorme de estresores que tiene que enfrentar el ser humano contemporáneo, entonces, estamos ante una mezcla explosiva. La ausencia de ejercicio físico moderado, hará que las personas sean candidatas a enfermedades psicosomáticas asociadas a la tensión emocional.²⁶⁶

Asimismo, White escribe, “La inactividad produce el mismo efecto en todo el sistema muscular. No permite que la sangre despidan las impurezas como sucedería si el

²⁶³ Castillo, 4.

²⁶⁴ Wagman y Sanz, 1162.

²⁶⁵ Wagman y Sanz, 1272.

²⁶⁶ Núñez, 61.

ejercicio indujera una circulación activa”.²⁶⁷ Además Diehl comenta, “La vida sedentaria es una vía directa hacia la muerte temprana. La inactividad nos mata, literalmente”.²⁶⁸

En tal sentido Ramírez también advierte:

El panorama mundial está enmarcado por una creciente preocupación por las consecuencias que pueda traer consigo la poca práctica de actividad física o deporte. Los gobernantes en general y los entes estatales encargados de la salud pública en particular, se encuentran alarmados por las cifras que indican la poca actividad física y las consecuencias sociales en términos de bienestar físico que la escoltan. Recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras. En el contexto latinoamericano se hallan cifras bastante preocupantes que estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica una actividad física o deporte.²⁶⁹

Por consiguiente, White recomienda,

Los de hábitos sedentarios deberían, siempre que el tiempo lo permita, hacer ejercicio cada día al aire libre, tanto en verano como en invierno. La marcha a pie es preferible a montar caballo o a pasear en coche, pues pone en ejercicio mayor número de músculos. Los pulmones entran así en acción saludable, puesto que es imposible andar aprisa sin llenarlos de aire”.²⁷⁰

Así Biazzi advierte, “quienes practican regularmente ejercicios moderados tienen un 25% menos de probabilidades de morir que las personas de vida sedentaria. El ejercicio moderado regular fortalece el sistema inmunológico, y el riesgo de tener

²⁶⁷ White, *Consejos sobre la salud*, 52.

²⁶⁸ Diehl y Ludington, 101.

²⁶⁹ William Ramírez, Stefano Vinaccia y Gustavo Ramón Suárez, “El Impacto de la Actividad Física y el Deporte sobre la Salud, la Cognición, la Socialización y el Rendimiento Académico: Una Revisión Teórica,” *Revista de Estudios Sociales*, no. 18 (2004) : 67, <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/abs/10.7440/res18.2004.06> (consultado: 16 de julio, 2018).

²⁷⁰ White, *El Ministerio de curación*, 184.

tumores cancerosos decrece casi un 20% con relación a aquellos que no se ejercitan”.²⁷¹

Hay muchas personas inactivas que no sienten inclinación por el trabajo físico o el ejercicio porque les cansa. La razón por la cual se cansan es porque no fortalecen sus músculos por medio del ejercicio; por lo tanto, les afecta el más pequeño esfuerzo.²⁷²

Por otra parte, Diehl afirma, “Para que el ejercicio sea eficaz y activo (aeróbico) debiera ser rápido y continuo por lo menos durante 15 a 20 minutos. La mayoría puede alcanzar este objetivo”.²⁷³ Así mismo Wagman escribe, “Aeróbico significa, literalmente, con oxígeno. Una meta del entrenamiento aeróbico es llegar a un estado mantenido de ejercicio en el cual la respiración sea más fuerte que la normal. En el estado mantenido, el corazón, pulmones y músculos trabajan juntos como una máquina eficiente a un nivel de actividad que demanda más del organismo que el estado de reposo.”²⁷⁴

Además, Gálvez afirma, “El ejercicio aeróbico debiera ser hecho, por lo menos, tres o cuatro veces por semana. Una vez a la semana ayuda, pero es insuficiente. Desde una perspectiva de prevención de enfermedad cardiaca, cierta investigación sugiere que el ejercicio aeróbico una vez por semana es peor que no hacer nada”.²⁷⁵

Así pues, Wagman argumenta, “Además del desarrollo muscular que todo programa de ejercicio debe procurar, el acondicionamiento físico debe incluir un óptimo

²⁷¹ Biazzi, 55.

²⁷² White, *Consejos sobre la salud*, 51.

²⁷³ Diehl y Ludington, 103.

²⁷⁴ Wagman y Sanz, 236.

²⁷⁵ Gálvez, 73–4.

desarrollo cardiopulmonar. Esto es, una actividad cardiaca aumentada y un consumo mayor de oxígeno, lo cual constituye la base de los populares ejercicios aeróbicos”.²⁷⁶

Después Gálvez afirma que “El ejercicio aeróbico debiera producir abundante sudor. Esto es signo de secreción de endorfina.”²⁷⁷ Además recalca, “Las endorfinas son sustancias producidas sólo por el cerebro humano. Son importantes para el control del dolor, como para regular la presión de la sangre y la temperatura corporal”.²⁷⁸

También afirma, “Varios estímulos hacen que nuestro cerebro produzca estas sustancias: la meditación, la risa y la actitud positiva. Sin embargo, hay un estímulo que hace que nuestro cerebro produzca cantidades significativas de endorfinas: el ejercicio aeróbico intensivo”.²⁷⁹

El ejercicio aeróbico incluye caminar vigorosamente, subir cerros, trotar, saltar soga, montar bicicleta y hacer aeróbicos. Algunas pocas condiciones importantes transforman el ejercicio común en ejercicio aeróbico: frecuencia, duración, intensidad y sudor.²⁸⁰ Wagman también afirma que “El trote, correr, y andar rápido son ejemplos de ejercicios aeróbicos, y se pueden practicar sin equipo especial”.²⁸¹

²⁷⁶ Wagman y Sanz, 236.

²⁷⁷ Gálvez, 74.

²⁷⁸ *Ibíd.*, 72–73.

²⁷⁹ *Ibíd.*, 73.

²⁸⁰ *Ibíd.*, 73–74.

²⁸¹ Wagman y Sanz, 236.

Como ejercicio ideal, prefiera las caminatas. Intente andar en lugares con subidas y bajadas suaves, casi planas y respete su propio ritmo.²⁸² A continuación Diehl destaca, “Caminar es el ejercicio ideal. No cuesta nada. Es seguro. Casi todos pueden hacerlo. ¡Y es entretenido! Usted puede elegir su propia velocidad y parar cuando quiera. A medida que mejora su estado físico puede aumentar gradualmente la velocidad y la duración de la marcha”.²⁸³ De igual manera Melgosa afirma, “El mejor tipo de ejercicio es el que requiere el uso de todos los grandes músculos de forma rítmica y constante. Actividades ideales, al alcance de todos, son la carrera, la natación, el ciclismo o el paseo a marcha rápida.”²⁸⁴ Se debe caminar al aire libre con ropa apropiada para el ejercicio. Una caminata es más benéfica para la salud que todos los remedios que los médicos puedan prescribir. La caminata aumenta la vitalidad, tan necesaria para la salud. Los pulmones son estimulados a llenarse con el tonificante aire de la mañana.²⁸⁵

Igualmente, White recomienda,

El ejercicio de caminar, siempre que se lo pueda hacer, es el mejor remedio para los cuerpos enfermos, porque mediante él se ejercitan todos los órganos del cuerpo. Todos los que pretenden curarse mediante ciertos movimientos lograrán muchísimo más por medio del ejercicio muscular que mediante la práctica de dichos movimientos. En algunos casos, la falta de ejercicio debilita y contrae las entrañas y los músculos y estos órganos, debilitados por carencia de ejercicio, se fortalecerán únicamente cuando se los ejercite. Ningún ejercicio puede reemplazar

²⁸² Biazzi, 55.

²⁸³ Diehl y Ludington, 102.

²⁸⁴ Julián Melgosa, *¡Sin estrés!*, 1ra. ed., *Nuevo Estilo de Vida* (Madrid: Editorial Safeliz, 1999), 110.

²⁸⁵ White, *Consejos sobre la salud*, 52.

la acción de caminar. Al hacerlo se mejora grandemente la circulación de la sangre.²⁸⁶

Por lo tanto Wagman recomienda, “Para obtener el máximo del ejercicio de caminar, hay que realizarlo como ejercicio”.²⁸⁷ Además afirma,

La caminata quema de 620 a 870 calorías por hora. Como ejercicio, obliga a cada músculo a moverse de manera aeróbica y circulo respiratoria. Los movimientos exagerados de las caderas ayudan a reafirmar los glúteos, muslos y caderas. El principiante debe ir en pos de un objetivo de tres sesiones de caminata, de media hora cada una, a la semana.²⁸⁸

Con respecto a otro tipo de ejercicio ideal Biazzi escribe, “Trabajar en las huertas y en los jardines es un ejercicio activo para producir salud. Más allá del movimiento físico, tenemos la oportunidad de relajar el sistema nervioso. El simple hábito de trabajar en la tierra disminuye la posibilidad de un colapso cardíaco, aleja la vejez y garantiza fuerza, satisfacción, productividad y salud”.²⁸⁹

Además, White afirma,

El ejercicio al aire libre debería recetarse como necesidad vivificante; y para semejante ejercicio no hay nada mejor que el cultivo del suelo. Déseles a los pacientes unos cuadros de flores que cuidar, o algún trabajo que hacer en el jardín o la huerta. Al ser alentados a dejar sus habitaciones y pasar una parte de su tiempo al aire libre, cultivando flores o haciendo algún trabajo liviano y agradable, dejarán de pensar en sí mismos y en sus dolencias.²⁹⁰

Luego complementa, “Las personas débiles e indolentes no deben ceder a su inclinación de mantenerse inactivas, y así privarse del aire puro y la luz del sol; más bien

²⁸⁶ White, *Consejos sobre la salud*, 197.

²⁸⁷ Wagman y Sanz, 1239.

²⁸⁸ *Ibíd.*, 1243.

²⁸⁹ Biazzi, 57.

²⁹⁰ White, *El Ministerio de curación*, 203–04.

necesitan hacer ejercicio al aire libre, caminando o cultivando el jardín. Si lo hacen se sentirán muy fatigados, pero no les hará daño”.²⁹¹ Además advierte, “El ejercicio en el gimnasio, por bien dirigido que sea, no puede sustituir a la recreación al aire libre”.²⁹² Así mismo recomienda, “Todo el organismo necesita la influencia vigorizadora del ejercicio al aire libre. Unas cuantas horas de trabajo manual cada día contribuirían a renovar las energías del cuerpo y a descansar la mente”.²⁹³

Por lo que se refiere al programa Diehl recomienda, “Un programa diario de 30 a 40 minutos de ejercicio activo le proporcionará un máximo de beneficios.”.²⁹⁴ En tal sentido Wagman complementa, “El enfoque ordenado y sistemático para practicar los ejercicios requiere el establecer una hora especial durante el día para desarrollar el programa de acondicionamiento físico. El principio de la repetitividad y su corolario la sobrecarga se fundamenta en la idea de sistema y regularidad”.²⁹⁵ Además recomienda,

Asuntos como dónde practicar los ejercicios, en qué momento del día, cuántas veces a la semana, qué ropas deben usarse, y cuál debe ser la intensidad del ejercicio, preocupan a mucha gente que está por comenzar un programa de esta clase. Es natural; y estas preguntas que se plantean son importantes. El programa debe ser compatible con su vida normal. Y debe ser práctico”.²⁹⁶

Además Guillén acota, “Los programas de ejercicios en los que se participe deberán permitir que se disfrute con la práctica personal, a fin de que sea beneficioso

²⁹¹ White, *Consejos sobre la salud*, 197.

²⁹² *Ibíd.*, 186.

²⁹³ *Ibíd.*, 190.

²⁹⁴ Diehl y Ludington, 103.

²⁹⁵ Wagman y Sanz, 1167.

²⁹⁶ *Ibíd.*, 1162.

además de lograr la adherencia a esa práctica”.²⁹⁷ Al mismo tiempo Wagman sugiere “El comenzar con calma garantiza que la importante decisión de emprender un programa completo de acondicionamiento físico llegará a su fin con buen éxito”.²⁹⁸

Por lo que se refiere al tiempo de duración del ejercicio físico Gálvez recomienda, “Cada sesión de ejercicio debiera durar por lo menos 35 minutos”.²⁹⁹ Igualmente Melgosa afirma, “La duración del ejercicio físico no debiera ser inferior a 20 minutos al día. No resulta perjudicial hacer menos; pero los resultados no serán demasiado significativos”.³⁰⁰ Además Guillén complementa, “Las actividades deberán ir desarrollándose progresivamente, tanto en lo que respecta al tiempo y al número de sesiones, ya que pueden surgir problemas derivados de someter el organismo a trabajos superiores al que puede soportar”.³⁰¹

Con respecto a la continuidad del ejercicio físico afirma que “El ejercicio físico tiene que ser regular. No pueden acumularse “reservas” de ejercicio por haberlo practicado intensamente un solo día. Se recomienda, pues, que se practique diariamente o al menos cuatro o cinco días por semana”.³⁰² Núñez también argumenta, “para que el

²⁹⁷ Félix Guillén García, José Juan Castro Sánchez y Miguel Ángel Guillén García, “Calidad de Vida, Salud y Ejercicio Físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva Psicosocial,” *Revista de psicología del deporte* 6, no. 2 (1997): 104, <http://www.rpd-online.com/article/view/461/451> (consultado: 16 de julio, 2018).

²⁹⁸ Wagman y Sanz, 1188.

²⁹⁹ Gálvez, 74.

³⁰⁰ Melgosa, 110.

³⁰¹ Castro, Félix y Miguel Guillén, 104.

³⁰² Melgosa, 110.

ejercicio haga efecto tiene que ser regular. Algunas personas hacen ejercicio de vez en cuando, y eso, simplemente no sirve. Tiene que ser constante para que sirva. No se necesita ser atleta, sin embargo, basta con caminar, andar en bicicleta o trabajar en el jardín. Lo importante es salir del sedentarismo”.³⁰³ En tal sentido Guillén escribe, “Se debe hacer ver que las mejoras sólo se podrán apreciar si existe continuidad, ya que una parte importantísima se debe a la repetición. El ejercicio continuado produce un aumento en la capacidad funcional y la pérdida de ésta es rápida si el individuo deja de practicarlo”.³⁰⁴

Además, Gálvez escribe,

El ejercicio activo practicado como hábito regular trae muchos beneficios a nuestro organismo físico. Disminuye el colesterol negativo, la presión arterial y la incidencia de arteriosclerosis, enfermedades cardiovasculares, diabetes y osteoporosis. Disminuye el riesgo de cáncer de seno y colon y, posiblemente, el cáncer de pulmón. Además, combate el cansancio y otorga energía extra al que lo practica.³⁰⁵

En relación con la rutina escribe, “Una buena rutina incluye ejercicios de aflojamiento, calentamiento, trabajo activo, respiración y relajación”.³⁰⁶ Al respecto Wagman afirma, “el calentamiento bien realizado ayuda a evitar el dolor muscular”³⁰⁷ Así mismo afirma que “el periodo de enfriamiento sirve para que la sangre vuelva a distribuirse gradualmente por todas las partes del cuerpo como circula en estado de

³⁰³ Núñez, 62.

³⁰⁴ Castro, Félix y Miguel Guillén, 104.

³⁰⁵ Gálvez, 72.

³⁰⁶ *Ibíd.*, 75.

³⁰⁷ Wagman y Sanz, 1175.

reposo. La temperatura corporal se restablece a la normalidad, lo mismo sucede con los latidos cardíacos”.³⁰⁸ Además recomienda, “El mejor procedimiento consiste en seguir moviéndose durante unos minutos después de haber realizado un ejercicio vigoroso. Se trata de que la respiración y los latidos cardíacos regresen a la normalidad. El cuerpo debe enfriarse, literalmente”.³⁰⁹ Al respecto escribe, “El ejercicio de enfriamiento ideal es el trote calmado o el caminar. Al mismo tiempo, la persona debe mover los brazos. Una vez que las pulsaciones alcanzan las 120 el reajuste se habrá logrado”.³¹⁰

Por el contrario Wagman sugiere, “Quien no sea partidario de los ejercicios metódicos puede solucionarlo practicando un deporte que sea de su agrado, como jugar tenis, nadar, correr, esquiar, andar en bicicleta, etc.”³¹¹ Al mismo tiempo afirma, “Otros deportes que merecen la pena practicarse por ser ejercicios útiles para la salud son: el bádminton, andar en bicicleta, remar, el ping-pong, el patinaje y el squash. Sin embargo, para que resulten útiles, deben practicarse de manera continua durante 30 minutos y unas cuatro veces a la semana, además de que es mejor combinarlos y complementarlos con otros ejercicios”.³¹² Además advierte,

Todo el mundo debe evitar ser un atleta de fines de semana, ejercitándose excesivamente sólo durante esos dos días. Ello sería tan absurdo como mantener una dieta estricta y reducida durante la semana y hartarse los sábados y los

³⁰⁸ Wagman y Sanz, 1175.

³⁰⁹ *Ibíd.*, 1175–76.

³¹⁰ *Ibíd.*, 1176.

³¹¹ *Ibíd.*, 315.

³¹² *Ibíd.*, 316.

domingos. Es mucho más sensato y saludable emprender algún deporte al que se le dedique una hora diaria.³¹³

Igualmente, Diehl recomienda, “Otros ejercicios que también son beneficiosos son nadar, andar en bicicleta, trabajar en el jardín o en el patio y jugar golf. Para los más entusiastas, correr, subir y bajar escaleras, alpinismo, saltar la cuerda y esquiar proporcionan interesantes variaciones”.³¹⁴

Para finalizar Wagman recomienda,

A pesar de que todos nos quejamos de no tener tiempo para ratos libres, todos tenemos tiempo para el ejercicio, especialmente si lo convertimos en parte de la rutina diaria; por ejemplo, andar en lugar de tomar un automóvil o el autobús para salir de compras, llevar los niños a la escuela. Esos minutos "robados" al día para el ejercicio darán su fruto en unos años con una mejor salud.³¹⁵

Además, propone,

al resolver una situación debe uno acostumbrarse a elegir una forma activa en lugar de decidirse por la manera perezosa; subir a pie las escaleras y no en elevador; ir caminando a la escuela en lugar de usar un vehículo; andar durante el juego de golf, en lugar de transportarse en carrito; correr para alcanzar la pelota en lugar de caminar lentamente.³¹⁶

Por último, sugiere, “Un par de reglas sencillas puede que le sean útiles. En primer lugar, el ejercicio debe resultar agradable mientras se realiza. La misma sensación debe continuar luego de haberlo terminado”.³¹⁷

³¹³ Wagman y Sanz, 317.

³¹⁴ Diehl y Ludington, 102–03.

³¹⁵ Wagman y Sanz, 315.

³¹⁶ *Ibíd.*, 982.

³¹⁷ *Ibíd.*, 1188.

Régimen alimenticio conveniente

Con respecto a la importancia de tener un régimen alimenticio conveniente White afirma que “Nuestro cuerpo está constituido de lo que comemos; y para formar tejidos de buena calidad, debemos ingerir alimentos apropiados y preparados con tal habilidad que se adapten mejor a las necesidades del organismo”.³¹⁸ Así mismo Biazzi afirma, “Los alimentos son transformados por el cuerpo en sangre, células, órganos y vida”.³¹⁹ En tal sentido complementa, “Lo que comemos vuelve a vivir en nuestras células en la expresión de nuestro temperamento y en la visión patológica o saludable de nuestro diario vivir”.³²⁰ Al respecto Leme comenta,

Los tejidos, los órganos, cada una de las células, sólo pueden formarse gracias al material recibido a través de la sangre. Si en la corriente sanguínea entra material de primera, la calidad de la construcción del organismo lo revelará. Pero, si su alimentación es inferior, de segunda clase, descuidada, con seguridad el resultado será un cuerpo con problemas, porque ‘usted es lo que come’.³²¹

Además Pamplona declara, “Nuestro cuerpo necesita cada día ciertas sustancias químicas, llamadas nutrientes, que sólo pueden obtenerse adecuadamente de los alimentos.”³²² En consecuencia Biazzi aconseja, “Teniendo en cuenta la salud de nuestras células, debemos ser tan exigentes en el momento de escoger la calidad de los alimentos”.³²³

³¹⁸ White, *Consejos sobre la salud*, 115.

³¹⁹ Biazzi, 49.

³²⁰ *Ibíd.*, 50.

³²¹ Eunice Leme de Vidal, *El Placer de Comer Bien: Alimentos para Prevenir y Curar* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2005), 10.

³²² Pamplona, 19.

³²³ Biazzi, 50.

Dentro de este marco White afirma, “Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. El que creó al hombre y comprende sus necesidades indicó a Adán cuál era su alimento”.³²⁴ A continuación cita, “...os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, así como todo árbol en que hay fruto y da semilla. De todo esto podréis comer.” (Gn 1:29). Luego afirma, “Al salir del Edén para ganarse el sustento labrando la tierra bajo el peso de la maldición del pecado, el hombre recibió permiso para comer también ‘plantas del campo’”.³²⁵

Considerando lo anteriormente expuesto Choque afirma que “Con el propósito de proporcionar una guía nutricional que contribuya a fomentar una alimentación saludable y balanceada, los países han establecido normas nutricionales y guías dietéticas, que han sido modificadas a lo largo del tiempo”.³²⁶ Además explica,

Las guías dietéticas representan un intento por definir un modelo alimentario óptimo, dentro de un determinado contexto temporal o cultural. Estas guías se acompañan de representaciones gráficas, para trasladar los conocimientos actuales a grupos de alimentos, tamaño de raciones y gama de platos recomendados, que proporcionan una dieta nutricionalmente adecuada para gente sana.³²⁷

En 1992 se lanzó la primera pirámide nutricional que impactó el mundo, debido a su formato innovador y práctico. Fue preparada por el departamento de Salud y Servicios

³²⁴ Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 2da ed. (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2013), 93.

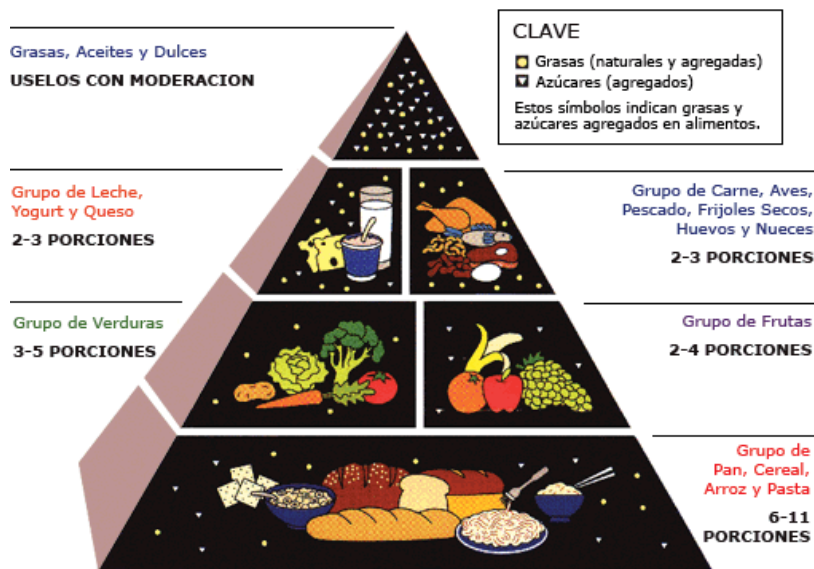
³²⁵ *Ibíd.*

³²⁶ Choque, 39.

³²⁷ *Ibíd.*

Humanos y por el departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).³²⁸ Esta pirámide ofrece un patrón para la elección diaria de alimentos, basado sobre "porciones", a partir de cinco grupos principales: (1) consumo de seis a once porciones diarias de alimentos ricos en carbohidratos complejos, como pan, cereales y alimentos afines; (2) consumo de tres a cinco porciones de vegetales (incluyendo papas), y dos a cuatro porciones de frutas; (3) dos a tres porciones de productos lácteos; (4) consumo de por lo menos dos porciones diarias de huevos, carne (carnes rojas, aves y pescado) y alimentos del grupo de la leguminosas y oleaginosas (nueces, pecanas) y (5) consumo mínimo de grasas, aceites y dulces.³²⁹ Véase figura 1.

Figura1. Pirámide Nutricional de EE.UU. de 1992.



³²⁸ United States Department of Agriculture, *Food Guide Pyramid*, Center for Nutrition Policy and Promotion, <https://www.cnpp.usda.gov/fgp> (consultado: 6 de febrero, 2019).

³²⁹ Choque, 41.

A continuación Choque escribe, “La Escuela de Salud Pública de la Universidad Loma Linda y su departamento de Nutrición desarrollaron la Pirámide de la Alimentación Vegetariana en 1997, la cual fue presentada en ocasión del III Congreso Internacional de Nutrición Vegetariana en 1997, la cual fue presentada en ocasión del III Congreso Internacional de Nutrición Vegetariana”.³³⁰ La guía nutricional de la Universidad Loma Linda describe nueve grupos de alimentos: cereales integrales, legumbres, hortalizas, frutas, frutos secos y semillas, aceites vegetales, productos lácteos, huevos y dulces. Los cinco grupos principales de alimentos vegetales (cereales integrales, legumbres, verduras, frutas y frutos secos y semillas) conforman el trapecoide de los vegetarianos estrictos.³³¹ Véase figura 2.

Figura 2. Pirámide Vegetariana de la Universidad Loma Linda de 1997.

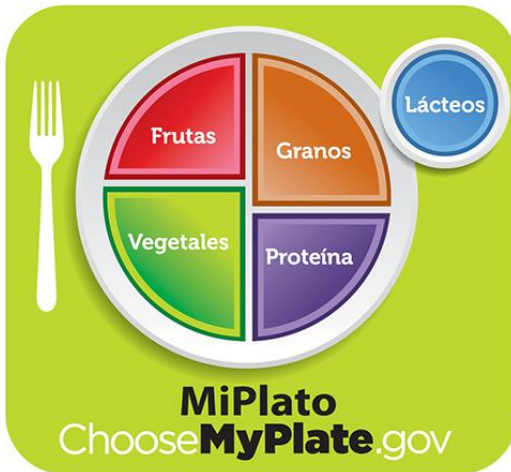


³³⁰ Choque, 42.

³³¹ *Ibíd.*, 44.

La nueva guía de nutrición "My Plate" publicada en junio de 2011, por el Departamento de agricultura de EE.UU. sustituyó la tradicional pirámide alimenticia creada en 1992.³³² Véase figura 3.

Figura 3. Guía Nutricional Mi Plato de 2011.



Al respecto Choque comenta,

La imagen sugiere, de un modo sencillo, las proporciones de los grupos de alimentos que se debe consumir en cada comida. La mitad del plato contiene, aproximadamente, 30% de vegetales y 20% de frutas. La otra mitad está conformada por 25% de proteínas saludables y 25% de cereales. Un pequeño círculo colocado a la derecha del plato representa los productos lácteos descremados. Aconseja que un 50% de los cereales de la dieta diaria sea integral.³³³

Por otra parte se puede escoger correctamente los alimentos para cada comida, teniendo como base su composición nutricional, para esto se dividen en tres grupos: Reguladores, energéticos y constructores.³³⁴ El grupo de alimentos reguladores provee los

³³² Choque, 50.

³³³ *Ibíd.*

³³⁴ Leme, 19.

nutrientes que regulan el funcionamiento de los distintos procesos orgánicos. Esos nutrientes son: vitaminas, minerales, celulosa y agua.³³⁵ Alimentos reguladores son: (1) Verduras: lechuga, acelga, berro, repollo, achicoria, etc. (2) Frutas: manzana, banana, palta, pera, caqui, sandía, etc. (3) Hortalizas: calabacita, zanahoria, tomate, chauchas, zapallo, berenjena, remolacha, etc.³³⁶ De los alimentos reguladores, prefiera servir porciones crudas. Comience la comida con alimentos crudos. Úselos en abundancia. Varíelos bastante de un día al otro. Incluya de 1 a 3 tipos de alimentos de este grupo en cada comida.³³⁷

El grupo de alimentos energéticos provee los nutrientes que contribuyen con calorías para el gasto diario del organismo.³³⁸ Alimentos energéticos son: (1) Cereales en grano: arroz integral, trigo en grano, cebada en grano, maíz cocido con azúcar y leche (mazamorra), trigo partido, maíz seco partido; vena, granos de choclo, centeno, etc. (2) Harina de cereales: harina de arroz fina, harina integral, harina de maíz, etc. (3) Harina de raíces: harina de mandioca, fécula de mandioca, maicena, almidón. (4) Miel de abeja, melado, azúcar morena, azúcar de mesa, etc. (5) Panes, masas, tortas y galletitas. (6) Raíces feculentas: papas, batatas, mandioca, etc. (7) Aceites, crema de leche, grasas, grasa vegetal. (8) Oleaginosas: nueces, almendras, castañas, aceitunas. etc.³³⁹ De los

³³⁵ Leme, 19.

³³⁶ *Ibíd.*

³³⁷ *Ibíd.*

³³⁸ *Ibíd.*

³³⁹ *Ibíd.*

alimentos energéticos evite cantidades excesivas. Mastique bien. Evite mezclar más de 2 tipos por vez. Incluya de 1 a 2 tipos de este grupo en cada comida.³⁴⁰

El grupo de alimentos constructores provee los nutrientes en forma de proteínas, que son las responsables de la reposición de los tejidos damnificados, y de la formación de las hormonas y las enzimas.³⁴¹ Alimentos constructores son: (1) Oleaginosas en general (nueces, almendras, maníes, sésamo, etc.). (2) Soja y todas las clases de porotos. (3) Germen de trigo y levadura de cerveza. (4) Carnes vegetales y animales. (5) Leche, queso, yogur, cuajada. (6) Huevos. (7) Pasteles o tartas que contengan alimentos constructores en cantidades razonables. (8) Semillas en general (de zapallo, girasol, sésamo, lino)³⁴² De los alimentos constructores evite usar cantidades excesivas. Mastique bien. Incluya de 1 a 2 tipos de este grupo en el desayuno y en el almuerzo.³⁴³

Ejemplo de un desayuno equilibrado: (1) Reguladores: banana y papaya. (2) Energéticos: pan integral con miel o jalea. Si desea, añada un tipo más de energético. (3) Constructores: leche de vaca o leche vegetal. Si quiere, puede endulzarla con miel de abeja o batirla con frutas. Paté de tofu o de ricota.³⁴⁴ Ejemplo de un almuerzo equilibrado: (1) Reguladores: ensalada cruda (un plato grande de lechugas y zanahorias), berenjenas guisadas. (2) Energéticos: Arroz integral con aceitunas y perejil. (3)

³⁴⁰ Leme, 19.

³⁴¹ Leme, 20.

³⁴² *Ibíd.*

³⁴³ *Ibíd.*

³⁴⁴ *Ibíd.*, 22.

Constructores: pastel asado de soja.³⁴⁵ La cena debe ser la comida más liviana del día, ejemplo: (1) Reguladores: pera y naranja. (2) Energéticos: tostadas de pan integral con dulce o mermelada. (3) Constructores: yogur o leche descremada, otra alternativa puede ser algunas nueces o aceitunas.³⁴⁶ Por último Leme aconseja, “Si usted tomó comidas equilibradas en el desayuno y el almuerzo, y si su cena estuvo compuesta por frutas y cereales integrales en cantidades suficientes como para atender sus necesidades energéticas puede omitir el alimento proteico en la última comida”.³⁴⁷ Finalmente recomienda, “Para la cena, si usa cereales integrales y frutas, puede omitir los representantes del grupo constructor. Pero, en caso de que quiera usarlos, evite los más concentrados y grasos. Para la cena, aconsejamos limitar las opciones constructoras a yogur y leche vegetal o animal”.³⁴⁸

Se hace necesario resaltar que la cena debe ser liviana, al respecto Biazzi recomienda, “La tercera refección debe ser más liviana. El cuerpo ya está cansado del trabajo del día. El sistema nervioso, tan solicitado por los estímulos de la vida moderna, de los ruidos y de las actividades internas del organismo, pide reposo, así también como todos los sistemas y órganos. Una cena abundante fuerza al reloj biológico a realizar adaptaciones”.³⁴⁹ Además propone, “Lo ideal para la tercera refección es solamente frutas, o jugo de frutas. Como máximo, podría agregársele pan tostado o un

³⁴⁵ Leme, 22.

³⁴⁶ *Ibíd.*

³⁴⁷ *Ibíd.*, 23.

³⁴⁸ *Ibíd.*, 20.

³⁴⁹ Biazzi, 53.

equivalente.³⁵⁰ Por lo anteriormente expuesto se presenta los beneficios de una cena liviana: (1) Permite la restauración del sistema nervioso. (2) Favorece el sueño. (3) Evita la absorción de toxinas. (4) Contribuye a la longevidad. (5) Ahorra la tan solicitada energía vital.³⁵¹

Sin embargo, cuando se trata de la primera refección Gálvez afirma, “Cuando Ud. toma un buen desayuno, incluyendo proteínas y carbohidratos, levanta su glucosa a niveles óptimos. Así Ud. tendrá gran energía justo en el momento que más lo necesita: en el trabajo de cada mañana. Esa clase de energía lo acompañará toda la mañana y su rendimiento, de seguro, será mejor.”³⁵² Igualmente White advierte,

Es costumbre y disposición de la sociedad que se ingiera un desayuno liviano. Pero esta no es la mejor manera de tratar el estómago. A la hora del desayuno, el estómago se encuentra en mejor condición para recibir una mayor cantidad de alimento que en la segunda o tercera comida del día. Es erróneo el hábito de comer livianamente para el desayuno y más abundante al almuerzo. Hágase del desayuno la comida más sustancial del día.³⁵³

Así pues, para contrarrestar este hábito negativo Gálvez recomienda, “Uno de los primeros hábitos que toda persona debiera hacer lo posible por mantener o practicar es el buen desayuno diario. Tomar buen desayuno todos los días tiene gran impacto en la salud en general. Es tal vez el primer hábito de salud que se debiera aprender o reaprender.”³⁵⁴

³⁵⁰ Biazzi, 53.

³⁵¹ *Ibíd.*

³⁵² Gálvez, 94.

³⁵³ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 193.

³⁵⁴ Gálvez, 93.

De este modo, las investigaciones muestran los beneficios de las personas que toman un buen desayuno: (1) Tienen menos accidentes en el tránsito, en el trabajo, en la casa, etc. (2) En las fábricas, los trabajadores presentan un mayor grado de eficacia en las pruebas de producción. (3) Los estudiantes alcanzan mejores notas y un desempeño más completo. (4) Hay una notable mejoría en lo relacionado con malentendidos, peleas, accesos de rabia, desobediencia, etc. (5) Mejora el nivel de cooperación, alegría y suavidad en todos los ámbitos.³⁵⁵

Otro punto a ser considerado en un régimen alimenticio saludable es la regularidad de las refecciones, al respecto White aconseja, “La regularidad en las comidas es de vital importancia. Debe haber una hora señalada para cada comida, y entonces cada cual debe comer lo que su organismo requiere, y no ingerir más alimento hasta la comida siguiente”.³⁵⁶ Igualmente Pamplona escribe, “Todo el proceso de la digestión se halla sujeto a los ritmos biológicos. Respetar las llamadas del reloj interno para ingerir alimentos, procurando hacerlo a las mismas horas cada día facilita el trabajo del estómago”.³⁵⁷ Al respecto Biazzì recomienda, “Tres refecciones al día es el principio establecido por la capacidad natural de los órganos digestivos, los cuales llevan de cinco a seis horas en el trabajo de la transformación de los alimentos. Nada debe perturbar esa tarea”.³⁵⁸

³⁵⁵ Leme, 13.

³⁵⁶ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 200.

³⁵⁷ Pamplona, 276.

³⁵⁸ Biazzì, 52.

En tal sentido White sugiere, “Después que se ha ingerido la comida regular debe dejarse que el estómago descanse cinco horas. Ni una partícula de comida debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida. En este intervalo el estómago efectuará su trabajo y estará entonces en condición de recibir más alimento”.³⁵⁹ Además argumenta, “Si todos comiesen a horas regulares y no ingirieran nada entre horas, estarían bien dispuestos para la próxima comida, y hallarían placer al ingerirla, lo cual compensaría sus esfuerzos”.³⁶⁰ Al mismo tiempo advierte, “Cuando no respetamos este ritmo, el perjuicio más grande puede ser el desequilibrio del sistema nervioso. Recuerde que ninguna partícula de alimento será modificada si el cerebro no envía una orden”.³⁶¹ Además Biazzi aconseja, “En los intervalos entre las refecciones beba solamente agua pura”.³⁶²

Por otra parte, White clama, “El cuerpo necesita ingerir alimento en cantidad suficiente”.³⁶³ Además advierte,

El exceso de comida recarga el organismo, y crea condiciones morbosas y febriles. Hace afluir al estómago una cantidad excesiva de sangre, lo que muy rápidamente enfría las extremidades. También impone un pesado recargo a los órganos digestivos, y cuando éstos han cumplido su tarea, se experimenta decaimiento y languidez.³⁶⁴

³⁵⁹ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 199.

³⁶⁰ *Ibíd.*, 200.

³⁶¹ Biazzi, 52.

³⁶² *Ibíd.*

³⁶³ White, *Consejos sobre la salud*, 116.

³⁶⁴ White, *El Ministerio de curación*, 236.

En tal sentido Pamplona afirma que “Una comida con demasiados alimentos o productos diferentes, especialmente si son ricos en grasa y proteínas, sobrecarga el estómago y entorpece la digestión, cuando más sencilla sea la comida tanto más saludable resultará”.³⁶⁵ De acuerdo a White hay que tener en cuenta que

Es posible comer inmoderadamente aun cuando se trate de alimentos saludables. No es correcto pensar que sólo porque uno ha descartado el consumo de alimentos dañinos, puede comer la cantidad que se le antoje de alimentos sanos. Comer en demasía, no importa cuál sea la calidad de la comida, es nocivo para el organismo”.³⁶⁶

Finalmente advierte,

Los órganos digestivos nunca deben ser cargados con una cantidad o calidad de alimentos cuya incorporación en el sistema abruma el organismo. Todo lo que se lleva al estómago por encima de lo que el sistema humano puede usar para convertirlo en buena sangre, traba la maquinaria; porque no puede traducirse ni en carne ni en sangre, y su presencia sobrecarga al hígado, y produce una condición mórbida en el organismo.³⁶⁷

El siguiente punto es la variedad de los alimentos, al respecto White escribe, “Debemos cuidar los órganos de la digestión, y no forzarlos con una gran variedad de alimentos. El que se llena de muchas clases de alimentos en una misma comida está haciéndose daño. Es más importante que comamos lo que nos sienta bien que probar cada uno de los platos colocados delante de nosotros”.³⁶⁸ Por ello aconseja, “No tengan una gran variedad en la misma comida. Tres o cuatro platos son suficientes. En la próxima

³⁶⁵ Pamplona, 277.

³⁶⁶ White, *Consejos sobre la salud*, 118.

³⁶⁷ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 117.

³⁶⁸ *Ibíd.*, 127.

comida pueden tener un cambio”.³⁶⁹ Por lo tanto White advierte, “No debe haber gran variedad de manjares en una sola comida, pues esto fomenta el exceso en el comer y causa indigestión”.³⁷⁰ Además afirma, “Las combinaciones impropias de alimentos crean perturbaciones; se inicia la fermentación; la sangre queda contaminada y el cerebro se confunde”.³⁷¹ Es así como aconseja, “Las frutas y las verduras tomadas en una misma comida producen acidez de estómago de esto resulta impureza en la sangre, y la mente no está clara porque la digestión es imperfecta”.³⁷²

Con respecto al uso de líquidos en las refecciones Pamplona advierte y recomienda, “Al ingerir líquidos con la comida se diluyen los jugos digestivos, y la digestión se enlentece, pudiendo aparecer pesadez de estómago, eructos o flatulencias. es preferible beber líquido, preferiblemente agua clara, de 5 a 15 minutos antes de la comida”.³⁷³ De acuerdo a White,

Mientras mayor sea la cantidad de líquido ingerido con los alimentos, más difícil se tornará la digestión, porque el líquido debe ser absorbido, primeramente. Además, los líquidos diluyen los jugos gástricos y retardan la acción digestiva. No consuma demasiada sal; renuncie a los encurtidos, absténgase de comidas picantes, consuma frutas con los alimentos y la irritación que produce tanta sed desaparecerá.³⁷⁴

En tal sentido complementa,

³⁶⁹ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 125.

³⁷⁰ *Ibíd.*, 128.

³⁷¹ *Ibíd.*, 126.

³⁷² *Ibíd.*, 129.

³⁷³ Pamplona, 277.

³⁷⁴ White, *Consejos sobre la salud*, 118.

Muchos cometen el error de beber agua fría con los alimentos. Los alimentos no deben acompañarse con agua. Ingerida con las comidas, el agua disminuye la producción de saliva; y mientras más fría el agua, más daño le causa al estómago. El agua fría o una limonada fría ingerida con los alimentos retardará la digestión hasta que el organismo haya calentado suficientemente el estómago para que pueda llevar a cabo su labor. Mastique lentamente y permita que la saliva se mezcle con los alimentos.³⁷⁵

Por último White recomienda, “Con el fin de lograr una digestión saludable, el alimento debe comerse lentamente”.³⁷⁶ Es así como afirma, “Conviene comer despacio y masticar perfectamente, para que la saliva se mezcle debidamente con el alimento y los jugos digestivos entren en acción”.³⁷⁷ Luego escribe, “Si el tiempo de que disponen para comer es limitado, no engullan sus alimentos, sino coman menos y mastiquen lentamente”.³⁷⁸ Finalmente advierte, “Es peligroso descuidar las comidas por causa de las preocupaciones y responsabilidades individuales, hasta el punto de no tener tiempo para comer como se debería”.³⁷⁹ Por consiguiente clama, “Al sentarse a la mesa, deséchense los cuidados, las preocupaciones y todo apuro, para comer despacio y alegremente, con el corazón lleno de agradecimiento a Dios por todos sus beneficios”.³⁸⁰

El agua

Con respecto al agua Gálvez afirma, “Dios ha hecho y ha arreglado el mundo de tal manera que estemos relacionados íntimamente con el agua. Tres cuartas partes de la

³⁷⁵ White, *Consejos sobre la salud*, 118.

³⁷⁶ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 122.

³⁷⁷ *Ibíd.*, 123.

³⁷⁸ *Ibíd.*, 122.

³⁷⁹ *Ibíd.*

³⁸⁰ *Ibíd.*, 125.

superficie del planeta está cubierta por agua; y sólo un cuarto por tierra firme, y esto último lo constituyen los continentes y las islas de todo tamaño”.³⁸¹ Igualmente

Fernández escribe,

El agua cubre más del 70 % de la superficie del planeta; se la encuentra en océanos, lagos, ríos; en el aire, en el suelo. Es la fuente y el sustento de la vida, contribuye a regular el clima del mundo y con su fuerza formidable modela la Tierra. Posee propiedades únicas que la hacen esencial para la vida. Es un material flexible: un solvente extraordinario, un reactivo ideal en muchos procesos metabólicos; tiene una gran capacidad calorífica y tiene la propiedad de expandirse cuando se congela. Con su movimiento puede modelar el paisaje y afectar el clima.³⁸²

En tal sentido Córdoba nota, “El agua es uno de los bienes más preciados para la vida en nuestro planeta. Es fundamental para satisfacer las necesidades humanas básicas, la salud, la producción de alimentos, el desarrollo industrial, la energía y el mantenimiento de los ecosistemas regionales y mundiales.”³⁸³ Asimismo, Gálvez argumenta,

Dios también ha hecho nuestro organismo de tal manera que estemos relacionados íntimamente con el agua. Dos tercios de nuestro cuerpo/organismo es agua. Sólo un tercio es sólido. El agua es el elemento vital para todas las reacciones bioquímicas de nuestro organismo. Es el principal elemento de composición de la sangre; es decir, el principal transportador de nutrientes y oxígeno del organismo. El cerebro funciona en un medio ambiente de agua, la digestión termina en medio de un ambiente acuoso.³⁸⁴

³⁸¹ Gálvez, 61.

³⁸² Alicia Fernández Cirelli, “El Agua: un Recurso Esencial,” *Química Viva* 11, no. 3 (2012): 148, <https://www.redalyc.org/pdf/863/86325090002.pdf> (consultado: 19 de febrero, 2019).

³⁸³ María Alejandra Córdoba, Valeria Fernanda Del Coco y Juan Angel Basualdo, “Agua y Salud Humana,” *Química Viva*, no. 3 (2010): 106, https://digital.cic.gba.gov.ar/bitstream/handle/11746/4397/11746_4397.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y (consultado: 19 de febrero, 2019).

³⁸⁴ Gálvez, 61.

De acuerdo a McJunkin, “El agua es fisiológicamente necesaria para la supervivencia humana. Debe existir un equilibrio a largo plazo entre la ingestión y la pérdida de agua. El agua ingresa al organismo a través de alimentos y bebidas, incluyendo el agua y fluidos a base de ésta, y deja el cuerpo por medio de la orina, la transpiración y, en una proporción menor, en las heces y como el vapor de agua exhalado por los pulmones”.³⁸⁵ Además Wagman escribe,

El agua no es en realidad un alimento, en el sentido de que no genera calorías, por ejemplo, pero constituye un componente crucial de la nutrición. Compone el 55 a 65% del peso corporal y es eliminado constantemente en forma de orina, sudor y aliento. Debe, por lo tanto, reponerse constantemente, pues, aunque una persona puede vivir varias semanas sin alimento, no puede vivir más que unos pocos días sin agua.³⁸⁶

Es por esta razón que Diehl clama, “El cuerpo pierde alrededor de 10 a 12 tazas de agua al día a través de la piel, los pulmones, la orina y las heces. El alimento provee de 2 a 4 tazas de agua; por lo tanto, necesitamos ingerir de 6 a 8 tazas durante el día”.³⁸⁷ Al respecto McJunkin afirma, “La ingestión del agua de cada individuo varía ampliamente en relación al peso y la superficie del cuerpo, la temperatura y la humedad del ambiente, la dieta, las actividades realizadas (por ejemplo, el trabajo), la cultura, el vestido y el estado de la salud. Sin embargo, el promedio común de agua que un adulto ingiere es de 2 a 2.5 litros per cápita diarios (lcd)”.³⁸⁸ En tal sentido Gálvez sugiere, “Nuestro cuerpo

³⁸⁵ F. Eugene McJunkin, *Agua y Salud Humana* (México: Limusa, S. A. de C. V., reimp., 1988), <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/3099/Agua%20y%20salud%20humana.pdf?sequence=1> (consultado: 19 de febrero, 2019), 29.

³⁸⁶ Wagman y Sanz, 971.

³⁸⁷ Diehl y Ludington, 105.

³⁸⁸ McJunkin, 29.

necesita abundante agua para realizar todas sus funciones. Felizmente nuestro organismo tiene un sistema de recirculación: saliva, estómago, intestino grueso, reabsorción y saliva. Esto hace que no necesitemos beber cantidades excesivas de agua sino sólo de 6 a 8 vasos por día, para estar en óptimas condiciones”.³⁸⁹ Por consiguiente Wagman recomienda, “El requerimiento normal es de unos dos litros de agua al día, además de la cantidad contenida en los sólidos ingeridos diariamente”.³⁹⁰

Debido a que la ingesta de agua es un asunto diario Diehl clama, “Forme el hábito de beber abundante agua. Bébala cuando se levanta, a mitad de la mañana, a mitad de la tarde y al comienzo de la noche. Un trago de agua es como un baño interno, porque enjuaga el estómago y le ayuda a realizar su trabajo.”³⁹¹ Además propone, “durante los recreos de la mañana y la tarde en el trabajo, mientras otros toman café, deléitese usted bebiendo agua purificadora y vitalizadora”.³⁹² Así pues Biazzi recomienda, “En los intervalos entre las refecciones beba solamente agua pura”.³⁹³ Por consiguiente Gálvez afirma, “El beber agua pura cada día contribuye a la salud y belleza en diversas formas. Como hábito ayuda significativamente el proceso de digestión, combate el estreñimiento, y, por extensión, las hemorroides y otras complicaciones. Mantiene la piel húmeda contribuyendo así a la belleza del cuerpo y de la cara”.³⁹⁴

³⁸⁹ Gálvez, 61–2.

³⁹⁰ Wagman y Sanz, 972.

³⁹¹ Diehl y Ludington, 105.

³⁹² *Ibíd.*

³⁹³ Biazzi, 52.

³⁹⁴ Gálvez, 62.

Si bien es cierto que la ingesta de agua pura es saludable Diehl alerta, “Aunque sorprenda, el promedio de la gente bebe más refrescos gaseosos y bebidas alcohólicas que agua. El café y la leche le siguen de cerca”.³⁹⁵ Igualmente Gálvez advierte, “Hay entre seis y ocho cucharaditas de azúcar escondidas en una botella de gaseosa además de correctores de olor, sabor, color y gas que no necesitamos”.³⁹⁶ Como se puede inferir Diehl escribe, “El azúcar de los refrescos requiere agua adicional para su metabolismo. La mayoría de los refrescos aumenta la secreción de ácidos estomacales. Las bebidas a base de cola contienen fósforo, mineral que contribuye al agotamiento de los depósitos de calcio en el cuerpo y produce huesos frágiles.”³⁹⁷ Al mismo tiempo Biazzi advierte, “El gas de las gaseosas perjudica las células del revestimiento de los órganos digestivos y expande los del estómago. El sodio de esas bebidas favorece la retención de líquidos y dilata las células, contribuyendo al aumento de peso”.³⁹⁸ Además afirma, “Nuestras células están sedientas de agua pura, alcalina, de una fuente natural. el agua con gas, el agua con sabor y las gaseosas, principalmente a base de cola pueden ser un desastre”.³⁹⁹

Al respecto White recomienda, “Pero si algo se necesita para apagar la sed, el agua pura, bebida poco tiempo antes o después de la comida, es todo lo que la naturaleza exige. Nunca se tome té, café, cerveza, vino o cualquier bebida alcohólica. El agua es el

³⁹⁵ Diehl y Ludington, 41.

³⁹⁶ Gálvez, 63.

³⁹⁷ Diehl y Ludington, 104–05.

³⁹⁸ Biazzi, 35.

³⁹⁹ *Ibíd.*

mejor líquido posible para limpiar los tejidos”.⁴⁰⁰ Por ello sugiere, “Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más selectas bendiciones el cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad”.⁴⁰¹

Hay que hacer notar de acuerdo a Diehl que,

Los refrescos dietéticos no contienen azúcar, pero hacen surgir otras preocupaciones. Casi todos los refrescos, con o sin azúcar, contienen productos químicos que se les añaden para darles color o sabor, para preservarlos o por otras razones. Algunos colorantes pueden irritar el delicado revestimiento del estómago, y otros pueden hacer necesario que el hígado y los riñones los detoxifiquen y eliminen.⁴⁰²

Además, alerta, “El cuerpo usa agua en diversas formas, pero las bebidas pueden plantear problemas especiales. Muchas tienen calorías que deben ser digeridas como alimento. Estas calorías pueden producir almacenamiento de grasa adicional, cambios en el azúcar de la sangre y digestión más lenta”.⁴⁰³ Sin dudar afirma, “ Los refrescos dietéticos nunca podrán compararse con el agua, ya que sus contenidos proveen calorías innecesarias que retardan la digestión”.⁴⁰⁴ En consecuencia recomienda, “La ingestión de agua elimina estos problemas. No provee calorías adicionales para retardar la digestión o añadir grasa indeseada, tampoco tiene irritantes que afecten el delicado revestimiento del

⁴⁰⁰ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 469.

⁴⁰¹ *Ibíd.*, 467.

⁴⁰² Diehl y Ludington, 105.

⁴⁰³ Diehl y Ludington, 41.

⁴⁰⁴ Diehl y Ludington, 104.

sistema digestivo. Finalmente, no tiene productos químicos que amenacen la delicada maquinaria del cuerpo”.⁴⁰⁵

Por otra parte, Gálvez escribe, “Tomar jugos o zumos de frutas en lugar de agua pura puede ser saludable según sea el caso. Pero tomar jugos en general hace ganar calorías extras a niños y adultos que están vigilando su peso para no cruzar las fronteras de la obesidad”.⁴⁰⁶ Finalmente Diehl afirma que “únicamente el agua pasa directamente por el estómago, ya sea que contenga o no alimento. No requiere procesamiento ni digestión; tampoco irrita o trastorna las funciones corporales, y carece de calorías”.⁴⁰⁷

Por el contrario Diehl alerta, “Cuando no bebemos suficiente agua, el cuerpo debe excretar los desechos en forma más concentrada, causando mal olor en el cuerpo, mal aliento y orina maloliente”.⁴⁰⁸ Por falta de agua, el cuerpo comienza a racionarla para proteger los órganos vitales. Todo el organismo sufre, principalmente, los huesos y la piel. Como el cuerpo no puede hablar y clamar por socorro, entonces se expresa a través de los síntomas. Muchas veces, los dolores son pedidos de socorro de las células sedientas.⁴⁰⁹ Finalmente Biazzi presenta algunos “Ejemplos de dolores por falta de agua: dolores de espaldas, articulares, artritis, cabeza y jaqueca”.⁴¹⁰

⁴⁰⁵ Diehl y Ludington, 105.

⁴⁰⁶ Gálvez, 63.

⁴⁰⁷ Diehl y Ludington, 104.

⁴⁰⁸ *Ibíd.*, 41.

⁴⁰⁹ Biazzi, 33.

⁴¹⁰ *Ibíd.*, 33–34.

Enfermedades que se pueden prevenir con el hábito de beber agua pura: (1) Cáncer de colon: de seis a ocho vasos de agua por día pueden contribuir para alejar el cáncer de colon. Hidratados, los intestinos trabajan normalmente y los detritos emulsionados con agua normalizan la eliminación. (2) Acidez estomacal: La acidez puede ser una importante señal de deshidratación. Beber agua entre los intervalos de las refecciones (nunca durante), dos horas después y dos a tres vasos de agua en cada intervalo, auxilia al estómago y a normalizar el pH. (3) Piedras en los riñones: Beber agua puede librarnos de piedras en los riñones. El agua diluye las deposiciones e impide las calcificaciones. (4) Asma: El buen funcionamiento de los pulmones necesita agua. Muchas crisis de asma se aliviarían con el simple uso del agua. Los canales para el pasaje del aire se obstruyen, se secan, se deshidratan y se inflaman.⁴¹¹

Por otra parte, Biazzi afirma, “Los beneficios del agua no se restringen a la parte interna del cuerpo. Su uso se extiende a los diversos recursos de la hidroterapia”.⁴¹² En tal sentido Gálvez recomienda, “Para vivir una vida plena necesitamos agua por fuera y por dentro. No sólo la higiene es importante, sino también la forma cómo nos bañamos; es decir, duración, temperatura y ambiente. También no sólo beber líquido es importante, sino lo que bebemos, cuánto y en qué momento”.⁴¹³ En tal sentido Pamplona sugiere, “El agua debe aplicarse por fuera del cuerpo, además de por dentro. Para ello, conviene tomar una ducha que limpia e hidrata la piel, y favorece la circulación sanguínea”.⁴¹⁴

⁴¹¹ Biazzi, 34.

⁴¹² *Ibíd.*, 35.

⁴¹³ Gálvez, 61.

⁴¹⁴ Pamplona, 18.

Así pues, Gálvez argumenta, “El uso racional del agua de diferentes temperaturas produce reacciones en el sistema inmunológico. Así, el simple baño diario puede convertirse en una medida preventiva de infecciones respiratorias y hasta puede ser una medida terapéutica en varios casos.⁴¹⁵ En efecto White afirma, “El baño relaja los nervios, promueve la transpiración general, acelera la circulación, ayuda a librar de obstrucciones el organismo, y actúa beneficiosamente sobre los riñones y el sistema urinario. El baño también fortalece las funciones de los intestinos el estómago y el hígado, dando energía y nueva vida a cada uno de ellos. También promueve la digestión y, en vez de debilitar el sistema, lo vigoriza”.⁴¹⁶ En tal sentido afirma que “La mayoría de las personas, después de levantarse por las mañanas, podría recibir beneficio si se diera un baño con ayuda de una esponja o, si les resulta más agradable, utilizando una toalla mojada. Eso quitará las impurezas de la piel”.⁴¹⁷ Además Gálvez escribe,

Cuando usted cumple estos requisitos, se sentirá relajado, especialmente después de tomar un baño o una ducha. Los problemas de la vida aparecerán menos avasalladores. Esto no significa que desaparecerán, sino que su actitud mejorará significativamente. Inicialmente, sus problemas aparecían ser de monstruosas proporciones, pero las endorfinas le ayudan a verlos en su verdadera dimensión, proveyéndole energía suficiente, fortaleza y entusiasmo para continuar con sus tareas de la vida diaria.⁴¹⁸

⁴¹⁵ Gálvez, 64.

⁴¹⁶ White, *Consejos sobre la salud*, 103.

⁴¹⁷ *Ibíd.*, 57–58.

⁴¹⁸ Gálvez, 74.

Al mismo tiempo Pamplona escribe, “La ducha escocesa, alternando el agua caliente y fría, resulta especialmente conveniente para fortalecer el sistema inmunitario y protegerse así contra los resfriados, las gripes y otras infecciones”.⁴¹⁹

Igualmente, White afirma,

Muchas personas, mientras están bien, no se toman el trabajo de conservarse sanas. descuidan el aseo personal y no tienen cuidado de mantener su ropa limpia. Las impurezas pasan en forma constante e imperceptible del cuerpo a la piel, a través de los poros, y si no se mantiene la superficie de la piel en una condición saludable, el organismo es recargado con los residuos impuros. Si la ropa que se usa no se lava y se airea con frecuencia, se contamina con las impurezas expelidas por el cuerpo por medio de la transpiración. Y si no se eliminan con frecuencia las impurezas de la ropa, los poros de la piel vuelven a absorber los materiales de desecho que habían sido expelidos. Las impurezas del cuerpo, si no se permite su salida, son llevadas de vuelta a la sangre e introducidas forzosamente en los órganos internos. La naturaleza, para librar al organismo de las impurezas tóxicas, realiza un esfuerzo que produce fiebre, y a esto se lo llama enfermedad.⁴²⁰

Mientras tanto Biazzi escribe, “La hidroterapia es el tratamiento (terapia) por medio del agua (hidro). Los tratamientos más utilizados, por reunir los beneficios de otros y por ser los de más simple aplicación, son los baños, fricciones, compresas y clisteres (lavajes intestinales)”.⁴²¹ Igualmente Gálvez afirma, “Las propiedades fortalecedoras de los baños termoterapéuticos contra el resfrío común, la gripe y las enfermedades respiratorias agudas y/o crónicas van recibiendo respaldo científico cada vez más creciente”.⁴²²

⁴¹⁹ Pamplona, 18.

⁴²⁰ White, *Consejos sobre la salud*, 61.

⁴²¹ Biazzi, 35.

⁴²² Gálvez, 64.

Confianza en el poder Divino

El siguiente punto es la confianza en Dios como principio de salud, al respecto Pamplona argumenta, “Todo ser humano necesita sentir confianza para alcanzar una salud completa. Los creyentes tienen el privilegio de depositar su confianza cada día en un Padre amante. Dedicar cada día un tiempo a la meditación y la oración también contribuye a la salud corporal”.⁴²³ Así mismo Caal escribe, “Todo cristiano que pone su confianza en Jesús, encuentra su sanación y el sentido de su existencia”.⁴²⁴ De acuerdo a Gálvez, “El medio o vehículo para disfrutar de sus bendiciones es la fe. Y fe es simplemente confianza. Y confianza es la entrega de nuestra vida tal como se encuentra, con todas sus preocupaciones, esperanzas, tragedias y alegrías al Creador y Redentor. Esto traerá paz mental que comprometerá nuestra razón, emociones y sentimientos”.⁴²⁵

Además, Maton afirma,

Confianza en el amor personal y la ayuda amistosa de Dios, que permite al individuo gozar de un mayor bienestar psicológico al incrementar su capacidad de control interno, dominio, autodeterminación, autoeficacia y autoestima; dentro de esta relación dinámica, la participación en la comunidad y en las prácticas o actividades religiosas, serían una manera importante y privilegiada de hacer efectiva y de fortalecer dicha convicción.⁴²⁶

Aunado a esto Pamplona clama, “La confianza y la esperanza frenan el declive en las funciones cognitivas del cerebro. De alguna manera que la ciencia no ha acabado de

⁴²³ Pamplona, 19.

⁴²⁴ Caal, 59–60.

⁴²⁵ Gálvez, 103.

⁴²⁶ Kenneth Maton and Kenneth Pargament, “The roles of religion in prevention and promotion: Prevention in Human Services,” 5 (1987)161-205, citado en Myriam Rodríguez, Martha Liliana Fernández, Mirna Luz Pérez, Reinaldo Noriega, 29.

identificar, la confianza y la esperanza positivas fortalecen el cerebro y mejoran sus funciones. El cerebro necesita creer y confiar, casi tanto como necesita oxígeno y glucosa”.⁴²⁷ Así mismo Biazzi escribe, “La fe crecerá por oír la Palabra. Esta es la receta para el crecimiento de la fe: el oír. Y la fe se revela en las obras, porque sin obras, la fe está muerta. Las obras de la fe trabajan para el establecimiento de la vida. Las leyes naturales en el diario vivir garantizan la integridad de las estructuras creadas por Dios”.⁴²⁸

El crecimiento espiritual incluye familiarizarse con la Biblia, cantar himnos de alabanza y orar para recibir los frutos o dones especiales del Espíritu Santo que Dios desea que poseamos: "amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza..." (Gá 5:22-23).⁴²⁹ Dentro de este marco Diehl afirma, “El crecimiento espiritual proporciona las piezas que faltan en el acertijo de su vida y llena sus espacios vacíos. El resultado es una vida de calidad y satisfacción que se extiende hasta la eternidad”.⁴³⁰ Igualmente Biazzi escribe, “Mientras desarrollamos hábitos correctos, el Creador multiplica los resultados de la cura y del perfeccionamiento”.⁴³¹ Al respecto Pamplona recomienda, “Todo ser humano, sea creyente o no, tiene una dimensión espiritual en su vida. Cultivarla, es también una forma de cuidar del cerebro. Muchos creyentes atestiguan que el estudio de los textos sagrados y la meditación en sus

⁴²⁷ Pamplona, 75.

⁴²⁸ Biazzi, 46.

⁴²⁹ Diehl y Ludington, 122.

⁴³⁰ *Ibíd.*

⁴³¹ Biazzi, 47.

pensamientos profundos, contribuyen a mantener la mente ágil y despierta”.⁴³² De este modo Cáceres argumenta, “Ser espiritual es poner la confianza en Dios y actuar en consecuencia. Caminar en la carne es negarse a servir a Cristo a causa de la autosuficiencia humana”.⁴³³ Igualmente Diehl advierte, “Albergar resentimiento, odio, malos pensamientos y sentimientos puede enfermarnos; mantener pensamientos y sentimientos positivos puede proporcionarnos sanidad”.⁴³⁴

Además destaca, “Uno de los logros en años recientes que más entusiasmo genera ha sido el descubrimiento de la poderosa y estrecha relación existente entre componentes físicos, mentales, emocionales y espirituales de los seres humanos”.⁴³⁵ Así mismo afirma, “Este es un rompimiento radical con el pasado, porque durante cientos de años se creyó que el cuerpo, la mente y el espíritu eran entidades separadas que funcionaban independientemente unas de otras”.⁴³⁶ Sin duda Pamplona clama, “El cuerpo y la mente forman una unidad funcional completa e inseparable”.⁴³⁷ Además argumenta, “Cuerpo y mente no son dos entidades independientes, sino dos manifestaciones de la actividad vital del ser humano. Ambas forman una unidad funcional completa, que impulsada por el espíritu o aliento de vida, resulta en una alma viviente”.⁴³⁸ Como se puede inferir advierte,

⁴³² Pamplona, 75.

⁴³³ Cáceres et al., 405.

⁴³⁴ Diehl y Ludington, 122.

⁴³⁵ *Ibíd.*, 121.

⁴³⁶ *Ibíd.*, 121–22.

⁴³⁷ Pamplona, 10.

⁴³⁸ Pamplona, 11.

“Lo que se come, el ejercicio físico que se practica, la forma en que se descansa, todo influye directamente sobre la mente. Y de la misma forma, lo que se piensa, o que se habla, lo que se ve y hasta lo que se cree, influyen sobre el cuerpo”.⁴³⁹ Finalmente clama, “Por ello, para tener un cuerpo sano hay que tener también una mente sana y viceversa”.⁴⁴⁰

Dimensiones de la práctica de los principios de salud

Esta investigación evaluará la práctica de los PS en forma de prácticas de comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar en una persona, a través de las siguientes dimensiones: (1) uso de aire puro por medio de ventilación ambiental, ejercicios de respiración, baño de aire; (2) uso de luz solar por medio de baño de sol, protección rayos solares, habitación soleada, alimentación; (3) práctica de la abstinencia por medio del uso moderado de lo bueno y abstinencia total de lo perjudicial; (4) práctica del descanso por medio de cambio de actividad, recreación, dormir; (5) práctica del ejercicio por medio de planificación, continuidad y rutina, ejercicio físico, recreación y satisfacción; (6) práctica de un régimen alimenticio conveniente por medio de una alimentación completa, equilibrada y conductas de alimentación; (7) uso del agua por medio de uso interno y externo; (8) confianza en el poder Divino por medio de hábitos espirituales y confianza en Dios.

⁴³⁹ Pamplona, 11.

⁴⁴⁰ *Ibíd.*

Espiritualidad y los principios de salud

La espiritualidad no ha sido estudiada por décadas debido a que no se la consideraba nada científico.⁴⁴¹ Quiceno afirma “A principios del siglo XX, la psicología da un carácter científico a los fenómenos del comportamiento espiritual-religioso con lo cual surge la llamada *psicología de la religión*”,⁴⁴² y la define como la rama de la psicología aplicada y de la ciencia de la religión, que abarca las manifestaciones psicológicas vinculadas a la práctica religiosa.⁴⁴³ Según González, las creencias religiosas han pasado a considerarse como un tema de interés de estudio en cuanto al mantenimiento y recuperación de la salud desde mitad del siglo XX y sobre todo en el último decenio.⁴⁴⁴

Quiceno afirma que “Las creencias religiosas han sido hasta el momento un tema de interés y estudio en lo que concierne al mantenimiento y recuperación de la salud”.⁴⁴⁵

Además escribe,

...a la par con el desarrollo teórico de la psicología de la religión y la espiritualidad, en el campo de la salud en los últimos 40 años se han venido desarrollando, diseñando y validando instrumentos psicométricos en diferentes versiones e idiomas para tener una medida objetiva de las creencias, prácticas y el

⁴⁴¹ Salgado, 135.

⁴⁴² Japcy Margarita Quiceno y Stefano Vinaccia, “La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad*,” *Diversitas: Perspectivas en Psicología* 5, no. 2 (2009): 322, <http://www.redalyc.org/pdf/679/67916260008.pdf> (consultado: 22 de agosto, 2017).

⁴⁴³ *Ibíd.*

⁴⁴⁴ Teresa L. González Valdés, “Las Creencias Religiosas y su relación con el proceso Salud-Enfermedad,” *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 7, no. 2 (2004): 20, <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/download/21653/20404> (consultado: 17 de agosto, 2017).

⁴⁴⁵ Quiceno y Vinaccia, 323.

afrontamiento espiritual religioso, tanto en personas sanas como con alguna patología física o mental.⁴⁴⁶

Por otro lado Levin afirma que “muchos estudios de investigación encontraron una correlación positiva entre la participación de un paciente en una comunidad religiosa, incluida la adoración pública regular, y una recuperación más rápida de la cirugía, un mejor manejo de las enfermedades crónicas y mentales e incluso una vida más larga”.⁴⁴⁷

El cumplimiento fiel de los requerimientos divinos beneficia la salud física y mental. Tiene que buscarse primeramente la sabiduría y la fuerza de Dios si se ha de alcanzar la más alta norma moral e intelectual; y, además, se necesita observar una estricta temperancia en todos los hábitos de la vida.⁴⁴⁸ La experiencia de Daniel y sus compañeros constituye un ejemplo del triunfo de los principios sobre la tentación a la indulgencia del apetito. Demuestra que los jóvenes pueden vencer mediante la observancia de los principios religiosos todas las propensiones carnales, y mantenerse fieles a los requerimientos divinos, aunque esto demande un gran sacrificio.⁴⁴⁹

⁴⁴⁶ Quiceno y Vinaccia, 326.

⁴⁴⁷ Jeffrey S. Levin y Keith G. Meador, *Healing to all their flesh: Jewish and Christian perspectives on spirituality, theology, and health* (West Conshohocken, Pa.: Templeton Press, 2012), 10.

⁴⁴⁸ White, *Consejos sobre la salud*, 65.

⁴⁴⁹ *Ibíd.*

Definición de términos

Crecimiento: De acuerdo a Thayer⁴⁵⁰, “El crecimiento espiritual es un don de Dios tanto como la obra del Espíritu Santo, produciendo un cambio en la naturaleza humana”.⁴⁵¹ Así también Zanga escribe, “desarrollar espiritualmente implica una relación estrecha con Dios. Caminar, andar con Dios es crecer permanentemente agradándole... el desarrollo espiritual se inicia en la tierra y su destino es el cielo”.⁴⁵² Además afirma que el “Desarrollo espiritual es la acción de transformación que realiza el Espíritu Santo en el hombre”.⁴⁵³

Meditación: Según Zanga, “La meditación es el acto de centrar los pensamientos de uno en un tema específico. La meditación consiste en el pensamiento reflexivo o la contemplación, generalmente sobre un tema específico para discernir su significado o un plan de acción.”⁴⁵⁴ Además, complementa, “La meditación bíblica es una actividad que ayuda a desunirse del mundo para unirse a Dios. Dejar de vivir según la carne para vivir según el espíritu. La meditación comienza con la lectura y la relectura de la Palabra para luego ingresar en la reflexión sobre lo que se ha leído.”⁴⁵⁵

⁴⁵⁰

⁴⁵¹ Thayer, “Evaluando”, 17.

⁴⁵² Juan Marcelo Zanga Céspedes, “Impacto del programa “En los pasos de Jesús” en el desarrollo espiritual de estudiantes de la universidad Peruana Unión” (Tesis de Doctorado, Universidad Peruana Unión, 2017), 19.

⁴⁵³ *Íbid*, 21.

⁴⁵⁴ *Íbid*, 73-4.

⁴⁵⁵ *Íbid*, 76.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

En este capítulo se presenta la metodología que se aplicó en esta investigación, se busca determinar la relación que existe entre la espiritualidad y práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar en el año 2019.

Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo-correlacional. Descriptivo porque se describió la variable espiritualidad según las dimensiones: Crecimiento a través de mi relación con Dios, crecimiento a través de la reflexión crítica, crecimiento a través de la Palabra de Dios, crecimiento a través de mi relación con otros y la variable práctica de los principios de salud de manera independiente porque describió las dimensiones: uso de aire puro, uso de luz solar, práctica de la abstinencia, práctica del descanso, práctica del ejercicio, práctica de un régimen alimenticio conveniente, uso del agua y confianza en el poder Divino. Logrando así describir lo que se investiga.¹ Correlacional porque midió el grado de relación entre las dos variables en estudio descritas línea arriba.²

¹ Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio, *Metodología de la investigación*, 6a ed. (México, D.F.: McGraw-Hill Education, 2014), 92.

² *Ibíd.*, 93.

El diseño de la presente investigación es no experimental, ya que el investigador no manipuló ninguna de las variables.³ Asimismo, es de corte transversal, porque se tomó una sola evaluación, en un tiempo único.⁴

Población y muestra

Población

El distrito Cañar pertenece a la Misión Ecuatoriana del Sur, comprende la provincia del Cañar. La población estudiada es el total de miembros de 18 a 65 años de edad (100 miembros) que asisten regularmente a los cultos y programas de las distintas iglesias del distrito Cañar. Es decir, como población objetivo al total de miembros que estén dentro del criterio de selección de todas las iglesias del distrito Cañar.⁵

Tabla 1. Relación de iglesias del distrito Cañar.

Nombre de las iglesias	Nº de Miembros iglesia	Nº de miembros de 18-65 años para encuestar
Azogues	87	34
Biblian	42	9
Cañar	27	9
Tambo	35	8
Suscal	24	13
Ducur	88	27
TOTALES	303	100

En la presente investigación se incluyó a los miembros regulares de 18 a 65 años bautizados del distrito Cañar como se observa en la tabla 1, porque se piensa que ya tienen el criterio necesario para contestar una encuesta, se excluyó a los miembros que

³ Hernández, Fernández y Baptista, 152.

⁴ *Ibíd.*, 154.

⁵ Datos tomados de la página oficial Adventist Church Management <https://www.acmsnet.org/>

por enfermedad o por no saber leer ni escribir no puedan contestar la encuesta. La encuesta se realizó en el hogar de cada uno de los miembros siendo visitados por el investigador. La muestra fueron 100 personas, esta muestra fue no probabilística.

Consideraciones éticas

En la presente investigación se usó dos instrumentos anónimos y confidenciales, los miembros participaron de la encuesta de manera voluntaria.

Definición y operacionalización de variables

La presente investigación estudió dos variables, las cuales fueron definidas en lo conceptual instrumental y operacional. Las variables estudiadas son: La espiritualidad y su relación con la práctica de los principios de salud.

Espiritualidad

La variable espiritualidad se definió conceptualmente como la práctica de disciplinas espirituales que una persona desarrolla, medido a través de las siguientes dimensiones: Crecimiento a través de mi relación con Dios, crecimiento a través de la reflexión crítica, crecimiento a través de la Palabra de Dios, crecimiento a través de mi relación con otros.

Cada una de las cuatro dimensiones de esta variable fueron observadas de la siguiente manera: crecimiento a través de mi relación con Dios con los ítems 1, 5, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 36, 39, 42, 44, 46, 48; crecimiento a través de la reflexión crítica con los ítems 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32; crecimiento a través de la Palabra de Dios con los ítems 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 37, 40; crecimiento a través de mi relación con otros con los ítems 3, 7, 9, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 38, 41, 43, 45, 47, 49, 50.

Se observó instrumentalmente en los ítems 1-50. El encuestado eligió una de 5 opciones en cada ítem y marcó el que más se acerca a sus prácticas. Operacionalmente se la midió utilizando una escala ordinal de 50 a 250, considerando la suma de las respuestas a los 50 ítems. El primer nivel será de 0 a 50 significa pésima; en el segundo nivel será de 51 a 100 significa mala; en el tercer nivel será de 101 a 150 significa regular; en el cuarto nivel será de 151 a 200 significa buena y finalmente en el quinto nivel de 201 a 250 significa excelente.

Práctica de los principios de salud

La variable práctica de los principios de salud, se definió conceptualmente como la práctica de comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar en una persona, medido a través de las siguientes dimensiones: uso de aire puro, uso de luz solar, práctica de la abstinencia, práctica del descanso, práctica del ejercicio, práctica de un régimen alimenticio conveniente, uso del agua y confianza en el poder Divino.

Cada una de las ocho dimensiones de esta variable fueron observadas de la siguiente manera: uso de aire puro con los ítems 8, 15, 22, 29, 36, 54; uso de luz solar con los ítems 2, 9, 16, 23, 30, 37; práctica de la abstinencia con los ítems 3, 10, 17, 24, 31, 38; práctica del descanso con los ítems 11, 18, 32, 39, 43, 46, 49, 55, 57; práctica de ejercicio con los ítems 5, 12, 26, 33, 40, 44, 47, 50, 52; práctica de un régimen alimenticio conveniente 1, 6, 13, 19, 20, 27, 41, 45, 48, 51, 53, 58; y uso del agua con los ítems 7, 14, 21, 28, 35, 42 y confianza en el poder Divino con los ítems 4, 25, 34, 56, 59.

Se observó instrumentalmente en los ítems 1-59. El encuestado eligió una de 5 opciones en cada ítem y marcó el que más se acerca a sus prácticas. Operacionalmente se la midió utilizando una escala ordinal de 59 a 295, considerando la suma de las respuestas

a los 59 ítems. El primer nivel será de 0 a 59 significa pésima; en el segundo nivel será de 60 a 118 significa mala; en el tercer nivel será de 119 a 177 significa regular; en el cuarto nivel será de 178 a 236 significa buena y finalmente en el quinto nivel de 237 a 295 significa excelente.

Instrumentos de recolección de datos

El instrumento que se utilizó es una encuesta que contiene dos escalas: la escala espiritualidad, que cuenta con 50 ítems de información, fue desarrollado por Jane Thayer el mismo que fue autorizado por correo electrónico para ser aplicado en esta investigación⁶ y práctica de los principios de salud, que cuenta con 59 ítems de información, fue desarrollada por el investigador. Por el número de ítems y los espacios determinados a la calificación la encuesta ocupó 4 caras de una página A4.

La encuesta fue de respuesta anónima, y comprendió 109 ítems, divididos en 2 secciones. A su vez, se incluyó una sección preliminar, con 7 ítems de información general.

Al instrumento se le aplicaron diferentes pruebas de validación. En primer lugar, fue sometido al juicio de tres expertos, para evaluar su contenido y redacción. Los expertos son: Doctor Miguel Bernuí, Doctora Ángela Paredes de Beltrán, Doctor Felipe Esteban.

A cada uno de ellos se le entregó el Formulario de Validación de Instrumento, preparado por la Universidad Peruana Unión, para cada escala (véase Apéndice B). Los

⁶Jane Thayer, mensaje por e-mail al autor, 11 de febrero de 2015.

mismos fueron devueltos con observaciones. Luego se ajustó el contenido del instrumento de acuerdo a las observaciones recibidas.

En segundo lugar, una vez validado el contenido, se realizó una prueba piloto en la iglesia de “La 20 ava.” del distrito Guayaquil Suroeste de la Misión Ecuatoriana del Sur, para verificar si el instrumento era bien comprendido por los miembros. El mismo se aplicó en 39 miembros que estuvieron presentes.

Después de definir la muestra y de reproducir la encuesta ya validada, el investigador aplicó la encuesta en las visitas pastorales a los miembros de las iglesias luego de su respectiva instrucción. Se realizaron en total 100 encuestas que corresponden a la cantidad de la muestra total.

Una vez completado el instrumento, toda la información fue ingresada en una base de datos creada con el programa SPSS y se realizó la prueba de confiabilidad a través del Alfa de Cronbach.

Confiabilidad

Tabla 2. Nivel de confiabilidad del instrumento: espiritualidad.

Confiabilidad del instrumento		Espiritualidad	
		N	%
Casos	Válidos	100	100.0
	Excluidos(as)	0	0
	Total	100	100.0
	N° de elementos	50	100.0
Estadísticos de fiabilidad Alfa de Cronbach		0.94	

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

En la tabla 2, se observa que el coeficiente Alfa de Cronbach es de 0.94 lo cual permite decir que el instrumento empleado en la prueba piloto para medir la Espiritualidad es alto. A la misma vez se determinó la validez estadística de cada ítem por el

mismo procedimiento de Alfa de Cronbach aplicando el comando “si se elimina el elemento”. (véase Apéndice F)

En esta tabla de validez ítem por ítem en relación con el nivel de coeficiente alfa; se observa que los ítems generan una correlación positiva, lo cual indica que están midiendo lo mismo que el instrumento en general.

Tabla 3. Nivel de confiabilidad del instrumento: práctica de los principios de salud.

Confiabilidad del instrumento		Práctica de los principios de salud	
		N	%
Casos	Válidos	100	100.0
	Excluidos(as)	0	0
	Total	100	100.0
	N° de elementos	59	100.0
Estadísticos de fiabilidad Alfa de Cronbach		0.846	

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

En la tabla 3, se observa que el coeficiente Alfa de Cronbach es de 0.846 lo cual permite decir que el instrumento empleado en la prueba piloto para medir la práctica de los principios de salud es alto. A la misma vez se determinó la validez estadística de cada ítem por el mismo procedimiento de Alfa de Cronbach aplicando el comando “si se elimina el elemento.” (véase Apéndice G)

En este cuadro de validez ítem por ítem en relación con el nivel de coeficiente alfa; se observa que los ítems generan una correlación positiva, lo cual indica que están midiendo lo mismo que el instrumento en general.

Procedimiento y análisis de los datos obtenidos

Para esta parte de la investigación se tomó en cuenta los pasos establecidos para el recojo de información: (a) Se adaptó el instrumento de medición a partir de la matriz instrumental de la consistencia. (b) Se validó el instrumento con el juicio de tres expertos. (c) Se realizó una prueba piloto, con la ayuda de los miembros de la iglesia 20ava. distrito

Guayaquil Suroeste, antes de la aplicación de la encuesta. (d) Se aplicó el instrumento de medición a la población muestra para medir las variables. (e). Se recolectó la información para su respectiva codificación y análisis de los datos. (f) Se procedió a hacer uso del paquete estadístico SPSS versión22 usando T-b- Kendall para valoración en escala ordinales.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

Descripción de los variables sociodemográficas

Tabla 4. Condición del género de los miembros encuestados

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	38	38,0
Femenino	62	62,0
Totales	100	100,0

En la tabla 4, se observa que el género mayor representado es por la del sexo femenino alcanza el 62.0% y el género masculino el 38.0%. La muestra de miembros para el presente estudio está distribuida en mayor representación en cuanto al sexo, por el género femenino.

Tabla 5. Condición de la edad de los miembros encuestados.

	Frecuencia	Porcentaje
Joven (De 18 a 35 años)	51	51,0
Adulto (De 36 a 50 años)	31	31,0
Adulto mayor (De 51 a 65 años)	18	18,0
Totales	100	100,0

En la tabla 5, se observa que el mayor porcentaje de edad se ubica entre los miembros jóvenes en 51% seguido por los miembros adultos en 31%. La diferencia de edades permite indicar que también existen diferencias en los intereses, la forma de relaciones interpersonales, aspectos psicoemocionales y aun su configuración social y

cultural. En esta investigación esa diferencia podría estar asociada a la espiritualidad y a la práctica de los principios de salud.

Tabla 6. Estado civil de los miembros.

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero(a)	30	30,0
Casado(a)	67	67,0
Viudo(a)	2	2,0
Divorciado(a)	1	1,0
Totales	100	100,0

En la tabla 6, se observa que el estado civil de los miembros en mayor proporción es casado en 67% y sólo 30% de solteros. Un aspecto importante al indicar, los riesgos que conlleva la vida de casado: puede alterar la práctica de los principios de salud por ende la espiritualidad o viceversa (una espiritualidad deficiente de los casados podría estar alterando la práctica de los principios de salud) aspectos a comprobarse más adelante en los resultados.

Tabla 7. Tiempo de bautizado de los miembros

	Frecuencia	Porcentaje
Más de un año a 10 años	66	66,0
Más de 10 años a 20 años	28	28,0
Más de 20 años a 30 años	4	4,0
Desde 31 años a más	2	2,0
Totales	100	100,0

En la tabla 7, se observa que el tiempo de bautizado de los miembros con mayor proporción es de un año a 10 años con un 66,0%, seguido por los miembros de más de 10 años a 20 años con un 28,0% y de entre 20 y 30 años de bautizados con un mínimo grupo de miembros de 31 años a más. Cabe mencionar, que los datos en cuanto al tiempo de bautizados con mayor proporción están en los que tienen más de un año a 10 años de bautizados, el doble de los que tienen más de 10 años a 20 años de bautizados. Este último,

un valor importante de resaltar al esperar una mejor espiritualidad y un óptimo testimonio espiritual por parte de los que profesan su fe por más tiempo. Aspectos a comprobarse más adelante en los resultados.

Tabla 8. Instrucción de los miembros.

	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	37	37,0
Secundaria	42	42,0
Superior	19	19,0
Postgrado	2	2,0
Totales	100	100,0

En la tabla 8, se observa que el grado de instrucción de los miembros con mayor proporción es secundaria con un 42,0%, seguido por los miembros con instrucción primaria con un 37,0%. Cabe mencionar, que los datos en cuanto al grado de instrucción de los miembros con mayor proporción están en secundaria seguido de primaria y luego superior. El valor de secundaria y superior es importante de resaltar al esperar una mejor práctica de los principios de salud por parte de los miembros que tienen un mejor grado de instrucción. Los datos inferenciales reflejan una mejor práctica de los principios de salud por parte de los miembros que tienen un mejor grado de instrucción, como se corroborará más adelante.

Resultados descriptivos de las variables y dimensiones

Tabla 9. Espiritualidad.

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	3	3,0
Buena	26	26,0
Excelente	71	71,0
Totales	100	100,0

En la tabla 9, se observa que la espiritualidad de los miembros del distrito Cañar, en su mayoría tiene excelente espiritualidad en 71,0%, seguido del 26,0% como buena, luego el 3.0% regular.

Es decir que más de la mitad de los miembros del distrito tienen una excelente espiritualidad en su crecimiento a través de mi relación con Dios, a través de la reflexión crítica, a través de la Palabra de Dios y a través de mi relación con otros.

Sin embargo, hay un grupo de miembros encuestados el 3.0% que no mantienen una espiritualidad adecuada, constituyéndose un riesgo para su vida espiritual. Cabe mencionar, que hay un grupo que mantiene una buena espiritualidad.

Tabla 10. Crecimiento a través de mi relación con Dios

	Frecuencia	Porcentaje
Buena	8	8,0
Excelente	92	92,0
Totales	100	100,0

En la tabla 10, se observa que la espiritualidad de los miembros de iglesia del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en su mayoría tienen excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con Dios en 92.0% seguido del 8.0% como buena.

Dicho de otro modo, la mayoría de los miembros del distrito Cañar que desarrollan una relación con Dios: oran, se acercan a Dios cuando atraviesan por situaciones difíciles, se arrepienten y confiesan sus pecados, participan de la cena del Señor, asisten a los cultos de la iglesia. También un grupo de miembros encuestados manifiestan una buena relación con Dios.

Tabla 11. Crecimiento a través de la reflexión crítica

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	3	3,0
Buena	19	19,0
Excelente	78	78,0
Totales	100	100,0

En la tabla 11, se observa que la espiritualidad de los miembros de iglesia del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en su mayoría tienen excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica en 78,0% seguido del 19,0% como buena, luego el 3,0% como regular.

Es decir, la mayoría de los miembros del distrito tienen excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica: examinando su vida, evaluando la cultura a la luz de los principios bíblicos, ayudando en desastres, confiando en la justicia y providencia divina, tomando decisiones éticas en base a los principios bíblicos. También un grupo de miembros encuestado manifiestan un buen crecimiento a través de la reflexión crítica.

Tabla 12. Crecimiento a través de la Palabra de Dios.

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	7	7,0
Buena	41	41,0
Excelente	52	52,0
Totales	100	100,0

En la tabla 12, se observa que la espiritualidad de los miembros de iglesia del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en su mayoría tienen excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios en 52,0% seguido del 41,0% como buena, luego el 7,0% como regular.

O sea, la mayoría de los miembros del distrito tienen una excelente espiritualidad a través de la Palabra de Dios: leyendo la Biblia todos los días, aplicando los principios bíblicos a sus vidas, entendiendo las doctrinas de la iglesia, adecuando sus comportamientos a la luz de la Biblia, reflexionando en las promesas de la Biblia, escuchando música que alaba a Dios,

Hay que tener en cuenta, casi la mitad de los miembros del distrito tienen una buena espiritualidad a través de la Palabra de Dios.

Tabla 13. Crecimiento a través de mi relación con otros.

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	13	13,0
Buena	52	52,0
Excelente	35	35,0
Totales	100	100,0

En la tabla 13, se observa que la espiritualidad de los miembros de iglesia del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en su mayoría tienen buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros en 52,0% seguido del 35,0% como excelente, luego el 13,0% como regular.

Es decir, la mitad de los miembros del distrito tienen una buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros: perdonando a los que hacen daño, practicando la visitación, siendo hospitalarios, ayudando a los enfermos, participando de un grupo pequeño, relacionándose con los segregados, trabajando con otros para salvar personas, invitando a la iglesia a personas no religiosas, cuidando la naturaleza, contribuyendo financieramente para apoyar la obra de la iglesia.

Hay un grupo que presentó deficiencias en su relación con otros, un grupo que el distrito debería tomar en cuenta para plasmar estrategias de movilización con ellos o juntarlos

en pareja misionera con el grupo que presentó excelente crecimiento a través de la relación con otros.

Tabla 14. Práctica de los principios de salud

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	4	4,0
Buena	62	62,0
Excelente	34	34,0
Totales	100	100,0

En la tabla 14, indica que la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en su mayoría fue buena en 62.0%; seguido del 34.0% como excelente.

Es decir, un poco más de la mayoría de los miembros del distrito presentó hábitos de uso de aire puro, uso de luz solar, práctica de la abstinencia, práctica del descanso, práctica del ejercicio, práctica de un régimen alimenticio conveniente, uso del agua y confianza en el poder Divino de manera buena; considerando que casi la mitad tiende más a regular, es un aspecto preocupante a ser considerado en el distrito ya que son personas que demuestran que están en riesgo por no tener una práctica regular de los principios de salud. En contraste, con los resultados de un excelente crecimiento a través del culto, oración, lectura de la Biblia, arrepentimiento, perdón y testificación, es preocupante ya que constituye un riesgo tener miembros con un excelente crecimiento espiritual, pero con riesgos de padecer enfermedades crónicas. Considerando lo que indica el registro bíblico, el deseo de Dios de tener prosperidad no solo del alma sino de la salud (3 Jn 2).

Tabla 15. Uso de aire puro.

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	1	1,0
Regular	16	16,0
Buena	35	35,0
Excelente	48	48,0
Total	100	100,0

En la tabla 15, se observa que el uso de aire puro de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, casi la mitad alcanzó un nivel excelente en 48%; seguido del 35% como buena, luego, el 16% como regular; mientras que la menor proporción de 1% manifestó como mala.

Es decir, casi la mitad de miembros presentó excelente uso de aire puro manteniendo una buena ventilación en el ambiente laboral y familiar, manteniendo una correcta manera de respirar y recibiendo baños de aire. Casi una quinta parte de los miembros no usó apropiadamente este recurso natural y gratuito.

Tabla 16. Uso de luz solar.

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	5	5,0
Regular	21	21,0
Buena	46	46,0
Excelente	28	28,0
Totales	100	100,0

En la tabla 16, se observa que el uso de luz solar de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, casi la mitad de los miembros encuestados alcanzó un nivel bueno con el 46.0%; seguido del 28% como excelente, el 21% como regular; mientras que la menor proporción de 5% manifestó como mala.

Dicho de otra manera, casi la mitad de miembros presentó un buen uso de luz solar tomando baños de sol en la hora y tiempo apropiado, protegiéndose de los rayos ultravioleta, permitiendo que los rayos solares entren en la habitación, controlando la ingesta de alimentos con elevada grasa y sal. Casi una cuarta parte de los miembros no tomó las debidas precauciones para aprovechar y protegerse de la luz solar.

Tabla 17. Práctica de la abstinencia.

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	2	2,0
Buena	40	40,0
Excelente	58	58,0
Totales	100	100,0

En la tabla 17, indica que la práctica de la abstinencia de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, un poco más de la mitad de los miembros encuestados alcanzó un nivel excelente con el 58.0%; seguido del 40% como buena, mientras que la menor proporción de 2% manifestó como regular.

O sea, un poco más de la mitad de miembros presentó una excelente práctica de la abstinencia ingiriendo la cantidad de alimentos necesarios, evitando el uso innecesario de medicamentos, evitando el uso de vestimenta muy apretada, evitando fumar, no ingiriendo bebidas alcohólicas y estimulantes. Hay una minoría que tiene una vida desordenada.

Tabla 18. Práctica del descanso.

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	21	21,0
Buena	55	55,0
Excelente	24	24,0
Totales	100	100,0

En la tabla 18, indica que la práctica del descanso de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, un poco más de la mitad de los miembros encuestados alcanzó un nivel bueno con el 55.0%; una cuarta parte de los miembros con el 24% como excelente, mientras que un poco menos de la cuarta parte con el 21% manifestó como regular.

O sea, un poco más de la mita de miembros presentó una buena práctica del descanso saliendo de la rutina diaria cambiando de actividad un día a la semana, tomando vacaciones anuales, recreándose semanalmente al aire libre, trabajando las horas necesarias, durmiendo no menos de 7 horas por día, practicando un hobby, tomando periodos cortos de descanso durante el día. Un poco menos de la cuarta parte de encuestados trabaja demasiado, duerme poco, no toma vacaciones, no toma periodos cortos de descanso durante el día, no toma su día libre.

Tabla 19. Práctica de ejercicio.		
	Frecuencia	Porcentaje
Mala	6	6,0
Regular	27	27,0
Buena	39	39,0
Excelente	28	28,0
Totales	100	100,0

En la tabla 19, indica que la práctica de ejercicio de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, un poco más de la tercera parte de los miembros alcanzó un nivel bueno con el 39,0%; un poco más de la cuarta parte de los miembros con el 28,0% como excelente, mientras que otra cuarta parte con el 27,0% manifiesta como regular. Una minoría alcanza el 6,0%.

Hay que tener en cuenta que una tercera parte de los miembros no tiene el hábito de hacer ejercicios físicos regulares, no tiene un programa ni un plan de ejercicio físicos semanal, mantiene una vida sedentaria, se moviliza en carro y camina poco. Este grupo corre el riesgo de adquirir enfermedades crónicas si no es motivado a tomar las precauciones necesarias en el distrito. Un poco más de la otra tercera parte realiza alguna actividad física, y un poco más de la cuarta parte tiene realmente una plan y programa de ejercicios físicos regulares.

Tabla 20. Práctica de un régimen alimenticio conveniente.

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	16	16,0
Buena	59	59,0
Excelente	25	25,0
Totales	100	100,0

En la tabla 20, indica que la práctica de un régimen alimenticio saludable de los miembros del distrito cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, un poco más de la mitad de los miembros alcanzó un nivel bueno con el 59,0%; la cuarta parte de los miembros con el 25,0% como excelente, mientras que un poco menos de la quinta parte con el 16,0% manifestó como regular.

Hay que destacar que un poco más de la mitad de los miembros tiene un régimen alimenticio bueno, ingiere una cena leve, acostumbra incluir proteínas en las comidas, no falta frutas, verduras y legumbres en las refecciones; ingiere las comidas en horarios regulares, mantiene una dieta balanceada y combinada, no come entre comidas, mastica bien los alimentos e ingiere un buen desayuno. La cuarta parte de los encuestados mantiene un régimen alimenticio excelente. Un poco menos de la quinta parte no

mantiene un régimen alimenticio conveniente, con este grupo se puede trabajar orientando y enseñando sobre un régimen alimenticio saludable.

Tabla 21. Uso del agua.

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	1	1,0
Buena	48	48,0
Excelente	51	51,0
Total	100	100,0

En la tabla 21, indica que el uso del agua de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, un poco más de la mitad de los miembros alcanzó un nivel excelente con el 51,0%; casi la otra mitad de los miembros encuestados con el 48,0% como buena, una pequeña minoría manifestó como regular.

Es decir, hay que destacar que un poco más de la mitad de los miembros acostumbra ingerir por lo menos 8 vasos de agua pura por día, evita consumir refrescos dietéticos y gaseosas; toma baño de agua diariamente y usa ropa limpia todos los días. La otra mitad de miembros usa el agua en un nivel bueno.

Tabla 22. Confianza en el poder Divino.

	Frecuencia	Porcentaje
Buena	21	21,0
Excelente	79	79,0
Total	100	100,0

En la tabla 22, indica que la confianza en el poder Divino de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, un poco más de las tres cuartas de los miembros alcanzó un nivel excelente con el 79,0%; un poco menos de la cuarta parte de los miembros encuestados con el 21,0% como buena. Es decir, que la mayoría de los miembros del distrito oran todos los días, leen la Biblia todos los días, buscan al Señor en

momentos de dificultades, meditan en las promesas bíblicas y experimentan paz en la presencia del Señor.

Tabla 23. Espiritualidad asociados a las variables socio demográficas.

		Espiritualidad									
		Mala		Regular		Buena		Excelente		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Género	Masculino	0	0,0%	1	2,6%	7	18,4%	30	78,9%	38	100,0%
	Femenino	0	0,0%	2	3,2%	19	30,6%	41	66,1%	62	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	26	26,0%	71	71,0%	100	100,0%
Edad	Joven (De 18 a 35 años)	0	0,0%	3	5,9%	18	35,3%	30	58,8%	51	100,0%
	Adulto (De 36 a 50 años)	0	0,0%	0	0,0%	5	16,1%	26	83,9%	31	100,0%
	Adulto mayor (De 51 a 65 años)	0	0,0%	0	0,0%	3	16,7%	15	83,3%	18	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	26	26,0%	71	71,0%	100	100,0%
Estado Civil	Soltero(a)	0	0,0%	1	3,3%	8	26,7%	21	70,0%	30	100,0%
	Casado(a)	0	0,0%	2	3,0%	16	23,9%	49	73,1%	67	100,0%
	Viudo(a)	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	0	0,0%	2	100,0%
	Divorciado(a)	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	1	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	26	26,0%	71	71,0%	100	100,0%
Instrucción	Primaria	0	0,0%	0	0,0%	9	24,3%	28	75,7%	37	100,0%
	Secundaria	0	0,0%	3	7,1%	13	31,0%	26	61,9%	42	100,0%
	Superior	0	0,0%	0	0,0%	4	21,1%	15	78,9%	19	100,0%
	Postgrado	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	26	26,0%	71	71,0%	100	100,0%
Tiempo de bautizado	Más de un año a 10 años	0	0,0%	3	4,5%	19	28,8%	44	66,7%	66	100,0%
	Más de 10 años a 20 años	0	0,0%	0	0,0%	7	25,0%	21	75,0%	28	100,0%
	Más de 20 años a 30 años	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	100,0%	4	100,0%
	Desde 31 años a más	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	26	26,0%	71	71,0%	100	100,0%

En la tabla 23, se observa que la espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, tanto el género masculino como femenino tienen una excelente espiritualidad en la que se destaca el género masculino sobre el femenino en 78,9%.

En cuanto a la edad tanto los jóvenes, como los adultos, los adultos mayores, todos tienen en su mayoría excelente espiritualidad, sobre los cuales se destaca los adultos de 35 a 50 años en 83,9%.

En cuanto al estado civil tanto los solteros, los casados y los de otro estado civil, todos tienen en su mayoría excelente espiritualidad, sobre los cuales se destaca los casados en 73,1%.

En cuanto a la instrucción, tanto los miembros con instrucción primaria, secundaria y los de otra instrucción, todos tienen en su mayoría excelente espiritualidad, sobre los cuales se destaca los de instrucción superior en 78,9% y los de primaria en 75,7%,

En cuanto al tiempo de bautizado, tanto los que tienen de más de un año hasta 10 años, más de 10 años a 20 años, Mas de 20 años a 30 años y los que tienen de 31 años a más, todos tienen en su mayoría excelente espiritualidad, sobre los cuales se destaca los que tienen más de 20 hasta 30 años de bautizados en 100% y los de más de 10 hasta 20 años de bautizados en 75%,

En conclusión, son los caballeros los que tienen mejor espiritualidad que las damas y los adultos son más estables en su espiritualidad que los jóvenes (aspecto importante a ser considerado en el distrito a fin de repotenciar los programas espirituales para esa edad). Asimismo, se refleja la estabilidad que da el matrimonio y los años de

bautizados en cuanto a la espiritualidad, en cuanto al grado de instrucción la espiritualidad es homogénea.

Tabla 24. Crecimiento a través de mi relación con Dios asociado a las variables socio demográficas.

		Crecimiento a través de mi relación con Dios									
		Mala		Regular		Buena		Excelente		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Género	Masculino	0	0,0%	0	0,0%	4	10,5%	34	89,5%	38	100,0%
	Femenino	0	0,0%	0	0,0%	4	6,5%	58	93,5%	62	100,0%
	Totales	0	0,0%	0	0,0%	8	8,0%	92	92,0%	100	100,0%
Edad	Joven (De 18 a 35 años)	0	0,0%	0	0,0%	8	15,7%	43	84,3%	51	100,0%
	Adulto (De 36 a 50 años)	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	31	100,0%	31	100,0%
	Adulto mayor (De 51 a 65 años)	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	18	100,0%	18	100,0%
	Totales	0	0,0%	0	0,0%	8	8,0%	92	92,0%	100	100,0%
Estado Civil	Soltero(a)	0	0,0%	0	0,0%	3	10,0%	27	90,0%	30	100,0%
	Casado(a)	0	0,0%	0	0,0%	5	7,5%	62	92,5%	67	100,0%
	Viudo(a)	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Divorciado(a)	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	1	100,0%
	Totales	0	0,0%	0	0,0%	8	8,0%	92	92,0%	100	100,0%
Instrucción	Primaria	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	37	100,0%	37	100,0%
	Secundaria	0	0,0%	0	0,0%	6	14,3%	36	85,7%	42	100,0%
	Superior	0	0,0%	0	0,0%	2	10,5%	17	89,5%	19	100,0%
	Postgrado	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	0	0,0%	8	8,0%	92	92,0%	100	100,0%
Tiempo de bautizado	Más de un año a 10 años	0	0,0%	0	0,0%	7	10,6%	59	89,4%	66	100,0%
	Más de 10 años a 20 años	0	0,0%	0	0,0%	1	3,6%	27	96,4%	28	100,0%
	Más de 20 años a 30 años	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	100,0%	4	100,0%
	Desde 31 años a más	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	0	0,0%	8	8,0%	92	92,0%	100	100,0%

En la tabla 24, se observa que la espiritualidad, en cuanto al crecimiento en mi relación con Dios de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, tanto el género masculino como femenino tienen un excelente crecimiento en mi relación con Dios, en la que se destaca el género femenino 93,5% sobre el masculino en 89,5%.

En cuanto a la edad; los jóvenes, adultos y adultos mayores en su mayoría tienen un excelente crecimiento en mi relación con Dios, sobre los cuales se destacan los adultos de 36 a 65 años en 100.0%.

En cuanto al estado civil tanto los solteros, los casados, los viudos y divorciados, en su mayoría tienen un excelente crecimiento en mi relación con Dios, sobre los cuales se destaca los casados en 92,5%.

En cuanto al grado de instrucción tanto primaria, secundaria, superior y postgrado en su mayoría tienen un excelente crecimiento en mi relación con Dios, sobre los cuales se destacan los de primaria en 100,0%.

En cuanto al tiempo de bautizado, todos tienen un excelente crecimiento en mi relación con Dios, sobre los cuales se destaca los de los de 10 años a 20 años en 96,4% y más de 20 años a más en 100%.

En conclusión, las damas demuestran mejor espiritualidad en cuanto al crecimiento en mi relación con Dios; así mismo se refleja a mayor edad mejor crecimiento en mi relación con Dios y se confirma el matrimonio estimula el crecimiento en mi relación con Dios sobre los solteros. En cuanto al grado de instrucción se refleja un mayor crecimiento en mi relación con Dios en los de grado primaria.

Finalmente, a mayor tiempo de bautizados mayor crecimiento en mi relación con Dios. Aspectos importantes a ser considerados por los líderes del distrito y repotenciar sus estrategias a fin de dar soporte en las categorías débiles del presente estudio.

Tabla 25. Crecimiento a través de la reflexión crítica asociados a las variables socio demográficas.

		Crecimiento a través de la reflexión crítica									
		Mala		Regular		Buena		Excelente		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Género	Masculino	0	0,0%	2	5,3%	7	18,4%	29	76,3%	38	100,0%
	Femenino	0	0,0%	1	1,6%	12	19,4%	49	79,0%	62	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	19	19,0%	78	78,0%	100	100,0%
Edad	Joven (De 18 a 35 años)	0	0,0%	3	5,9%	16	31,4%	32	62,7%	51	100,0%
	Adulto (De 36 a 50 años)	0	0,0%	0	0,0%	2	6,5%	29	93,5%	31	100,0%
	Adulto mayor (De 51 a 65 años)	0	0,0%	0	0,0%	1	5,6%	17	94,4%	18	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	19	19,0%	78	78,0%	100	100,0%
Estado Civil	Soltero(a)	0	0,0%	1	3,3%	7	23,3%	22	73,3%	30	100,0%
	Casado(a)	0	0,0%	2	3,0%	11	16,4%	54	80,6%	67	100,0%
	Viudo(a)	0	0,0%	0	0,0%	1	50,0%	1	50,0%	2	100,0%
	Divorciado(a)	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	1	100,0%
	Total	0	0,0%	3	3,0%	19	19,0%	78	78,0%	100	100,0%
Instrucción	Primaria	0	0,0%	0	0,0%	5	13,5%	32	86,5%	37	100,0%
	Secundaria	0	0,0%	2	4,8%	11	26,2%	29	69,0%	42	100,0%
	Superior	0	0,0%	1	5,3%	3	15,8%	15	78,9%	19	100,0%
	Postgrado	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	19	19,0%	78	78,0%	100	100,0%
Tiempo de bautizado	Más de un año a 10 años	0	0,0%	3	4,5%	14	21,2%	49	74,2%	66	100,0%
	Más de 10 años a 20 años	0	0,0%	0	0,0%	5	17,9%	23	82,1%	28	100,0%
	Más de 20 años a 30 años	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	100,0%	4	100,0%
	Desde 31 años a más	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	3	3,0%	19	19,0%	78	78,0%	100	100,0%

En la tabla 25, se observa que la espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, tanto el género masculino como femenino tienen una excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica, en la que se destaca el género femenino 79,0% sobre el masculino en 76.3%.

En cuanto a la edad tanto los jóvenes como los adultos, adultos mayores, todos tienen en su mayoría excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica, sobre los cuales se destacan los adultos de 36 a 50 años en 93,5% y los adultos mayores de 51 a 65 años en 94,4%.

En cuanto al estado civil tanto los solteros, los casados, los viudos y divorciados, todos tienen en su mayoría excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica, sobre los cuales se destaca los casados en 80,6%.

En cuanto al grado de instrucción tanto primaria, secundaria, superior y postgrado en su mayoría tienen una excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica, sobre los cuales se destacan los de primaria en 86,5%.

En cuanto al tiempo de bautizado, todos los rangos en su mayoría tienen una excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica, sobre los cuales se destaca los que tienen de 10 a 20 años de bautizados en 82,1%, así mismo los que tienen más 20 a 30 años y más de 30 años de bautizados en 100%.

En conclusión, las damas demostraron una vez más tener mejor espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica; así mismo se reflejó un mejor crecimiento a través de la reflexión crítica según la edad en los adultos de 36 años en adelante. Se confirma una vez más que la estabilidad que da el matrimonio favorece el crecimiento a través de la reflexión crítica sobre los solteros.

En cuanto al grado de instrucción, se refleja una proporción homogénea en cuanto al crecimiento a través de la reflexión crítica, sobre los cuales se destacan los de primaria en 86,5%, finalmente a mayor tiempo de bautizados mejor crecimiento a través de la reflexión crítica. Aspectos importantes a ser considerados por los líderes del distrito Cañar y repotenciar sus estrategias a fin de dar soporte en las categorías débiles del presente estudio y fortalecer más las que se presentan en “óptimas” condiciones.

Tabla 26. Crecimiento a través de la Palabra de Dios asociados a las variables socio demográficas.

		Crecimiento a través de la Palabra de Dios									
		Mala		Regular		Buena		Excelente		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Género	Masculino	0	0,0%	2	5,3%	13	34,2%	23	60,5%	38	100,0%
	Femenino	0	0,0%	5	8,1%	28	45,2%	29	46,8%	62	100,0%
	Totales	0	0,0%	7	7,0%	41	41,0%	52	52,0%	100	100,0%
Edad	Joven (De 18 a 35 años)	0	0,0%	6	11,8%	26	51,0%	19	37,3%	51	100,0%
	Adulto (De 36 a 50 años)	0	0,0%	1	3,2%	11	35,5%	19	61,3%	31	100,0%
	Adulto mayor (De 51 a 65 años)	0	0,0%	0	0,0%	4	22,2%	14	77,8%	18	100,0%
	Totales	0	0,0%	7	7,0%	41	41,0%	52	52,0%	100	100,0%
Estado Civil	Soltero(a)	0	0,0%	1	3,3%	15	50,0%	14	46,7%	30	100,0%
	Casado(a)	0	0,0%	6	9,0%	24	35,8%	37	55,2%	67	100,0%
	Viudo(a)	0	0,0%	0	0,0%	1	50,0%	1	50,0%	2	100,0%
	Divorciado(a)	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
	Totales	0	0,0%	7	7,0%	41	41,0%	52	52,0%	100	100,0%
Instrucción	Primaria	0	0,0%	2	5,4%	11	29,7%	24	64,9%	37	100,0%
	Secundaria	0	0,0%	4	9,5%	21	50,0%	17	40,5%	42	100,0%
	Superior	0	0,0%	1	5,3%	9	47,4%	9	47,4%	19	100,0%
	Postgrado	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	7	7,0%	41	41,0%	52	52,0%	100	100,0%
Tiempo de bautizado	Más de un año a 10 años	0	0,0%	6	9,1%	28	42,4%	32	48,5%	66	100,0%
	Más de 10 años a 20 años	0	0,0%	1	3,6%	11	39,3%	16	57,1%	28	100,0%
	Más de 20 años a 30 años	0	0,0%	0	0,0%	2	50,0%	2	50,0%	4	100,0%
	Desde 31 años a más	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	7	7,0%	41	41,0%	52	52,0%	100	100,0%

En la tabla 26, se observa que la espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, tanto el género masculino como femenino tienen excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios, en la que se destaca el género masculino 60,5% sobre el femenino en 46,8%.

En cuanto a la edad tanto los adultos como los adultos mayores, tienen en su mayoría una excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios, sobre los cuales se destacan los adultos mayores de 51 a 65 años en 77,8%.

En cuanto al estado civil los casados, tienen una excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios en 55,2% sobre los solteros que tienen una buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios en 50,0%

En cuanto al grado de instrucción los de primaria, tienen una excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios en 64,9% sobre los de secundaria que tienen una buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios en 40,5% y los de superior en 47,4%.

En cuanto al tiempo de bautizado, se destacan los que tienen de 10 años hasta 20 años, con una excelente espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios en 57,1% sobre los que tienen de 1 año a 10 años en 48,5%.

En conclusión, la espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de la Palabra de Dios son los varones los que más destacan por encima de las damas; y los adultos de 35 años hasta los 50 años, sobre los jóvenes de 18 a 35 años esto demuestra un riesgo para los jóvenes de la iglesia. La mitad de los jóvenes no practica el hábito de leer y reflexionar en la Palabra de Dios con regularidad. Aspectos importantes a ser

considerados por los líderes del distrito y repotenciar sus estrategias a fin de dar soporte en las categorías débiles del presente estudio.

Por otro lado, se confirma una vez más que la estabilidad que da el matrimonio favorece también al crecimiento a través de la Palabra de Dios; en cuanto al grado de instrucción los de primaria tienen mejores hábitos de lectura y reflexión sobre los de secundaria y superior; siendo los que más tiempo tienen en la iglesia de bautizados crezcan más a través de la Palabra de Dios.

Tabla 27. Crecimiento a través de mi relación con otros asociados a las variables socio demográficas.

		Crecimiento a través de mi relación con otros									
		Mala		Regular		Buena		Excelente		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Género	Masculino	0	0,0%	3	7,9%	21	55,3%	14	36,8%	38	100,0%
	Femenino	0	0,0%	10	16,1%	31	50,0%	21	33,9%	62	100,0%
	Totales	0	0,0%	13	13,0%	52	52,0%	35	35,0%	100	100,0%
Edad	Joven (De 18 a 35 años)	0	0,0%	9	17,6%	31	60,8%	11	21,6%	51	100,0%
	Adulto (De 36 a 50 años)	0	0,0%	1	3,2%	15	48,4%	15	48,4%	31	100,0%
	Adulto mayor (De 51 a 65 años)	0	0,0%	3	16,7%	6	33,3%	9	50,0%	18	100,0%
	Totales	0	0,0%	13	13,0%	52	52,0%	35	35,0%	100	100,0%
Estado Civil	Soltero(a)	0	0,0%	3	10,0%	18	60,0%	9	30,0%	30	100,0%
	Casado(a)	0	0,0%	8	11,9%	33	49,3%	26	38,8%	67	100,0%
	Viudo(a)	0	0,0%	2	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%
	Divorciado(a)	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
	Totales	0	0,0%	13	13,0%	52	52,0%	35	35,0%	100	100,0%
Instrucción	Primaria	0	0,0%	5	13,5%	16	43,2%	16	43,2%	37	100,0%
	Secundaria	0	0,0%	8	19,0%	24	57,1%	10	23,8%	42	100,0%
	Superior	0	0,0%	0	0,0%	12	63,2%	7	36,8%	19	100,0%
	Postgrado	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	13	13,0%	52	52,0%	35	35,0%	100	100,0%
Tiempo de bautizado	Más de un año a 10 años	0	0,0%	12	18,2%	35	53,0%	19	28,8%	66	100,0%
	Más de 10 años a 20 años	0	0,0%	1	3,6%	16	57,1%	11	39,3%	28	100,0%
	Más de 20 años a 30 años	0	0,0%	0	0,0%	1	25,0%	3	75,0%	4	100,0%
	Desde 31 años a más	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	13	13,0%	52	52,0%	35	35,0%	100	100,0%

En la tabla 27, se observa que la espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, tanto el género masculino como femenino tienen una

buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros, en la que se destaca el género masculino 55,3% sobre el femenino en 50,0%.

En cuanto a la edad los jóvenes, tienen una buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros en 60,8%, sobre los adultos en 48,4%.

En cuanto al estado civil los solteros, tienen una buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros en 60,0% sobre los casados en 49,3%. Este se debe a los programas misioneros dirigidos a los jóvenes como Misión Caleb e impactos juveniles.

En cuanto al grado de instrucción los de secundaria en 57,1%, tanto como los de superior en 63,2% tienen una buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros sobre los de primaria que tienen una buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros en 43,2%.

En cuanto al tiempo de bautizado, se destacan los que tienen de 10 años hasta 20 años, con una buena espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros en 57,1% sobre los que tienen de 1 año a 10 años en 53,0%.

En conclusión, la espiritualidad en cuanto al crecimiento a través de mi relación con otros son los varones los que más destacan por encima de las damas; y los jóvenes de 18 años hasta los 35 años, sobre los adultos de 35 a 50 años. Aspectos importantes a ser considerados por los líderes del distrito y repotenciar sus estrategias a fin de dar soporte en las categorías débiles del presente estudio.

Por otro lado, en cuanto al grado de instrucción los de secundaria y superior son más misioneros que los de primaria; siendo los que más tiempo tienen en la iglesia de bautizados estén más involucrados en el trabajo misionero.

Tabla 28. Práctica de los principios de salud asociados a las variables socio demográficas.

		Práctica de los principios de salud									
		Mala		Regular		Buena		Excelente		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Género	Masculino	0	0,0%	1	2,6%	19	50,0%	18	47,4%	38	100,0%
	Femenino	0	0,0%	3	4,8%	43	69,4%	16	25,8%	62	100,0%
	Totales	0	0,0%	4	4,0%	62	62,0%	34	34,0%	100	100,0%
Edad	Joven (De 18 a 35 años)	0	0,0%	2	3,9%	36	70,6%	13	25,5%	51	100,0%
	Adulto (De 36 a 50 años)	0	0,0%	2	6,5%	19	61,3%	10	32,3%	31	100,0%
	Adulto mayor (De 51 a 65 años)	0	0,0%	0	0,0%	7	38,9%	11	61,1%	18	100,0%
	Totales	0	0,0%	4	4,0%	62	62,0%	34	34,0%	100	100,0%
Estado Civil	Soltero(a)	0	0,0%	0	0,0%	21	70,0%	9	30,0%	30	100,0%
	Casado(a)	0	0,0%	4	6,0%	38	56,7%	25	37,3%	67	100,0%
	Viudo(a)	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	0	0,0%	2	100,0%
	Divorciado(a)	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
	Totales	0	0,0%	4	4,0%	62	62,0%	34	34,0%	100	100,0%
Instrucción	Primaria	0	0,0%	0	0,0%	20	54,1%	17	45,9%	37	100,0%
	Secundaria	0	0,0%	4	9,5%	26	61,9%	12	28,6%	42	100,0%
	Superior	0	0,0%	0	0,0%	16	84,2%	3	15,8%	19	100,0%
	Postgrado	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	4	4,0%	62	62,0%	34	34,0%	100	100,0%
Tiempo de bautizado	Más de un año a 10 años	0	0,0%	3	4,5%	42	63,6%	21	31,8%	66	100,0%
	Más de 10 años a 20 años	0	0,0%	1	3,6%	19	67,9%	8	28,6%	28	100,0%
	Más de 20 años a 30 años	0	0,0%	0	0,0%	1	25,0%	3	75,0%	4	100,0%
	Desde 31 años a más	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
	Totales	0	0,0%	4	4,0%	62	62,0%	34	34,0%	100	100,0%

En la tabla 28, se observa que los miembros del distrito Cañar de la Misión

Ecuatoriana del Sur, tanto el género masculino como femenino tienen una práctica de los

principios de salud buena, en la que se destaca el género femenino en 69,4% sobre el masculino en 50,0%. Se destaca un grupo menor del género masculino y femenino, tienen una práctica de los principios de salud excelente (47,4%) y (25,3) respectivamente.

En cuanto a la edad, tanto los jóvenes como los adultos, tienen una práctica de los principios de salud buena (70,6%), (61,3%) respectivamente, se destaca un grupo reducido de jóvenes, adultos y adultos mayores, tienen una práctica de los principios de salud excelente en (25,5%), (32,3%) y (61,1%) respectivamente.

En cuanto al estado civil tanto los solteros como los casados, tienen una práctica de los principios de salud buena, sobre los cuales se destacan los Solteros en 70,0% sobre los casados en 56,7%.

En cuanto al grado de instrucción, tanto el grado superior en 84,2% como el secundario en 61,9% y el primario en 54,1% tienen una práctica de los principios de salud buena, se destacan el superior y secundario sobre el primario.

En cuanto al tiempo de bautizado, tanto los que tienen más de uno a 10 años, Mas de 10 años a 20 años tienen una práctica de los principios de salud buena, sobre los cuales se destaca los que tienen más de 10 años de bautizados en 67,9% sobre el más de un año en 63,6%.

En conclusión, ambos sexos demuestran una buena práctica de los principios de salud, se destaca el género femenino sobre el masculino Hay que destacar que casi la mitad de los encuestados tienden de buena más a regular en cuanto a la práctica de los principios de salud, son personas que están en una situación de riesgo por no practicar con regularidad los principios de salud. En cuanto a la edad, los resultados son homogéneos entre los jóvenes y adultos en cuanto a la práctica de los principios de salud,

es decir los resultados son parecidos. Se observa que al llegar a ser adulto mayor la práctica de los principios de salud mejora considerablemente.

Por otro lado, se observa que los casados tienen más dificultad que los solteros en cuanto a practicar los principios de salud. El matrimonio con los compromisos y responsabilidades adquiridas disminuye la práctica regular de los principios de salud. Un dato revelador, que los líderes del distrito Cañar debería considerar a fin de repotenciar sus estrategias a fin de dar soporte a los miembros “en riesgo” en el presente estudio. En cuanto al grado de instrucción, se observa que a mayor grado de instrucción mejor práctica de los principios de salud.

Finalmente, un dato de vital importancia es destacar que se presenta de forma homogénea y proporcional en cuanto al tiempo de bautizados y la práctica de los principios de salud. Es decir, no interesa el tiempo que tienen de bautizados los miembros de este estudio igual mantienen una práctica de los principios de salud buena. Este es un dato revelador, que los líderes del distrito Cañar deberían considerar a fin de repotenciar sus estrategias a fin de mejorar la práctica de los principios de salud del distrito.

Resultados de la prueba de la hipótesis

Contrastación de hipótesis

Regla de decisión:

Si P valor es menor a 0.05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. ($P < \alpha$)

Y Si P valor es mayor a 0.05 se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación. ($P > \alpha$)

Hipótesis general

H₀: No existe relación significativa entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

H₁: Existe relación significativa entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.

Regla de decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (H₀)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (H₀). Y, se acepta H₁

Tabla 29. Correlación de la espiritualidad con la práctica de los principios de salud.

		Correlaciones		
			Espiritualidad	Práctica de los principios de salud
Tau_b de Kendall	Espiritualidad	Coefficiente de correlación	1,000	0,431**
		Sig. (bilateral)	.	0,000010
		N	100	100
	Práctica de los principios de salud	Coefficiente de correlación	0,431**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000010	.
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 29, la espiritualidad está relacionada directamente con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019 por lo que el grado de correlación entre las variables es de 0.431, representando una moderada correlación. Sin embargo, esta correlación es

significativa, por lo que según Tau de Kendall $p < \alpha$ ($0.000010 < 0.01$). Luego, habiendo evidencias suficientes para rechazar la hipótesis nula, se concluye que; Existe relación directa significativa entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Es decir, a pesar que los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur mantienen una espiritualidad excelente tienen una práctica de los principios de salud buena, en la inferencia se revela que la correlación es moderada entre la espiritualidad de los miembros con la práctica de los principios de salud; pero es muy significativa; señalando que, lo que está sucediendo en esta muestra está ocurriendo en todos los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur.

Hipótesis específica 1

Ho. - No existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Hi Existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Regla de decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Hi

Tabla 30. Correlación del crecimiento a través de mi relación con Dios con la práctica de los principios de salud.

Correlaciones				
		Crecimiento a través de mi Relación con Dios		Práctica de los principios de salud
Tau_b de Kendall	Crecimiento a través de mi Relación con Dios	Coeficiente de correlación	1,000	0,226*
		Sig. (bilateral)	.	0,022
		N	100	100
	Práctica de los principios de salud	Coeficiente de correlación	0,226*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,022	.
		N	100	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 30, el crecimiento a través de mi relación con Dios está relacionadas directamente con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019 por lo que el grado de correlación entre las variables es de 0.226 representando una baja correlación. Sin embargo, esta correlación es significativa, por lo que según Tau_b de Kendall $p < \alpha$ ($0.022 < 0.05$). Luego, habiendo evidencias suficientes para rechazar la hipótesis nula, se concluyó que; Existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Es decir, a pesar que los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur mantienen un crecimiento a través de mi relación con Dios excelente tienen una práctica de los principios de salud buena, en la inferencia se revela que la correlación es baja entre el crecimiento a través de mi relación con Dios de los miembros con la práctica de los principios de salud; pero es muy significativa; señalando que, lo que está

sucediendo en esta muestra está ocurriendo en todos los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur.

Hipótesis específica 2

Ho. - No existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Hi Existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Regla de decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Hi

Tabla 31. Correlación del crecimiento a través de la reflexión crítica con la práctica de los principios de salud.

Correlaciones				
			Crecimiento a través de la reflexión crítica	Práctica de los principios de salud
Tau_b de Kendall	Crecimiento a través de la reflexión crítica	Coeficiente de correlación	1,000	0,241*
		Sig. (bilateral)	.	0,013
		N	100	100
	Práctica de los principios de salud	Coeficiente de correlación	0,241*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,013	.
		N	100	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 31, el crecimiento a través de la reflexión crítica está relacionadas directamente con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019 por lo que el grado de correlación entre las variables es de 0.241 representando una baja correlación. Sin embargo, esta correlación es significativa, por lo que según Tau_b de Kendall $p < \alpha$ ($0.013 < 0.05$). Luego, habiendo evidencias suficientes para rechazar la hipótesis nula, se concluyó que; Existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Es decir, a pesar que los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur mantienen un crecimiento a través de la reflexión crítica excelente tienen una práctica de los principios de salud buena, en la inferencia se revela que la correlación es baja entre el crecimiento a través de la reflexión crítica de los miembros con la práctica de los principios de salud; pero es muy significativa; señalando que, lo que está sucediendo en esta muestra está ocurriendo en todos los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur.

Hipótesis específica 3

Ho. - No existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Hi Existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Regla de decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (H_0)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (H_0). Y, se acepta H_1

Tabla 32. Correlación del crecimiento a través de la Palabra de Dios con la práctica de los principios de salud.

Correlaciones				
		Crecimiento a través de la Palabra de Dios	Práctica de los principios de salud	
Tau_b de Kendall	Crecimiento a través de la Palabra de Dios	Coefficiente de correlación	1,000	0,325*
		Sig. (bilateral)	.	0,000730
		N	100	100
Práctica de los principios de salud	Práctica de los principios de salud	Coefficiente de correlación	0,325*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000730	.
		N	100	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 32, el crecimiento a través de la Palabra de Dios está relacionadas directamente con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana de Sur, en el año 2019 por lo que el grado de correlación entre las variables es de 0.325 representando una baja correlación. Sin embargo, esta correlación es significativa, por lo que según Tau_b de Kendall $p < \alpha$ ($0.000730 < 0.01$). Luego, habiendo evidencias suficientes para rechazar la hipótesis nula, se concluye que; Existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Es decir, a pesar que los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur mantienen un crecimiento a través de la Palabra de Dios excelente tienen una práctica

de los principios de salud buena, en la inferencia se revela que la correlación es baja entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios de los miembros con la práctica de los principios de salud; pero es muy significativa; señalando que, lo que está sucediendo en esta muestra está ocurriendo en todos los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur.

Hipótesis específica 4

Ho. - No existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Hi Existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019.

Regla de decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Hi

Tabla 33. Correlación del crecimiento a través de mi relación con otros con la práctica de los principios de salud.

Correlaciones				
		Crecimiento a través de mi relación con otros		Práctica de los principios de salud
Tau_b de Kendall	Crecimiento a través de mi relación con otros	Coeficiente de correlación	1,000	,406*
		Sig. (bilateral)	.	0,000018
		N	100	100
	Práctica de los principios de salud	Coeficiente de correlación	,406*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000018	.
		N	100	100

*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 33, el crecimiento a través de mi relación con otros está relacionadas directamente con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019 por lo que el grado de correlación entre las variables es de 0.406 representando una moderada correlación. Sin embargo, esta correlación es significativa, por lo que según Tau_b de Kendall $p < \alpha$ ($0,000018 < 0.01$). Luego, habiendo evidencias suficientes para rechazar la hipótesis nula, se concluye que; Existe relación directa significativa entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana de Sur, en el año 2019.

Es decir, los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur mantienen un crecimiento a través de mi relación con otros buena, tienen una práctica de los principios de salud buena, en la inferencia se revela que la correlación es moderada entre el crecimiento a través de mi relación con otros de los miembros con la práctica de los principios de salud; pero es muy significativa; señalando que, lo que está sucediendo

en esta muestra está ocurriendo en todos los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur.

Discusión de resultado

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana de Sur. Hallándose como resultado que hay relación directa significativa, aunque de forma moderada entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur.

Es decir, los miembros que tienen un crecimiento a través de mi relación con Dios, la reflexión crítica, la Palabra de Dios, mi relación con otros tiene una práctica moderada de los principios de salud, dicho de otro modo, los indicadores de la espiritualidad no están implicando de manera efectiva en que los miembros desarrollen una práctica de los principios de salud. Podemos, inferir por la significancia del resultado de esta investigación que esto está sucediendo en todo el distrito.

Estos resultados son congruentes con lo manifestado por Solís, quien en su estudio concluyó que existía una relación positiva y leve entre el grado de conocimiento doctrinal y el grado de calidad del estilo de vida.¹

Así también Vivanco, concluyó que existe relación directa y significativa entre las prácticas religiosas y la adhesión al estilo de vida adventista.²

¹ Solís, 82.

² Vivanco, 114.

Además Castellanos, concluye que la práctica religiosa sí influye positiva y significativamente en el estilo de vida.³

Sin embargo, cabe resaltar que los resultados de la presente investigación categorizan a la espiritualidad con una relación moderada de la práctica de los principios de salud por parte de los miembros del distrito. Factor relevante a tomar en cuenta, en vista que los miembros de este distrito, aunque son conscientes que la espiritualidad es esencial para su vida; no es determinante que los lleve de manera contundente a practicar los lineamientos de los principios de salud.

Como se puede reflejar en el análisis descriptivo en que los miembros de este distrito reflejan una excelente espiritualidad (71,0%) con un excelente crecimiento a través de mi relación con Dios (92,0%), excelente crecimiento a través de la reflexión crítica (78,0%), excelente crecimiento a través de la Palabra de Dios (52,0%) y un buen crecimiento a través de mi relación con otros (52,0%). En forma contraria reflejan una práctica de los principios de salud preocupante; como, por ejemplo: que el 62,0% de los miembros tienen una práctica de los principios de salud buena, de los cuales casi la mitad tienden a regular.

Como se puede verificar en sus dimensiones, donde sólo un 48,0.0% presenta excelente uso de aire, el 46,0% presenta un buen uso de la luz, el 58,0% presenta una excelente práctica de la abstinencia, el 55,0% presenta una buena práctica del descanso, el 39,0% tiene una buena práctica regular de ejercicios, el 59,0% presenta una buena alimentación, el 51,0% refleja un excelente uso del agua y el 79,0% tiene una excelente confianza en Dios.

³ Castellanos, 76.

Complementa, Hein en su investigación: Aunque el aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino, son utilizados independientemente con regularidad por los feligreses adventistas, no significa que tengan un estilo de vida saludable, acorde a lo sustentado por la Iglesia Adventista del Séptimo Día.⁴

Estos resultados descriptivos son congruentes al análisis inferencial de cada dimensión de la espiritualidad con la práctica de los principios de salud: donde se verifica que hay una relación directa y significativa, aunque de forma baja entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud. Así mismo, el crecimiento a través de la reflexión crítica de los miembros implica que practiquen los principios de salud, aunque de forma baja. Igual la dimensión crecimiento a través de la Palabra de Dios de los miembros implica que practiquen los principios de salud, de forma baja.

Resultado que es corroborado por Solís, que menciona en su estudio que a más esfuerzos por elevar el conocimiento doctrinal podría mejorarse levemente la calidad del estilo de vida.⁵

Por otro lado, el crecimiento a través de mi relación con otros de los miembros implica que practiquen los principios de salud, de forma moderada pero mejor que los que crecen a través de mi relación con Dios, reflexión crítica y Palabra de Dios. Es decir que, el crecimiento a través de mi relación con otros puede estar “influyendo” en que los miembros

⁴ Hein, 74.

⁵ Solís, 82.

practiquen de los principios de salud mucho más que el crecimiento a través de mi relación con Dios, reflexión crítica y Palabra de Dios.

Finalmente, se deja constancia en el análisis de los ítems de este estudio que los miembros de la iglesia de este distrito, aunque hace su culto, oran, cantan, piden perdón de sus pecados, examinan su vida, testifican y asisten a los cultos de iglesia siguen practicando hábitos no saludables como: falta de ejercicios, descanso insuficiente, no usar la luz del sol, no usar el aire y alimentación no apropiada.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera conclusión: Existe relación directa y significativa, aunque de forma moderada entre espiritualidad y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019. Porque, según Tau b de Kendall $p < \alpha$ (0.000010). Lo que significa que cuanto mejor sea la espiritualidad habrá mayor práctica de los principios de salud.

Segunda conclusión: El nivel de espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019 en su mayoría tiene excelente en 71,0%.

Tercera conclusión: El nivel de práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019 en su mayoría tiene buena en 62,0%.

Cuarta conclusión: Los caballeros tienen mejor espiritualidad que las damas, los adultos son más estables en su espiritualidad que los jóvenes, mientras más tiempo de bautizado refleja mejor espiritualidad, en cuanto al grado de instrucción la espiritualidad es homogénea, casados tienen mejor espiritualidad que los solteros.

Quinta conclusión: Las damas tienen mejor práctica de los principios de salud que los caballeros, en cuanto a la edad los resultados son homogéneos, los casados tienen más dificultad que los solteros en la práctica de los principios de salud, se observa que, a

mayor grado de instrucción mejor práctica de los principios de salud, en cuanto al tiempo de bautizados los resultados son homogéneos.

Sexta conclusión: Existe relación directa y significativa, aunque de forma baja entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019. Por lo que, según Tau_b de Kendall $p < \alpha$ (0.022). Lo que significa que cuanto mejor sea el creciendo a través de mi relación con Dios habrá mayor práctica de los principios de salud.

Séptima conclusión: Existe relación directa y significativa, aunque de forma baja entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019. Por lo que, según Tau_b de Kendall $p < \alpha$ (0.013 < 0.05). Lo que significa que cuanto mejor sea el crecimiento a través de la reflexión crítica habrá mayor práctica de los principios de salud.

Octava conclusión: Existe relación directa y significativa, aunque de forma baja entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur, en el año 2019. Por lo que, según Tau_b de Kendall $p < \alpha$ (0.000730 < 0.01). Lo que significa que cuanto mejor sea el crecimiento a través de la Palabra de Dios habrá mayor práctica de los principios de salud.

Novena conclusión: Existe relación directa y significativa, aunque de forma moderada entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud en los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur,

en el año 2019. Por lo que, según Tau_b de Kendall $p < \alpha$ ($0,000018 < 0,01$). Lo que significa que cuanto mejor sea el crecimiento a través de mi relación con otros habrá mayor práctica de los principios de salud.

Recomendaciones

Se recomienda, realizar investigaciones correlacionales de este tipo en otros contextos y con población específica.

Se recomienda implementar proyectos que fortalezcan el conocimiento y la práctica de la vida espiritual que ayudará a la práctica de los principios de salud.

Además, se recomienda realizar investigaciones que tomen en cuenta programas de cambio conductual, soporte y apoyo psicosocial y espiritual con apoyo de otros profesionales para que la intervención sea más integral.

Asimismo, se sugiere realizar investigaciones que integren conocimiento y prácticas espirituales y de principios de salud con jóvenes, niños y adultos.

Finalmente, se recomienda realizar un estudio similar en todos los distritos de la Misión Ecuatoriana del Sur, a fin de corroborar los resultados emitidos en la presente investigación.

APÉNDICE A
INSTRUMENTO



**IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA
DISTRITO CAÑAR**

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA ESPIRITUALIDAD

Datos personales

Género: Masculino Femenino **Edad:** _____ años
Estado Civil: Soltero(a) Casado(a) Viudo(a) Divorciado(a)
Instrucción: Primaria Secundaria Superior Posgrado
Tiempo de ser bautizado: Meses _____ o Años _____
Ocupación: _____ **Iglesia:** _____

Le agradecemos mucho por contestar el presente cuestionario. Esta información contribuirá al conocimiento de la espiritualidad. Como esta encuesta es anónima, por favor no escriba su nombre. Responda a cada pregunta de acuerdo a lo que usted practica, no de acuerdo a lo que usted piensa que es correcto. Coloque una X en el casillero que refleje mejor su realidad. Por favor, responda con franqueza y sinceridad.

1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre

ESPIRITUALIDAD	1	2	3	4	5
1. Cuando oro, tengo la confianza de que Dios contestará mi oración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Reflexiono cuidadosamente sobre los versículos que leo de la Biblia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Trabajo junto con otros cristianos con el propósito de atraer a personas no religiosas a Cristo Jesús.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cuando examino mi vida, reconozco la gran necesidad de la obra redentora de Dios en mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Cuando oro, siento que Dios es eterno y santo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Escucho música que alaba a Dios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Considerando mis habilidades y mis dones espirituales, ayudo de alguna manera en algún ministerio de mi iglesia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Evalúo mi cultura a la luz de los principios Bíblicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Contribuyo financieramente para apoyar la obra de la iglesia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Reflexiono cada día sobre mi vida espiritual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Invito a personas no religiosas a asistir a la iglesia o a Grupos pequeños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Cuando leo o escucho noticias de terribles crímenes que se cometen en contra de algunas personas, me entristece la maldad que hay en el mundo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. En mis oraciones, busco fervientemente descubrir la voluntad de Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Perdono plenamente a los que pecan contra mí, aun cuando el daño o dolor que me causaron es muy grande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Oro por personas y/u organizaciones que están trabajando por la salvación de los perdidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Cuando oigo hablar de las hambrunas, las inundaciones, los terremotos y otros desastres, deseo ayudar de alguna manera a esas personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. En mis oraciones agradezco a Dios por la salvación que él me ha provisto mediante Jesucristo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Leo o estudio la Biblia con el propósito de conocer la voluntad de Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Cuando alguien en mi iglesia está enfermo o experimenta algún problema y me necesita, yo le ayudo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Cuando veo o me entero acerca de las formas inmorales como muchas personas viven, anhelo que se haga la voluntad de Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Cuando los problemas y dificultades en mi vida me llevan a la desesperación o la depresión, busco a Dios en oración suplicando por tranquilidad y paz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Cuando leo o estudio la Biblia, trato de aprender los principios que se enseñan a través de los pasajes específicos que estoy considerando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Me reúno en un Grupo pequeño de amigos cristianos para orar, leer la Biblia o testificar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. A pesar de que el mal parece ser tan poderoso y que está presente en todas partes, estoy seguro que Dios finalmente, hará justicia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. En mis oraciones personales le expreso a Dios mi arrepentimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Estudio la Biblia para entender las doctrinas de mi iglesia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Yo sirvo como pacificador entre mis amigos y/o los miembros de mi iglesia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Aun cuando una situación se ve irremediamente difícil o dolorosa, tengo la confianza en que, mediante su providencia,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dios pude sacar algo bueno de eso.					
29. Cuando me arrepiento y confieso mis pecados, experimento la seguridad de ser perdonado por Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Como parte de mi estudio de la Biblia, considero la forma cómo la iglesia ha tratado sus asuntos a lo largo de la historia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. La manera en que como, bebo y vivo está basada en el concepto de que cuidar de mi salud forma parte de la mayordomía lo que me permitirá recibir las bendiciones de Dios en mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Uso los principios basados en la Biblia para dirigir mis decisiones éticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Siento tristeza verdadera por mis pecados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Cuando leo o estudio la Biblia, cambio mis creencias y/o comportamientos para adecuarlos a la nueva información o conocimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Veo evidencias de que mi participación en la iglesia ayuda a estimular y unir a toda la congregación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Cuando confieso un pecado, suplico para ser librado de la tentación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Leo artículos y/o libros devocionales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Sirvo en un ministerio de la iglesia o en una institución de asistencia social para ayudar a las personas necesitadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Mi adoración a Dios es una respuesta a lo que Dios ha hecho por mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Leo o estudio la Biblia más de 30 minutos cada día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Cuando un amigo, creyente o vecino enfrenta algún dolor, pérdida o sufrimiento, me hago presente y me solidarizo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Mi adoración se enfoca en la Trinidad: el Padre, el Hijo, y el Espíritu Santo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Dependo de Dios para que me ayude a cumplir la tarea que me ha asignado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Mi participación en la cena del Señor me lleva hacia una relación más íntima con Jesucristo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Utilizo mi casa para brindar hospitalidad a los extranjeros o a los necesitados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Asisto a un servicio de adoración o culto en la iglesia cada semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Mi comportamiento en la naturaleza se guían por lo que es mejor para el medio ambiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. En mis oraciones confieso a Dios mis necesidades y mis pensamientos más íntimos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Me privo de las cosas que quiero con el fin de dar, con sacrificio, para la obra de Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. En mi iglesia local, me relaciono incluso con aquellos, con quienes no comparto intereses sociales e intelectuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN PRÁCTICA DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD

Le agradecemos mucho por contestar el presente cuestionario. Esta información contribuirá al conocimiento de la práctica de los principios de salud. Como esta encuesta es anónima, por favor no escriba su nombre. Responda a cada pregunta de acuerdo a lo que usted practica, no de acuerdo a lo que usted piensa que es correcto. Coloque una X en el casillero que refleje mejor su realidad. Por favor, responda con franqueza y sinceridad.

1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre

PRÁCTICA DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD	1	2	3	4	5
1. Acostumbro a ingerir una cena leve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Acostumbro a tomar baños de sol de 3 a 4 veces por semana, de 15 a 30 minutos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Experimento la sensación de haber comido demasiado, después de mis comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Acostumbro a orar todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tengo establecido un programa de ejercicio físicos regulares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Acostumbro incluir proteína en mis comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Acostumbro a tomar no menos de 8 vasos de agua natural por día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Circula aire natural en mi ambiente laboral o sala de clases.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Acostumbro a tomar baños de sol antes de las 10:00 o después de las 15:00.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Acostumbro a tomar medicamentos cuando tengo un simple dolor de cabeza o resfriado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Acostumbro a salir de la rutina diaria cambiando de actividad un día a la semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Cuando practico ejercicios físicos regulares distribuyo el tiempo para calentamiento, trabajo activo y enfriamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Acostumbro incluir frutas, verduras y legumbres en mis comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Acostumbro a ingerir refrescos dietéticos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Circula aire natural indirectamente cuando estoy durmiendo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Acostumbro usar gorra, gafas de sol o protector solar para protegerme de los rayos solares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Acostumbro a usar ropa demasiado apretada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Acostumbro a tomar vacaciones anuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Acostumbro a ingerir mis comidas en horarios regulares. (a la misma hora)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Acostumbro incluir cereales y tubérculos en mis comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Acostumbro a beber gaseosas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Acostumbro a respirar de la manera Correcta. (Por la nariz, inflando con aire el estómago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Abro puertas y ventanas para que los rayos solares entren a mi habitación todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Acostumbro a fumar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Acostumbro a Leer Biblia todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Practico ejercicios físicos por lo menos 3 a 4 veces por semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Acostumbro a balancear mis comidas con carbohidratos, proteínas y vitaminas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Acostumbro a bañarme diariamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Acostumbro a respirar profundamente varias veces durante el día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Expongo la ropa de dormir, sábanas y sobrecama a los rayos solares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Acostumbro a beber alcohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Acostumbro a recrearme al aire libre cada semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Cuando practico ejercicios físicos regulares invierto por lo menos 35 minutos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Cuando tengo problemas siento la necesidad de buscar a Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Acostumbro a usar ropa limpia todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Acostumbro a tomar baño de aire puro de 3 a 4 veces por semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Acostumbro consumir alimentos con elevado contenido de grasa y mucha sal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Acostumbro a ingerir bebidas estimulantes como café y té.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Acostumbro a trabajar o estudiar en exceso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Acostumbro practicar algún tipo de ejercicio físico como caminata rápida, trote, correr, natación, ciclismo, marcha, trabajar en el jardín, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Acostumbro a mantener una dieta apropiada para mi contextura, peso, edad y sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Acostumbro a beber agua natural cuando tengo sed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Acostumbro a dormir menos de 7 horas cada día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. En mi ambiente laboral o de estudios acostumbro a caminar o usar escaleras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Acostumbro a comer entre las comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Acostumbro a ingerir sedantes o bebidas alcohólicas para dormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Acostumbro practicar ejercicio físico regular al aire libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Acostumbro a masticar bien los alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. Tengo dificultades para dormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Disfruto cuando practico ejercicios físicos regulares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Acostumbro a ingerir líquidos con las comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Tengo establecido una rutina cuando practico ejercicios físicos regulares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Acostumbro a tomar un buen desayuno todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Circula aire natural en las habitaciones de mi hogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Acostumbro a practicar algún hobby.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Acostumbro a meditar en las promesas de la Biblia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Acostumbro a tomar periodos cortos de descanso durante el día cambiando de actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Acostumbro a ingerir por separado las frutas de las verduras en las diferentes comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Experimento paz cuando estoy en la presencia de Dios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APÉNDICE B

VALIDACIÓN



UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN POSGRADO DE TEOLOGÍA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Una Institución Académica

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple los objetivos propuestos?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
3. ¿Estima usted, que la cantidad de ítems que se utilizan son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
4. ¿Considera usted, que si se aplica este instrumento a muestras similares, se obtendrían datos también similares?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
5. ¿Estima usted, que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
6. ¿Qué preguntas cree usted que se podría agregar?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
7. ¿Qué preguntas se podría eliminar?

8. Recomendaciones

Validado por: Miguel Bernoi Contreras

[Firma]
Firma

Grado académico: Dr. en Salud Pública

Fecha: 19-02-2014

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL
INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

Nombre del instrumento: Test para medir el nivel de salud espiritual y el nivel de práctica de los ocho remedios naturales.

Autor: Patricio López

1) Está de acuerdo con las características, forma de aplicación (instrucciones para el examinado) y estructura del INSTRUMENTO?

SI (x)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

2) A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (x)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (x)

Observaciones y/o sugerencias:

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones y/o sugerencias:

5) Los ítems del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

Fecha: 19-02-2014

Nombre

Miguel Baroni

y

firma



del

juez:



Una Institución Avanzada

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
POSGRADO DE TEOLOGÍA
VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple los objetivos propuestos?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

3. ¿Estima usted, que la cantidad de ítems que se utilizan son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

4. ¿Considera usted, que si se aplica este instrumento a muestras similares, se obtendrían datos también similares?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

5. ¿Estima usted, que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

6. ¿Qué preguntas cree usted que se podría agregar?
0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100

7. ¿Qué preguntas se podría eliminar?

8. Recomendaciones

Validado por: Angela Parides de Bethus Zetani Firma

Grado académico: Doctorado en Educación

Fecha: 18/2/2014

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL
INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

Nombre del instrumento: Test para medir el nivel de salud espiritual y el nivel de práctica de los ocho remedios naturales.

Autor: Patricio López

1) Está de acuerdo con las características, forma de aplicación (instrucciones para el examinado) y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

2) A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones y/o sugerencias:

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones y/o sugerencias:

5) Los ítems del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

Fecha: 18 Feb. 2014

Nombre Angela Parides de B. y J. Baltus firma del juez:



UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
 POSGRADO DE TEOLOGÍA
 VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Una Institución Administrativa

Instrucciones: Sírvase encerrar dentro de un círculo el porcentaje que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple los objetivos propuestos?
 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
3. ¿Estima usted, que la cantidad de ítems que se utilizan son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
4. ¿Considera usted, que si se aplica este instrumento a muestras similares, se obtendrían datos también similares?
 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
5. ¿Estima usted, que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
6. ¿Qué preguntas cree usted que se podría agregar?
 0 ___ 10 ___ 20 ___ 30 ___ 40 ___ 50 ___ 60 ___ 70 ___ 80 ___ 90 ___ 100
7. ¿Qué preguntas se podría eliminar?
 Ninguna
8. Recomendaciones

Validado por: Felipe Esteban Silva [Firma]
 Grado académico: Magister Teología
 Fecha: 13/02/2014

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL
INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

Nombre del instrumento: Test para medir el nivel de salud espiritual y el nivel de práctica de los ocho remedios naturales.

Autor: Patricio López

1) Está de acuerdo con las características, forma de aplicación (instrucciones para el examinado) y estructura del INSTRUMENTO?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

2) A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones y/o sugerencias:

5) Los ítems del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

Fecha: 13/02/2014

Nombre y firma del juez:
Felipe Esteban Silva

APÉNDICE C
MATRIZ INSTRUMENTAL

TEMA DE ESTUDIO	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	FUENTES DE INFORMACION	TECNICAS	INSTRUMENTOS
La espiritualidad y su relación con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019	Espiritualidad	1. Crecimiento a través de mi relación con Dios.	1.1 Oración 1.2 Arrepentimiento 1.3 Adoración	Miembro Miembro Miembro	Encuesta Encuesta Encuesta	Cuestionario Cuestionario Cuestionario
		2. Crecimiento a través de la reflexión crítica.	2.1 Examen de conciencia	Miembro	Encuesta	Cuestionario
		3. Crecimiento a través de la Palabra de Dios.	3.1 Lectura y estudio de la Biblia 3.2 Meditación	Miembro Miembro	Encuesta Encuesta	Cuestionario Cuestionario
		4. Crecimiento a través de mi relación con otros	3.1 Servicio 3.2 Compañerismo 3.3 Evangelismo. 3.4 Mayordomía.	Miembro Miembro Miembro Miembro	Encuesta Encuesta Encuesta Encuesta	Cuestionario Cuestionario Cuestionario Cuestionario

	Práctica de los principios de salud.	1. Uso de aire puro.	1.1 Ventilación ambiental	Miembro	Encuesta	Cuestionario
			1.2 Ejercicios de Respiración	Miembro	Encuesta	Cuestionario
			1.3 Baño de aire	Miembro	Encuesta	Cuestionario
		2. Uso de luz solar.	2.1 Baño de sol	Miembro	Encuesta	Cuestionario
			2.2 Protección rayos solares	Miembro	Encuesta	Cuestionario
			2.3 Habitación soleada	Miembro	Encuesta	Cuestionario
			2.4 Alimentación	Miembro	Encuesta	Cuestionario
		3. Práctica de la abstinencia.	3.1 Uso moderado de lo bueno	Miembro	Encuesta	Cuestionario
			3.2 Abstinencia total de lo perjudicial	Miembro	Encuesta	Cuestionario
		4. Práctica del descanso.	4.1 Cambio de actividad	Miembro.	Encuesta.	Cuestionario
			4.2 Recreación	Miembro	Encuesta.	Cuestionario
			4.3 Dormir.	Miembro	Encuesta.	Cuestionario
		5. Práctica del ejercicio.	5.1 Planificación	Miembro.	Encuesta.	Cuestionario
			5.2 Continuidad y rutina	Miembro.	Encuesta.	Cuestionario
			5.3 Ejercicio físico	Miembro	Encuesta	Cuestionario
5.4 Recreación y satisfacción	Miembro.		Encuesta.	Cuestionario		

		6. Práctica de un régimen alimenticio conveniente.	6.1 Completa 6.2 Equilibrada 6.3 Conductas de alimentación.	Miembro. Miembro. Miembro.	Encuesta. Encuesta. Encuesta.	Cuestionario Cuestionario Cuestionario
		7. Uso de agua.	7.1 Interno 7.2 Externo	Miembro. Miembro	Encuesta. Encuesta.	Cuestionario Cuestionario
		8. Confianza en el poder Divino.	8.1 Hábitos espirituales 8.2 Confianza en Dios	Miembro Miembro.	Encuesta Encuesta	Cuestionario Cuestionario

APÉNDICE D

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA DE ESTUDIO	PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	MARCO CONCEPTUAL
<p>La espiritualidad y su relación con la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019</p>	<p>1. Problema General ¿Qué relación existe entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p>	<p>1. Objetivo General <i>Determinar</i> la relación que existe entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p>	<p>1. Hipótesis General Existe relación significativa entre la espiritualidad y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p>	<p>Tipo: Cuantitativa Descriptiva Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal</p>	<p>1. Espiritualidad. <i>Crecimiento a través de mi relación con Dios:</i> Oración, arrepentimiento, adoración.</p> <p><i>Crecimiento a través de la reflexión:</i> Examen de conciencia,</p> <p><i>Crecimiento a través de la Palabra de Dios:</i> Lectura y estudio de la Biblia, meditación.</p> <p><i>Crecimiento a través de mi relación con otros:</i> Servicio, compañerismo, evangelismo, mayordomía.</p>

	<p>2. Problemas Específicos.</p> <p>2.1 ¿Cuál es el nivel de espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p> <p>2.2 ¿Cuál es el nivel de práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p> <p>2.3 ¿Cuál es la asociación entre los datos demográficos y la espiritualidad de los</p>	<p>2. Objetivos Específicos</p> <p>2.1 Identificar el nivel de espiritualidad de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>2.2 Identificar el nivel de práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>2.3 Identificar la asociación entre los datos demográficos y la espiritualidad de los</p>	<p>2. Hipótesis Específica</p> <p>2.1 Existe relación significativa entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>2.2 Existe relación significativa entre El crecimiento a través de la reflexión crítica y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>2.3 Existe relación significativa entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la</p>	<p>2. Práctica de los principios de salud.</p> <p><i>Uso de aire puro:</i> Ventilación ambiental, ejercicios de respiración, baño de aire.</p> <p><i>Uso de luz solar:</i> Baño de sol, protección rayos solares, habitación soleada, alimentación.</p> <p><i>Práctica de la abstinencia:</i> Uso moderado de lo bueno, abstinencia total de lo perjudicial.</p> <p><i>Práctica del descanso:</i> Cambio de actividad, recreación, dormir.</p> <p><i>Práctica del ejercicio:</i> Planificación, continuidad y rutina, ejercicio físico, recreación y satisfacción.</p> <p><i>Práctica de un régimen alimenticio conveniente:</i></p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p> <p>2.4 ¿Cuál es la asociación entre los datos demográficos y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p> <p>2.5 ¿Qué relación existe entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p> <p>2.6 ¿Qué relación existe entre el crecimiento a través de la reflexión crítica y la</p>	<p>miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>Identificar la asociación entre los datos demográficos y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>Identificar la relación que existe entre el crecimiento a través de mi relación con Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>2.4 Identificar la relación que existe entre el crecimiento a través de la reflexión</p>	<p>práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>2.4 Existe relación significativa entre El crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p>		<p>Completa, equilibrada, conductas de alimentación.</p> <p><i>Uso de agua:</i> Interno, externo.</p> <p><i>Confianza en el poder Divino:</i> Hábitos espirituales, confianza en Dios.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p> <p>2.7 ¿Qué relación existe entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p> <p>2.8 ¿Qué relación existe entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019?</p>	<p>crítica y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>2.5 Identificar la relación que existe entre el crecimiento a través de la Palabra de Dios y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p> <p>2.6 Identificar la relación que existe entre el crecimiento a través de mi relación con otros y la práctica de los principios de salud de los miembros del distrito Cañar de la Misión Ecuatoriana del Sur en el 2019.</p>			
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

APÉNDICE E

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición instrumental	Definición operacional
Espiritualidad	La espiritualidad es la práctica de disciplinas espirituales. Una persona se relaciona con Dios y los demás a través de las disciplinas espirituales, las mismas que le permiten un crecimiento y transformación por medio del Espíritu Santo, como resultado la persona experimenta un crecimiento hacia la madurez en Cristo.	<p>Crecimiento a través de mi relación con Dios:</p> <p>1. Cuando oro tengo la confianza de que Dios contestará mi oración.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>5. Cuando oro, siento que Dios es eterno y santo.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>48. En mis oraciones confieso a Dios mis necesidades y mis pensamientos más íntimos.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>13. En mis oraciones, busco fervientemente descubrir la voluntad de Dios.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces</p>	<p>La variable espiritualidad se define conceptualmente como el nivel de práctica de disciplinas espirituales que un ser humano desarrolla, medido a través de las siguientes dimensiones:</p> <p>Crecimiento a través de mi relación con Dios.</p> <p>Crecimiento a través de la reflexión crítica.</p> <p>Crecimiento a través de la Palabra de Dios.</p> <p>Crecimiento a través de mi relación con otros.</p> <p>Cada una de las cuatro dimensiones de esta variable son observadas de la siguiente manera:</p> <p>Crecimiento a través de mi</p>

		<p>4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>17. En mis oraciones agradezco a Dios por la salvación que él me ha provisto mediante Jesucristo. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>21. Cuando los problemas y dificultades en mi vida me llevan a la desesperación o la depresión, busco a Dios en oración suplicando por tranquilidad y paz. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>25. En mis oraciones personales le expreso a Dios mi arrepentimiento. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>29. Cuando me arrepiento y confieso mis pecados, experimento la seguridad de ser perdonado por Dios. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>33. Siento tristeza verdadera por mis pecados.</p>	<p>relación con Dios, con los ítems 1, 5, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 36, 39, 42, 44, 46, 48.</p> <p>Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 14 a 70, considerando la suma de las respuestas a los 14 ítems. En el primer nivel será de 0-14 significa pésima; en el segundo nivel de 15-28 significa mala; en el tercer nivel será de 29-42 significa regular; en el cuarto nivel será de 43-56 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 57-70 significa excelente.</p> <p>Crecimiento a través de la reflexión crítica, con los ítems 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32.</p> <p>Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 8 a 40, considerando la suma de las respuestas a los 8 ítems. En el primer nivel será de 0-8 significa</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>36. Cuando confieso un pecado, suplico para ser librado de la tentación.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>39. Mi adoración a Dios es una respuesta a lo que Dios ha hecho por mí.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>42. Mi adoración se enfoca en la Trinidad: el Padre, el Hijo, y el Espíritu Santo.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>44. Mi participación en la cena del Señor me lleva hacia una relación más íntima con Jesucristo.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>46. Asisto a un servicio de adoración o culto en la iglesia cada semana.</p>	<p>pésima; en el segundo nivel de 9-16 significa mala; en el tercer nivel será de 17-24 significa regular; en el cuarto nivel será de 25-32 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 33-40 significa excelente.</p> <p>Crecimiento a través de la Palabra de Dios, con los ítems 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 37, 40.</p> <p>Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 11 a 55, considerando la suma de las respuestas a los 11 ítems. En el primer nivel será de 0-11 significa pésima; en el segundo nivel de 12-22 significa mala; en el tercer nivel será de 23-33 significa regular; en el cuarto nivel será de 34-44 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 45-55 significa excelente.</p> <p>Crecimiento a través de mi</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>Crecimiento a través de la reflexión crítica:</p> <p>4. Cuando examino mi vida, reconozco la gran necesidad de la obra redentora de Dios en mi vida.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>8. Evaluó mi cultura a la luz de principios Bíblicos.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>12. Cuando leo o escucho noticias de terribles crímenes que se cometen en contra de algunas personas, me entristece la maldad que hay en el mundo.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>16. Cuando oigo hablar de las hambrunas, las inundaciones, los terremotos y otros desastres, deseo ayudar de alguna manera a esas personas.</p> <p>1. Nunca 2. Casi nunca</p>	<p>relación con otros, con los ítems 3, 7, 9, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 38, 41, 43, 45, 47, 49, 50.</p> <p>Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 17 a 85, considerando la suma de las respuestas a los 17 ítems. En el primer nivel será de 0-17 significa pésima; en el segundo nivel de 18-34 significa mala; en el tercer nivel será de 35-51 significa regular; en el cuarto nivel será de 52-68 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 69-85 significa excelente.</p> <p>Se observó instrumentalmente con los ítems 1 al 50, el encuestado eligió una de 5 opciones en cada ítem y marcó el que más se acerca a sus prácticas. Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>20. Cuando veo o me entero acerca de las formas inmorales como muchas personas viven, anhelo que se haga la voluntad de Dios. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>24. A pesar de que el mal parece ser tan poderoso y que está presente en todas partes, estoy seguro que Dios finalmente, hará justicia. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>28. Aun cuando una situación se vea irremediamente difícil o dolorosa, tengo la confianza de que, mediante su providencia, Dios pude sacar algo bueno de eso. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>32. Uso los principios basados en la Biblia para dirigir mis decisiones éticas. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre</p>	<p>de 50 a 250, considerando la suma de las respuestas a los 50 ítems. En el primer nivel será de 0-50 significa pésima; en el segundo nivel de 51-100 significa mala; en el tercer nivel será de 101-150 significa regular; en el cuarto nivel será de 151-200 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 201-250 significa excelente.</p> <p>Las respuestas a los ítems 1-50 tendrán los siguientes valores: 1=1 2=2 3=3 4=4 5=5</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>5. Siempre</p> <p>Crecimiento a través de la Palabra de Dios:</p> <p>18. Leo o estudio la Biblia con el propósito de conocer la voluntad de Dios.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>22. Cuando leo o estudio la Biblia, trato de aprender los principios que se enseñan a través de los pasajes específicos que estoy considerando.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>26. Estudio la Biblia para entender las doctrinas de mi iglesia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>30. Como parte de mi estudio de la Biblia, considero la forma cómo la iglesia ha tratado sus asuntos a lo largo de la historia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre 	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>34. Cuando leo o estudio la Biblia, cambio mis creencias y/o comportamientos para adecuarlos a la nueva información o conocimiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>37. Leo artículos y/o libros devocionales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>40. Leo o estudio la Biblia más de 30 minutos cada día.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>2. Reflexiono cuidadosamente sobre los versículos que leo de la Biblia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>6. Escucho música que alaba a Dios</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre 	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>10. Reflexiono cada día sobre mi vida espiritual.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>14. Perdono plenamente a los que pecan contra mí, aun cuando el daño o dolor que me causaron es muy grande.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>Crecimiento a través de mi relación con otros:</p> <p>38. Sirvo en un ministerio de la iglesia o en una institución de asistencia social para ayudar a las personas necesitadas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>41. Cuando un amigo, creyente o vecino enfrenta algún dolor, perdida o sufrimiento, me hago presente y me solidarizo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>43. Dependo de Dios para que me ayude a cumplir la tarea que me ha asignado.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>45. Utilizo mi casa para brindar hospitalidad a los extranjeros o a los necesitados. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>19. Cuando alguien en mi iglesia está enfermo o experimenta algún problema y me necesita, yo le ayudo. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>23. Me reúno en un Grupo pequeño de amigos cristianos para orar, leer la Biblia o testificar. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>27. Yo sirvo como pacificador entre mis amigos y/o los miembros de mi iglesia. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>50. En mi iglesia local, me relaciono incluso con</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>aquellos, con quienes no comparto intereses sociales e intelectuales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>35. Veo evidencias de que mi participación en la iglesia ayuda a estimular y unir a toda la congregación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>3. Trabajo junto otros cristianos con el propósito de atraer a personas no religiosas a Cristo Jesús.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>7. Considerando mis habilidades y mis dones espirituales, ayudo de alguna manera en algún ministerio de mi iglesia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>11. Invito a personas no religiosas a asistir a la iglesia o grupos pequeños.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>15. Oro por personas y/u organizaciones que están trabajando por la salvación de los perdidos. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>47. Mi comportamiento en la naturaleza se guían por lo que es mejor para el medio ambiente. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>9. Contribuyo financieramente para apoyar la obra de la iglesia. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>49. Me privo de las cosas que quiero con el fin de dar, con sacrificio, para la obra de Dios. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>31. La manera en que como, bebo y vivo está basada en el concepto de que cuidar de mi salud forma parte de la</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>mayordomía lo que me permitirá recibir las bendiciones de Dios en mi vida.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre 	
<p>Práctica de los principios de salud.</p>	<p>La práctica de los principios de salud son factores protectores, hábitos, comportamientos o conductas que una persona adquiere con el propósito de disminuir el riesgo de enfermar y disfrutar de una vida saludable.</p>	<p>Uso de Aire puro:</p> <p>54. Circula aire natural en las habitaciones de mi hogar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>8. Circula aire natural en mi ambiente laboral o sala de clases.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>15. Circula aire natural indirectamente cuando estoy durmiendo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>22. Acostumbro a respirar de la manera correcta. (Por la nariz, inflando con aire el estómago)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre 	<p>La variable práctica de los principios de salud se define conceptualmente como práctica de comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar en una persona, de acuerdo a las normas de vida cristiana estipuladas por la Iglesia Adventista; las cuales se definen en las siguientes dimensiones: uso de aire puro, uso de luz solar, práctica de la abstinencia, práctica del descanso, práctica del ejercicio, práctica de un régimen alimenticio conveniente, uso del agua y confianza en el poder Divino. Se observó instrumentalmente con los ítems 1 al</p>

		<p>29. Acostumbro a respirar profundamente varias veces durante el día.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>36. Acostumbro a tomar baño de aire puro de 3 a 4 veces por semana.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>Uso de luz solar:</p> <p>2. Acostumbro a tomar baños de sol de 3 a 4 veces por semana, de 15 a 30 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>9. Acostumbro a tomar baños de sol antes de las 10:00 o después de las 15:00.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>16. Acostumbro usar gorra, gafas de sol o protector solar para protegerme de los rayos solares.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre 	<p>59, el encuestado debió elegir una de 5 opciones en cada ítem. Cada una de las ocho dimensiones de esta variable fueron observadas de la siguiente manera: Uso de aire puro, con los ítems 8, 15, 22, 29, 36, 54. Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 6 a 30, considerando la suma de las respuestas a los 6 ítems. En el primer nivel será de 0-6 significa pésima; en el segundo nivel de 7-12 significa mala; en el tercer nivel será de 13-18 significa regular; en el cuarto nivel será de 19-24 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 25-30 significa excelente.</p> <p>Uso de luz solar, con los ítems 2, 9, 16, 23, 30, 37. Operacionalmente se midió utilizando una</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>23. Abro puertas y ventanas para que los rayos solares entren a mi habitación todos los días.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>30. Expongo la ropa de dormir, sábanas y sobrecama a los rayos solares.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>37. Acostumbro consumir alimentos con elevado contenido de grasa y mucha sal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>Práctica de la Abstinencia:</p> <p>3. Experimento la sensación de haber comido demasiado después de mis comidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>10. Acostumbro a tomar medicamentos cuando tengo un simple dolor de cabeza o resfriado.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 	<p>escala ordinal de 6 a 30, considerando la suma de las respuestas a los 6 ítems. En el primer nivel será de 0-6 significa pésima; en el segundo nivel de 7-12 significa mala; en el tercer nivel será de 13-18 significa regular; en el cuarto nivel será de 19-24 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 25-30 significa excelente.</p> <p>Práctica de la abstinencia, con los ítems 3, 10, 17, 24, 31, 38. Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 6 a 30, considerando la suma de las respuestas a los 6 ítems. En el primer nivel será de 0-6 significa pésima; en el segundo nivel de 7-12 significa mala; en el tercer nivel será de 13-18 significa regular; en el cuarto nivel será de 19-24 significa</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>17. Acostumbro a usar ropa demasiado apretada. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>24. Acostumbro a fumar. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>31. Acostumbro a beber alcohol. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>38. Acostumbro a ingerir bebidas estimulantes como café y té. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>Práctica del descanso: 57. Acostumbro a tomar periodos cortos de descanso durante el día cambiando de actividad. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p>	<p>buena y finalmente, en el quinto nivel será de 25-30 significa excelente.</p> <p>Práctica del descanso, con los ítems 11, 18, 32, 39, 43, 46, 49, 55, 57.</p> <p>Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 9 a 45, considerando la suma de las respuestas a los 9 ítems. En el primer nivel será de 0-9 significa pésima; en el segundo nivel de 10-18 significa mala; en el tercer nivel será de 19-27 significa regular; en el cuarto nivel será de 28-36 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 37-45 significa excelente.</p> <p>Práctica del ejercicio, con los ítems 5, 12, 26, 33, 40, 44, 47, 50, 52.</p> <p>Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 9 a 45, considerando la</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>11. Acostumbro a salir de la rutina diaria cambiando de actividad un día a la semana.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>18. Acostumbro a tomar vacaciones anuales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>39. Acostumbro a trabajar o estudiar en exceso.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>55. Acostumbro a practicar algún hobby.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>32. Acostumbro a recrearme al aire libre cada semana.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>43. Acostumbro a dormir menos de 7 horas cada día.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 	<p>suma de las respuestas a los 9 ítems. En el primer nivel será de 0-9 significa pésima; en el segundo nivel de 10-18 significa mala; en el tercer nivel será de 19-27 significa regular; en el cuarto nivel será de 28-36 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 37-45 significa excelente.</p> <p>Práctica de un régimen alimenticio conveniente, con los ítems 1, 6, 13, 19, 20, 27, 41, 45, 48, 51, 53, 58.</p> <p>Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 12 a 60, considerando la suma de las respuestas a los 12 ítems. En el primer nivel será de 0-12 significa pésima; en el segundo nivel de 13-24 significa mala; en el tercer nivel será de 25-36 significa regular; en el cuarto nivel será de 37-48 significa</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>46. Acostumbro a ingerir sedantes o bebidas alcohólicas para dormir. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>49. Tengo dificultades para dormir. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>Práctica del ejercicio: 5. Tengo establecido un programa de ejercicio físicos regulares. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>12. Cuando practico ejercicios físicos regulares distribuyo el tiempo para calentamiento, trabajo activo y enfriamiento. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>52. Tengo establecido una rutina cuando practico ejercicios físicos regulares. 1. Nunca</p>	<p>buena y finalmente, en el quinto nivel será de 49-60 significa excelente.</p> <p>Uso de agua, con los ítems 7, 14, 21, 28, 35, 42. Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 6 a 30, considerando la suma de las respuestas a los 6 ítems. En el primer nivel será de 0-6 significa pésima; en el segundo nivel de 7-12 significa mala; en el tercer nivel será de 13-18 significa regular; en el cuarto nivel será de 19-24 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 25-30 significa excelente.</p> <p>Confianza en el poder Divino, con los ítems 4, 25, 34, 56, 59. Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 5 a 25, considerando la suma de las respuestas a los 5 ítems. En el</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>26. Practico ejercicios físicos por lo menos 3 a 4 veces por semana. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>33. Cuando practico ejercicios físicos regulares invierto por lo menos 35 minutos. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>40. Acostumbro practicar algún tipo de ejercicio físico como caminata rápida, trote, correr, natación, ciclismo, marcha, trabajar en el jardín, etc. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>44. En mi ambiente laboral o de estudios acostumbro a caminar o usar escaleras. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p>	<p>primer nivel será de 0-5 significa pésima; en el segundo nivel de 6-10 significa mala; en el tercer nivel será de 11-15 significa regular; en el cuarto nivel será de 16-20 significa buena y finalmente, en el quinto nivel será de 21-25 significa excelente.</p> <p>Operacionalmente se midió utilizando una escala ordinal de 59 a 295, considerando la suma de las respuestas a los 59 ítems. En el primer nivel es de 0-59, y significa pésima; en el segundo nivel de 60-118; y significa mala; en el tercer nivel es de 119-177; y significa regular; en el cuarto nivel es de 178-236; y significa buena y finalmente, en el quinto nivel es de</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>47. Acostumbro practicar ejercicio físico regular al aire libre.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>50. Disfruto cuando practico ejercicios físicos regulares.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>Práctica de un régimen alimenticio conveniente:</p> <p>6. Acostumbro incluir proteína en mis comidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>13. Acostumbro incluir frutas, verduras y legumbres en mis comidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>20. Acostumbro incluir cereales y tubérculos en mis comidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre 	<p>237-295; y significa excelente.</p> <p>Las respuestas a los ítems 1, 2, 4-9, 11-13, 15-16, 18-20, 22-23, 28-30, 32-36, 40-42, 44, 47, 48, 50-59. tendrán los siguientes valores: 1=1 2=2 3=3 4=4 5=5</p> <p>Las respuestas a los ítems 3, 10, 14, 17, 21, 24, 31, 37-39, 43, 45-46, 49, 51. tendrán los siguientes valores: 1=5 2=4 3=3 4=2 5=1</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>27. Acostumbro a balancear mis comidas con carbohidratos, proteínas y vitaminas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>58. Acostumbro a ingerir por separado las frutas de las verduras en las diferentes comidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>41. Acostumbro a mantener una dieta apropiada para mi contextura, peso, edad y sexo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>45. Acostumbro a comer entre las comidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>48. Acostumbro a masticar bien los alimentos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre 	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>51. Acostumbro a ingerir líquidos con las comidas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>19. Acostumbro a ingerir mis comidas en horarios regulares. (a la misma hora)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>53. Acostumbro a tomar un buen desayuno todos los días.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>1. Acostumbro a ingerir una cena leve.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>Uso de agua:</p> <p>7. Acostumbro a tomar no menos de 8 vasos de agua natural por día.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>14. Acostumbro a ingerir refrescos dietéticos.</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>21. Acostumbro a beber gaseosas. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>42. Acostumbro a beber agua natural cuando tengo sed. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>28. Acostumbro a bañarme diariamente. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>35. Acostumbro a usar ropa limpia todos los días. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre</p> <p>Confianza en el poder Divino: 25. Acostumbro a Leer Biblia todos los días. 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>5. Siempre</p> <p>56. Acostumbro a meditar en las promesas de la Biblia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>4. Acostumbro a orar todos los días.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>34. Cuando tengo problemas siento la necesidad de buscar a Dios.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre <p>59. Experimento paz cuando estoy en la presencia de Dios.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre 	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

APÉNDICE F

ESTADÍSTICAS DE TOTAL DE ELEMENTO EN EL ANÁLISIS DE
CONFIABILIDAD: ESPIRITUALIDAD.

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Cuando oro, tengo la confianza de que Dios contestará mi oración.	205,53	564,999	,448	,939
Reflexiono cuidadosamente sobre los versículos que leo de la Biblia.	206,06	557,532	,517	,939
Trabajo junto con otros cristianos con el propósito de atraer a personas no religiosas a Cristo Jesús.	207,02	548,141	,519	,939
Cuando examino mi vida, reconozco la gran necesidad de la obra redentora de Dios en mi vida.	205,47	561,868	,530	,939
Cuando oro, siento que Dios es eterno y santo.	205,18	577,543	,312	,940
Escucho música que alaba a Dios	205,88	562,975	,385	,940
Considerando mis habilidades y mis dones espirituales, ayudo de alguna manera en algún ministerio de mi iglesia.	206,50	547,263	,573	,938
Evalúo mi cultura a la luz de los principios Bíblicos.	205,99	552,454	,553	,938
Contribuyo financieramente para apoyar la obra de la iglesia.	206,29	551,602	,501	,939
Reflexiono cada día sobre mi vida espiritual.	205,88	551,985	,683	,938

Invito a personas no religiosas a asistir a la iglesia o a grupos pequeños.	206,95	545,745	,578	,938
Cuando leo o escucho noticias de terribles crímenes que se cometen en contra de algunas personas, me entristece la maldad que hay en el mundo.	205,42	572,670	,256	,940
En mis oraciones, busco fervientemente descubrir la voluntad de Dios.	205,51	567,141	,461	,939
Perdono plenamente a los que pecan contra mí, aun cuando el daño o dolor que me causaron es muy grande.	206,12	563,783	,366	,940
Oro por personas y/u organizaciones que están trabajando por la salvación de los perdidos.	206,16	564,964	,311	,940
Cuando oigo hablar de las hambrunas, las inundaciones, los terremotos y otros desastres, deseo ayudar de alguna manera a esas personas.	206,03	560,070	,430	,939
En mis oraciones agradezco a Dios por la salvación que él me ha provisto mediante Jesucristo.	205,39	563,331	,643	,938
Leo o estudio la Biblia con el propósito de conocer la voluntad de Dios.	205,71	557,036	,609	,938
Cuando alguien en mi iglesia está enfermo o experimenta algún problema y me necesita, yo le ayudo.	206,38	550,985	,603	,938
Cuando veo o me entero acerca de las formas inmorales como muchas personas viven, anhelo que se haga la voluntad de Dios.	205,70	563,606	,430	,939

Cuando los problemas y dificultades en mi vida me llevan a la desesperación o la depresión, busco a Dios en oración suplicando por tranquilidad y paz.	205,42	565,175	,492	,939
Cuando leo o estudio la Biblia, trato de aprender los principios que se enseñan a través de los pasajes específicos que estoy considerando.	205,79	557,339	,653	,938
Me reúno en un Grupo pequeño de amigos cristianos para orar, leer la Biblia o testificar.	206,32	556,947	,424	,939
A pesar de que el mal parece ser tan poderoso y que está presente en todas partes, estoy seguro que Dios finalmente, hará justicia.	205,36	566,293	,506	,939
En mis oraciones personales le expreso a Dios mi arrepentimiento.	205,30	568,253	,505	,939
Estudio la Biblia para entender las doctrinas de mi iglesia.	205,98	551,313	,595	,938
Yo sirvo como pacificador entre mis amigos y/o los miembros de mi iglesia.	206,32	542,886	,643	,938
Aun cuando una situación se vea irremediablemente difícil o dolorosa, tengo la confianza en que mediante su providencia, Dios pude sacar algo bueno de eso.	205,59	563,315	,492	,939
Cuando me arrepiento y confieso mis pecados, experimento la seguridad de ser perdonado por Dios.	205,35	572,391	,420	,939
Como parte de mi estudio de la Biblia, considero la forma cómo la iglesia ha tratado sus asuntos a lo largo de la historia.	205,96	558,786	,467	,939

La manera en que como, bebo y vivo está basada en el concepto de que cuidar de mi salud forma parte de la mayordomía lo que me permitirá recibir las bendiciones de Dios en mi vida.	205,88	555,965	,596	,938
Uso los principios basados en la Biblia para dirigir mis decisiones éticas.	205,78	554,133	,630	,938
Siento tristeza verdadera por mis pecados.	205,37	570,478	,366	,940
Cuando leo o estudio la Biblia, cambio mis creencias y/o comportamientos para adecuarlos a la nueva información o conocimiento.	205,83	561,294	,439	,939
Veo evidencias de que mi participación en la iglesia ayuda a estimular y unir a toda la congregación.	206,12	554,268	,531	,939
Cuando confieso un pecado, suplico para ser librado de la tentación.	205,46	571,827	,283	,940
Leo artículos y/o libros devocionales.	206,58	551,903	,542	,938
Sirvo en un ministerio de la iglesia o en una institución de asistencia social para ayudar a las personas necesitadas.	206,73	541,310	,596	,938
Mi adoración a Dios es una respuesta a lo que Dios ha hecho por mí.	205,43	565,136	,567	,939
Leo o estudio la Biblia más de 30 minutos cada día.	206,61	548,058	,573	,938
Cuando un amigo, creyente o vecino enfrenta algún dolor, pérdida o sufrimiento, me hago presente y me solidarizo.	206,33	559,900	,403	,939

Mi adoración se enfoca en la Trinidad: el Padre, el Hijo, y el Espíritu Santo.	205,26	577,305	,237	,940
Dependo de Dios para que me ayude a cumplir la tarea que me ha asignado.	205,40	572,970	,304	,940
Mi participación en la cena del Señor me lleva hacia una relación más íntima con Jesucristo.	205,50	565,525	,401	,939
Utilizo mi casa para brindar hospitalidad a los extranjeros o a los necesitados.	206,86	548,788	,472	,939
Asisto a un servicio de adoración o culto en la iglesia cada semana.	205,90	550,596	,546	,938
Mi comportamiento en la naturaleza se guían por lo que es mejor para el medio ambiente.	205,79	566,410	,399	,939
En mis oraciones confieso a Dios mis necesidades y mis pensamientos más íntimos.	205,26	578,396	,182	,940
Me privo de las cosas que quiero con el fin de dar, con sacrificio, para la obra de Dios.	206,16	550,944	,568	,938
En mi iglesia local, me relaciono incluso con aquellos, con quienes no comparto intereses sociales e intelectuales.	206,09	560,366	,436	,939

APÉNDICE G

ESTADÍSTICAS DE TOTAL DE ELEMENTO EN EL ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD: PRÁCTICA DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD.

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Acostumbro a ingerir una cena leve.	206,81	626,054	,232	,844
Acostumbro a tomar baños de sol de 3 a 4 veces por semana, de 15 a 30 minutos.	206,99	608,151	,445	,840
Experimento la sensación de haber comido demasiado, después de mis comidas.	207,19	651,953	-,212	,851
Acostumbro a orar todos los días.	205,73	626,623	,377	,843
Tengo establecido un programa de ejercicio físicos regulares.	207,02	610,525	,119	,856
Acostumbro incluir proteína en mis comidas.	206,31	606,721	,574	,839
Acostumbro a tomar no menos de 8 vasos de agua natural por día.	206,61	615,149	,424	,841
Circula aire natural en mi ambiente laboral o sala de clases.	205,92	620,822	,373	,842
Acostumbro a tomar baños de sol antes de las 10:00 o después de las 15:00.	206,90	612,111	,379	,842
Acostumbro a tomar medicamentos cuando tengo un simple dolor de cabeza o resfriado.	207,24	634,023	,068	,848

Acostumbro a salir de la rutina diaria cambiando de actividad un día a la semana.	206,47	622,050	,265	,844
Cuando practico ejercicios físicos regulares distribuyo el tiempo para calentamiento, trabajo activo y enfriamiento.	207,29	609,380	,411	,841
Acostumbro incluir frutas, verduras y legumbres en mis comidas.	206,01	617,808	,455	,841
Acostumbro a ingerir refrescos dietéticos.	207,54	616,150	,284	,844
Circula aire natural indirectamente cuando estoy durmiendo.	206,65	621,907	,234	,845
Acostumbro usar gorra, gafas de sol o protector solar para protegerme de los rayos solares.	206,56	621,562	,265	,844
Acostumbro a usar ropa demasiado apretada.	207,49	624,778	,182	,846
Acostumbro a tomar vacaciones anuales.	207,51	622,555	,255	,844
Acostumbro a ingerir mis comidas en horarios regulares. (a la misma hora)	206,87	629,670	,199	,845
Acostumbro incluir cereales y tubérculos en mis comidas.	206,41	618,972	,331	,843
Acostumbro a beber gaseosas.	207,35	632,634	,094	,847
Acostumbro a respirar de la manera Correcta. (Por la nariz, inflando con aire el estómago)	206,68	615,654	,350	,842
Abro puertas y ventanas para que los rayos solares entren a mi habitación todos los días.	206,46	618,514	,320	,843
Acostumbro a fumar.	207,60	611,960	,261	,845
Acostumbro a Leer Biblia todos los días.	206,15	624,432	,354	,843
Practico ejercicios físicos por lo menos 3 a 4 veces por semana.	207,05	611,543	,399	,841
Acostumbro a balancear mis comidas con carbohidratos, proteínas y vitaminas.	206,30	615,404	,433	,841

Acostumbro a bañarme diariamente.	206,31	631,610	,175	,845
Acostumbro a respirar profundamente varias veces durante el día.	206,52	619,868	,325	,843
Expongo la ropa de dormir, sábanas y sobrecama a los rayos solares.	206,85	627,482	,177	,846
Acostumbro a beber alcohol.	207,59	611,840	,264	,844
Acostumbro a recrearme al aire libre cada semana.	206,35	611,846	,492	,840
Cuando practico ejercicios físicos regulares invierto por lo menos 35 minutos.	206,86	603,495	,505	,839
Cuando tengo problemas siento la necesidad de buscar a Dios.	205,41	639,456	,078	,846
Acostumbro a usar ropa limpia todos los días.	205,66	630,833	,271	,844
Acostumbro a tomar baño de aire puro de 3 a 4 veces por semana.	206,50	610,091	,467	,840
Acostumbro consumir alimentos con elevado contenido de grasa y mucha sal.	207,39	627,695	,177	,846
Acostumbro a ingerir bebidas estimulantes como café y té.	207,38	621,309	,211	,845
Acostumbro a trabajar o estudiar en exceso.	207,33	638,324	,022	,848
Acostumbro practicar algún tipo de ejercicio físico como caminata rápida, trote, correr, natación, ciclismo, marcha, trabajar en el jardín, etc.	206,74	616,174	,370	,842
Acostumbro a mantener una dieta apropiada para mi contextura, peso, edad y sexo.	206,83	618,425	,358	,842
Acostumbro a beber agua natural cuando tengo sed.	205,80	622,525	,439	,842
Acostumbro a dormir menos de 7 horas cada día.	207,37	653,730	-,201	,853
En mi ambiente laboral o de estudios acostumbro a caminar o usar escaleras.	206,15	632,068	,130	,846

Acostumbro a comer entre las comidas.	207,33	631,355	,131	,846
Acostumbro a ingerir sedantes o bebidas alcohólicas para dormir.	207,65	612,189	,262	,845
Acostumbro practicar ejercicio físico regular al aire libre.	206,82	603,179	,515	,839
Acostumbro a masticar bien los alimentos.	206,27	624,159	,331	,843
Tengo dificultades para dormir.	207,31	622,721	,237	,844
Disfruto cuando practico ejercicios físicos regulares.	206,07	610,470	,477	,840
Acostumbro a ingerir líquidos con las comidas.	207,08	640,943	-,024	,849
Tengo establecido una rutina cuando practico ejercicios físicos regulares.	207,22	614,456	,348	,842
Acostumbro a tomar un buen desayuno todos los días.	206,47	624,252	,253	,844
Circula aire natural en las habitaciones de mi hogar.	205,97	619,322	,372	,842
Acostumbro a practicar algún hobby.	206,93	612,773	,357	,842
Acostumbro a meditar en las promesas de la Biblia.	205,95	618,371	,494	,841
Acostumbro a tomar periodos cortos de descanso durante el día cambiando de actividad.	206,54	608,857	,508	,840
Acostumbro a ingerir por separado las frutas de las verduras en las diferentes comidas.	206,50	616,212	,373	,842
Experimento paz cuando estoy en la presencia de Dios.	205,40	633,677	,349	,845

BIBLIOGRAFÍA

- Agencia de Noticias Andes. “En Ecuador 6 de cada 10 muertes corresponden a enfermedades no transmisibles.” andes Agencia Pública de Noticias del Ecuador y Sudamérica. <http://www.andes.info.ec/es/sociedad/ecuador-6-cada-10-muertes-corresponden-enfermedades-no-transmisibles.html> (consultado: 26 de febrero, 2017).
- Alwan, Ala. *Global status report on noncommunicable diseases, 2010*. Geneva: World Health Organization, 2011.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789240686458_eng.pdf (consultado: 23 de febrero, 2017).
- Ansel, Oliver. *Encuesta de Salud Muestra Adventistas deben practicar más de lo que predicán*. Red de Noticias Adventistas: El servicio oficial de noticias de la Iglesia Adventista mundial. Congreso Mundial Adventista en Toronto. 14 de mayo, 2001.
<https://news.adventist.org/es/todas-las-noticias/noticias/go/2001-05-14/encuesta-de-salud-muestra-adventistas-deben-practicar-mas-de-lo-que-predican/> (consultado: 29 de julio, 2019).
- Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values in Counseling. *Cumbre sobre Espiritualidad*, 1996.
- Benavent Vallès, Enric. *Espiritualidad y educación social*. Barcelona: Editorial UOC, 2013.
- Biazzi, Eliza. *¡Viva sin enfermedad!: Una guía práctica para vivir con salud*. 1ra ed. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2014.
- Caal Coy, Felipe. “Rasgos de la Enseñabilidad de la Espiritualidad desde Anselm Grün.” Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Javeriana, 2011.
<http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/8155/1/tesis100.pdf> (consultado: 11 de agosto, 2016).
- Cáceres, Alirio, Adriana Hoyos, Rosana Navarro y Ángela María Sierra. “Espiritualidad hoy: una mirada histórica, antropológica y bíblica.” *Theologica Xaveriana* 58, no. 166 (2008): 381–408. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=191015363004> (consultado: 2 de marzo, 2017).
- Calçada, Leticia S., Chad Brand, Charles Draper, and Archie England. *Diccionario Bíblico Ilustrado Holman*. Nashville, Tennessee: B & H Publishing Group, 2008.
- Casaldáliga, Pedro y José Vigil. *Espiritualidad de la liberación*. Santander: Sal Terrae, 1992.
https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=PIWkWcU_mvUC&oi=fnd&pg=PA7&dq=espiritualidad+de+la+liberaci%C3%B3n&ots=ibdHXLdE7Y&sig=4l0W8xH176QaVXWx1cS8SiMZAIY#v=onepage&q=espiritualidad%20de%20la%20liberaci%C3%B3n&f=false (consultado: 3 de marzo, 2017).
- Caspersen, Carl J., Kenneth E. Powell, and Gregory M. Christenson. “Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.” *Public health reports* 100, no. 2 (1985): 126–31.

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf> (consultado: 16 de julio, 2018).
- Casselman, Anne. “Secretos de los centenarios para vivir más de 100 años.” http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2008/05/secretos_de_los_centenarios_pa.html (consultado: 23 de febrero, 2017).
- Castellanos Hernández, Luis Alonso. “Práctica Religiosa y Calidad del Estilo de Vida de los Jóvenes de la Zona Sur de la Misión Sur Oriental de Honduras.” Tesis de Maestría, Universidad de Morelia, 2011. <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/jspui/bitstream/handle/20.500.11972/259/Tesis%20Castellanos%20Hernandez.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (consultado: 27 de febrero, 2017).
- Castillo Garzón, Manuel J. “La Condición Física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana.” *Selección* 17, no. 1 (2007): 2–8. <https://www.cafyd.com/selec0701/Selultimo.pdf> (consultado: 17 de julio, 2018).
- Castillo Jacome, Raquel, Darío Echeverría Castro, Luis Godoy Guanín, Kerby Harnisth Mosquera, Patricio Loza Dueñas, Pedro Luna Granizo, Daniela Manzano Lamar, Daniela Oña Hidalgo, Johana Tello Castellanos y Omar Vaca Peñafiel. “Análisis de Mortalidad de la Sierra en la República del Ecuador, Periodo 2008 - 2016.” *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa* II, no. 4 (2017): 13–23. <http://geo1.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2018/01/Art2.pdf> (consultado: 18 de marzo 201).
- Castro Sánchez, José Juan, Félix y Miguel Ángel Guillén García. “Calidad de Vida, Salud y Ejercicio Físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva Psicosocial.” *Revista de psicología del deporte* 6, no. 2 (1997): 91–110. <http://www.rpd-online.com/article/view/461/451> (consultado: 16 de julio, 2018).
- Choque Fernández, Juan. *La Salud y el Estilo de Vida de los Adventistas*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2014.
- Cisneros Condori, Karen Lisette. “Hábitos saludables que se relacionan con el nivel de calidad de vida en salud del adulto mayor CAM-ESSALUD.” Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, 2004.
- Concepción Galarreta, Lorenza Ynés y Soraya Mirtha Godoy Torres, “Los ocho remedios naturales y el estrés en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión 1996,” Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, 1996.
- Córdoba, María Alejandra, Valeria Fernanda Del Coco, and Juan Angel Basualdo. “Agua y Salud Humana.” *Química Viva*, no. 3 (2010): 105–19. https://digital.cic.gba.gob.ar/bitstream/handle/11746/4397/11746_4397.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y (consultado: 19 de febrero, 2019).
- Devís Devís, José y Carmen Peiró Velert. “La Actividad Física y la Promoción de la Salud en Niños/as y Jóvenes: La Escuela y la Educación Física del deporte.” *Revista de psicología del deporte* 2, no. 2 (1993): 71–86. <http://www.rpd-online.com/article/view/293/289> (consultado: 17 de julio, 2018).
- Diehl, Hans y Aileen Ludington. *Vida Dinámica*. 1ra. ed. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2004.
- Dudley, Roger L. *Valuegenesis: Faith in the balance ; a project affirmation publication*. Riverside: La Sierra Univ. Press, 1992.

- Elkins, David N., L. James Hedstrom, Lori L. Hughes, J. Andrew Leaf, and Cheryl Saunders. "Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement." *Journal of Humanistic Psychology* 28, no. 5 (1988): 5–18.
- Ellison, Craig W. "Spiritual well-being: Conceptualization and measurement." *Journal of Psychology and Theology* 11, no. 4 (1983): 330–40.
- Fernández Cirelli, Alicia. "El Agua: un Recurso Esencial." *Química Viva* 11, no. 3 (2012): 147–70. <https://www.redalyc.org/pdf/863/86325090002.pdf> (consultado: 19 de febrero, 2019).
- Flanagan, Kieran y Peter C. Jupp, eds. *A sociology of spirituality: Expression, performance and ritual. Theology and religion in interdisciplinary perspective series in association with the BSA Sociology of Religion Study Group*. Aldershot, England, Burlington, VT: Ashgate, 2007.
- Fraser, Gary E. *Diet, life expectancy, and chronic disease: Studies of Seventh-Day Adventists and other vegetarians*. Oxford, New York: Oxford University Press, 2003.
- Gálvez, César Augusto. *Poder para Cambiar los Hábitos de Salud de manera Feliz y para Siempre*. 1ra ed. Lima: Editorial Imprenta Unión, 2002.
- González Valdés, Teresa L. "Las Creencias Religiosas y su relación con el proceso Salud-Enfermedad." *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 7, no. 2 (2004). <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/21653/20404> (consultado: 17 de agosto, 2017).
- Graber, David R. y James A. Johnson. "Spirituality and healthcare organizations." *Journal of healthcare management* 46, no. 1 (2001): 39-50.
- Guillory, William A. *The living organization: Spiritually in the workplace*. Salt Lake City: Innovations International, 2000.
- Hein, Carlos Alberto. "Estilo de vida y práctica de los ocho remedios naturales en los feligreses adventistas de la Misión Argentina del Noroeste." Tesis Doctoral, Universidad Peruana Unión, 2004.
- Hernández, Melba Alexandra y Hécmey Leticia García. "Factores de Riesgo y Protectores de Enfermedades Cardiovasculares en Población Estudiantil Universitaria." *Revista de la Facultad de Medicina* 30, no. 2 (2007): 119–23. http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692007000200004&lng=es&nrm=iso (consultado: 14 febrero, 2019).
- Hernández Sampieri, Roberto, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio. *Metodología de la investigación*. 6a ed. México, D.F.: McGraw-Hill Education, 2014.
- Iglesia Adventista del séptimo día. *Manual de la Iglesia: 2015*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2015.
- Jiménez, Obed. "The Relationship Between Parental Influence and Christian Spiritual Practices Among Adventist youth in Puerto Rico." Tesis Doctoral, Andrews University, 2009. <http://digitalcommons.andrews.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1468&context=dissertations> (consultado: 2 de marzo, 2017).
- Koenig, Harold G., Michael E. McCullough, and David B. Larson. *Handbook of Religion and Health*. Oxford, New York: Oxford University Press, 2001. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rFkSdLs6-PgC&oi=fnd&pg=PT3&dq=Koenig,+H.G.,+McCullough,+M.+y+Larson,+D.+\(2000\)](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rFkSdLs6-PgC&oi=fnd&pg=PT3&dq=Koenig,+H.G.,+McCullough,+M.+y+Larson,+D.+(2000))

- .+Handbook+of+Religion+and+Health.+New+York:+Oxford+University+Press.&ots=JjaxAilnBN&sig=bl9M7jL_jwoEO9VDW2Oo_1Kvtgc#v=onepage&q&f=false (consultado: 7 de septiembre, 2017).
- Krishnakumar, Sukumarakurup y Christopher P. Neck. “The “what” “why” and “how” of spirituality in the workplace.” *Journal of Managerial Psychology* 17, no. 3 (2002): 153–64. doi:10.1108/02683940210423060.
- Leme de Vidal, Eunice. *El Placer de Comer Bien: Alimentos para Prevenir y Curar*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2005.
- Levin, Jeffrey S. y Keith G. Meador. *Healing to all their flesh: Jewish and Christian perspectives on spirituality, theology, and health*. West Conshohocken, Pa.: Templeton Press, 2012.
- López Carmona, Juan Manuel, Cuauhtémoc Raúl Ariza Andraca, José Raymundo Rodríguez Moctezuma y Catarina Munguía Miranda. “Construcción y Validación Inicial de un Instrumento para Medir el Estilo de Vida en Pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2.” *Salud Pública de México* 45, no. 4 (2003): 259–68. <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2003.v45n4/259-267/es> (consultado: 15 de febrero, 2019).
- Martínez de Toda, José. “La espiritualidad del comunicador cristiano.” *Teología y vida* 44, no. 001 (2003): 68–101 (consultado: 6 de marzo, 2017).
- Maton, Kenneth y Kenneth Pargament. “The roles of religion in prevention and promotion: Prevention in Human Services.” 5 (1987): 161–205.
- McColman, Carl. *Spirituality: Where body and soul encounter the sacred*. Georgetown, MA: North Star Publications, 1997.
- McJunkin, F. Eugene. *Agua y Salud Humana*. México: Limusa, S. A. de C. V., reimp., 1988. <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/3099/Agua%20y%20salud%20humana.pdf?sequence=1> (accessed consultado: 19 de febrero, 2019).
- Melgosa, Julián. *¡Sin estrés!* 1ra. ed. *Nuevo Estilo de Vida*. Madrid: Editorial Safeliz, 1999.
- Miller, Geraldine A. *Incorporating spirituality in counseling and psychotherapy: Theory and technique*. Princeton, N.J.: Recording for the Blind & Dyslexic, 2003. <http://simbi.kemenag.go.id/pustaka/images/materibuku/incorporating-spirituality-in-counseling-and-psychotherapy.pdf> (Consultado: 12 de octubre, 2019).
- Mitroff, Ian I. y Elizabeth A. Denton. *A spiritual audit of corporate America: A hard look at spirituality, religion, and values in the workplace*. 1. ed. San Francisco: Jossey-Bass, 1999.
- Moberg, David O. “Subjective Measures of Spiritual Well-Being.” *Review of Religious Research* 25, no. 4 (1984): 351. doi:10.2307/3511368.
- . “Spirituality and Aging: Challenges on the Frontier of Gerontology.” *Southwestern Journal of Theology* 31, no. 3 (1989): 12–21.
- Molina, Isabel. *Resultados Encuesta de Salud: 2ª parte*. Adventist News Network: El Servicio Oficial de Noticias de la Iglesia Adventista en España. España. 20 de abril, 2016. <https://noticias.adventista.es/2016/04/20/resultados-encuesta-de-salud-2a-parte/> (consultado: 29 de julio, 2019).
- Mountain, Vivienne. “Investigating the meaning and function of prayer for children in selected primary schools in Melbourne Australia.” Tesis Doctoral, Australian Catholic

- University, 2004.
<http://researchbank.acu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1100&context=theses>
 (consultado: 19 de septiembre, 2017).
- Musser, Donald W. y Joseph L. Price. *A new handbook of Christian theologians*.
 Nashville: Abingdon Press, 1996.
- Navarro de Oco, Edurne. “Actividad y Descanso en el Aula.” *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, no. 13 (2008): 1–8.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/EDURNE_NAVARRO_2.pdf (consultado: 19 de febrero, 2018).
- Navas, Carmen y Hyxia Villegas. “Espiritualidad y Salud.” *Ciencias de la Educación* 1, no. 27 (6): 29–45. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/volIn27/27-2.pdf>
 (accessed consultado: 23 de febrero, 2017).
- Nieto Munuera, Joaquin. *Psicología para Ciencias de la Salud: Estudio del comportamiento humano ante la enfermedad*. Madrid: McGraw-Hill, Interamericana de España, 2004.
- Núñez, Miguel Ángel. *¡Estrés!: Cómo Vivir con Equilibrio y Control*. 1ra. ed.:
 Asociación Casa Editora Sudamericana, 2006.
- Organización Mundial de la Salud. “Preguntas más frecuentes.” World Health Organization. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/> (consultado: 28 de febrero, 2017).
- Osorio, Alexandra Giraldo, María Yadira Toro Rosero, Adriana María Macías Ladino, Carlos Andrés Valencia Garcés y Sebastián Palacio Rodríguez. “La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables.” *Revista Hacia la Promoción de la Salud* 15, no. 1 (2010): 128–43.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010> (consultado: 15 de febrero, 2019).
- Pamplona Roger, Jorge. *Como tener un Cuerpo Sano: Guía Práctica para el Cuidado del Cuerpo*. 1ra ed. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009.
- Principe, Walter. “Toward defining spirituality.” *Studies in Religion* 12, no. 2 (1983): 127–41.
- Quiceno, Japcy Margarita y Stefano Vinaccia. “La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad*.” *Diversitas: Perspectivas en Psicología* 5, no. 2 (2009): 321–36. <http://www.redalyc.org/pdf/679/67916260008.pdf> (consultado: 22 de agosto, 2017).
- Ramírez, William y Stefano Vinaccia y Gustavo Ramón Suárez. “El Impacto de la Actividad Física y el Deporte sobre la Salud, la Cognición, la Socialización y el Rendimiento Académico: Una Revisión Teórica.” *Revista de Estudios Sociales*, no. 18 (2004): 67–75. <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/abs/10.7440/res18.2004.06>
 (consultado: 16 de julio, 2018)
- Rodríguez, Myriam, Martha Liliana Fernández, Mirna Luz Pérez, Reinaldo Noriega. “Espiritualidad variable asociada a la resiliencia.” *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología* 11, no. 2 (2011): 24–49.
http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero2/articulo_2.pdf (consultado: 24 de octubre, 2016).

- Rúa Penagos, Jonathan Andrés. “La importancia del ocio y el descanso en la vida del cristiano.” *Revista Renovación*, no. 330 (2014).
<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/renovacion/article/view/490> (consultado: 27 de febrero, 2018).
- Salazar García, Simons Andrés. “El Tiempo del Contrato de Trabajo de los Médicos: Análisis de las Guardias Médicas a la Luz del Derecho, a la Salud y al Descanso.” Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica, 2015.
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/2614/1/37968.pdf> (consultado: 27 de febrero, 2018).
- Salgado Lévano, Ana Cecilia. “Efectos del Bienestar Espiritual sobre la Resiliencia en Estudiantes Universitarios de Argentina, Bolivia, Perú y República Dominicana.” Tesis Doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2012.
http://200.62.146.130/bitstream/cybertesis/3293/1/Salgado_la.pdf (consultado: 11 de agosto, 2016).
- Sheldrake, Philip. *A brief history of spirituality. Blackwell brief histories of religion series*. Malden, MA: Blackwell Pub, 2007.
- Solís, Marcelo Javier. “Grado de conocimiento doctrinal y grado de calidad del estilo de vida de los feligreses del distrito de Santa Tecla de la Iglesia Adventista del Séptimo Día de la Misión Central de El Salvador.” Tesis de Maestría, Universidad de Montemorelos, 2009. [http://www.dropbox.com/s/ces3qbli8o02gsu/TESIS MARCELO JAVIER SOLIS.pdf](http://www.dropbox.com/s/ces3qbli8o02gsu/TESIS%20MARCELO%20JAVIER%20SOLIS.pdf) (consultado: 15 de febrero, 2014).
- Somolinos, María. *Resultados Encuesta de Salud: 1ª Parte*. revista.Advetista España. España. 1 de marzo, 2016. <https://revista.adventista.es/resultados-encuesta-de-salud-1a-parte/> (consultado: 29 de julio, 2019).
- Stoll, Ruth I. “Guidelines for spiritual assessment.” *American Journal of Nursing* 79, no. 9 (1979): 1574–77.
- Stoltzfus, Michael J., Rebecca Green y Darla Schumm. *Chronic illness, spirituality, and healing: Diverse disciplinary, religious, and cultural perspectives*. New York NY: Palgrave Macmillan, 2013.
- Thayer, Jane. “The Christian Spiritual Participation Profile: A Measure of Participation in 10 Spiritual Disciplines.” <http://circle.adventist.org/files/download/CSPP.pdf> (consultado: 27 de febrero, 2017).
- . “Constructing a Spirituality Measure Based on Learning Theory: The Christian Spiritual Participation Profile.” *Journal of Psychology and Christianity* 23, no. 3 (2004): 195–207.
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=7175655c-0203-4110-8791-5694556e1981%40sessionmgr101> (consultado: 23 de agosto, 2017).
- . “Evaluando la espiritualidad estudiantil: La experiencia de la Universidad Andrews.” *Revista de Educación Adventista*, no. 16 (2002): 16–20.
[http://circle.adventist.org/files/jae/sp/jae2002sp1616 05.pdf](http://circle.adventist.org/files/jae/sp/jae2002sp1616%2005.pdf) (consultado: 12 de febrero, 2015).
- United States Department of Agriculture. *Food Guide Pyramid*. Center for Nutrition Policy and Promotion. <https://www.cnpp.usda.gov/fgp> (consultado: 6 de febrero, 2019).
- Vivanco Canchari, Luz Milagros. “PRÁCTICA RELIGIOSA Y ADHESIÓN AL ESTILO DE VIDA ADVENTISTA DE LOS JÓVENES DE LA MISIÓN DEL

- ORIENTE PERUANO EN EL 2015.” Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión, 2016.
http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/477/1/Luz_Tesis_maestr%C3%ADa_2016.pdf (consultado: 27 de febrero, 2017).
- Wagman, Richard J. y María Teresa Sanz Falcón, eds. *Nueva Enciclopedia de Medicina y Salud: Para el Hogar Moderno*. Columbia, Md.: Family Enrichment Resources, 1993.
- White, Elena G. de. *Palabras de Vida del Gran Maestro*: Pacific Press Publishing Association, 1971. https://egwwritings.org/?ref=es_PVGM.45.2¶=210.217 (consultado: 28 de febrero, 2017).
- . *Consejos sobre el régimen alimenticio*. 2da ed. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2013.
- . *Consejos sobre la obra de la Escuela Sabática*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1992.
- . *Consejos sobre la salud*. 2da ed. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009.
- . *El Camino a Cristo*. Boise: Pacific Press Publishing Association, 1993.
https://egwwritings.org/?ref=es_CC.46.4¶=1749.187 (consultado: 21 de febrero, 2017).
- . *El Ministerio de curación*. 3ra. ed. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2008.
- . *Joyas de los Testimonios*. 5ta ed. Vol. 2. California: Publicaciones Interamericanas, 1979.
- . *La Edificación del Carácter*: Pacific Press Publishing Association, 1973.
https://egwwritings.org/?ref=es_ECFP.92.2¶=1752.445 (consultado: 28 de febrero, 2017).
- . *La maravillosa gracia de Dios*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1973.
- . *Testimonios para la iglesia*. 2a edición 2008. Vol. 2. Florida: Asociación Publicadora Interamericana, 2008.
- . *Testimonios para la iglesia*. 2a edición 2008. Vol. 3. Florida: Asociación Publicadora Interamericana, 2008.
- Zanga Céspedes, Juan Marcelo. “Impacto del programa “En los pasos de Jesús” en el desarrollo espiritual de estudiantes de la universidad Peruana Unión” Tesis de Doctorado, Universidad Peruana Unión, 2017.