

## RESUMEN

### GRADO DE CALIDAD DE LA PRÁCTICA RELIGIOSA Y GRADO DE CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES DE LA ZONA SUR DE LA MISION SUR ORIENTAL DE HONDURAS

por

Luis Alonso Castellanos Hernández

Asesor principal: Manuel Ramón Meza Escobar

## RESUMEN DE TESIS DE POSGRADO

Universidad de Montemorelos

Facultad de Ciencias Administrativas

Título: PRÁCTICA RELIGIOSA Y CALIDAD DEL ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES DE LA ZONA SUR DE LA MISIÓN SUR ORIENTAL DE HONDURAS

Investigador: Luis Alonso Castellanos Hernández

Asesor Principal: Manuel Ramón Meza Escobar, Doctor en Educación

Fecha de terminación: Julio de 2011

### Problema

¿El grado de calidad de la práctica religiosa influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes adventistas de la zona sur de la Misión Sur Oriental de Honduras?

### Metodología

Se utilizaron dos instrumentos formados el primero por 33 declaraciones para medir el grado de calidad de la práctica religiosa y el segundo por 46 declaraciones para medir el grado de calidad del estilo de vida, con valores de confiabilidad de 0.93 y 0.86 respectivamente. La muestra contempló 34% de la población investigada, con un total de 154 jóvenes. Para las diferentes hipótesis formuladas se utilizaron las

pruebas estadísticas de regresión lineal simple, análisis de varianza factorial, regresión lineal múltiple,  $t$  para muestras independientes y  $r$  de Pearson.

### Resultados

Se encontró que el grado de calidad de la práctica religiosa y grado de calidad del estilo de vida, tuvieron un grado de influencia positiva y significativa ( $R^2$  corregida = .441 y  $p = .000$ ). Se encontró que el género, no influye en la variable práctica religiosa pero sí en el estilo de vida pues las mujeres tienen un estilo de vida levemente superior al de los hombres. El estado civil y la zona donde residen no produjeron una diferencia significativa en ninguna de las variables analizadas en esta investigación. Además se conoció que la edad y los años como adventista no influyen en la práctica religiosa ni en el estilo de vida. También se encontró que el estudiar en alguna institución adventista no influye significativamente en la práctica religiosa ni en el estilo de vida de los jóvenes.

### Conclusiones

En general se concluyó que los encuestados tienen una percepción entre regular y bueno de su práctica religiosa y de su estilo de vida, siendo la media de estilo de vida, 3.90, levemente superior a la de práctica religiosa, 3.41. Sobre la declaración del problema, se concluyó que la práctica religiosa sí influye positiva y significativamente en el estilo de vida de los jóvenes. Se 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.

Universidad de Montemorelos  
Faculta de Ciencias Administrativas

PRÁCTICA RELIGIOSA Y ESTILO DE VIDA  
DE LOS JÓVENES DE LA ZONA SUR  
DE LA MISION SUR ORIENTAL  
DE HONDURAS

Tesis  
presentada en cumplimiento parcial  
de los requisitos para el grado de  
Maestría en Administración

por

Luis Alonso Castellanos Hernández

Julio de 2011

**PRÁCTICA RELIGIOSA Y ESTILO DE VIDA DE LOS  
JÓVENES ADVENTISTAS DE LA ZONA SUR DE LA  
MISIÓN SUR ORIENTAL DE HONDURAS**

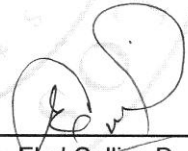
**Tesis presentada en cumplimiento Parcial de los  
Requisitos para el grado de Maestría en  
Administración con acentuación en Liderazgo**

**POR:**

**LUIS ALONSO CASTELLANOS HERNÁNDEZ**

**APROBADA POR LA COMISIÓN:**

  
\_\_\_\_\_  
Dr. Ramón Meza Escobar  
Asesor Presidente

  
\_\_\_\_\_  
Mtro. Ekel Collins D.  
Examinador Externo

  
\_\_\_\_\_  
Mtra. Martha Alicia Olivas Dyk  
Miembro Asesor

  
\_\_\_\_\_  
Mtro. Aarón García Méndez  
Miembro Asesor

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Ruth Hernández  
Directora de Estudios Graduados

6-11-2011  
\_\_\_\_\_  
Fecha de Aprobación

## DEDICATORIA

A mi Dios, por darme la salud y la vida al emprender esta etapa académica y profesional.

A Lireika, mi amada esposa, por su apoyo incondicional, y por ser una inspiración para seguir adelante.

A mis padres Lidia y Luis, por ser una inspiración y un apoyo en este periodo de mi vida y a mi amado hijo Luis Enrique, por ser mi inspiración.

## TABLA DE CONTENIDO

|   |      |
|---|------|
| LISTA DE TABLAS .....                     | viii |
| RECONOCIMIENTOS .....                     | ix   |
| Capítulo                                  |      |
| I.    DIMENSIÓN DEL PROBLEMA .....        | 1    |
| Antecedentes .....                        | 1    |
| Práctica religiosa .....                  | 1    |
| Estilo de vida .....                      | 3    |
| Investigaciones .....                     | 4    |
| Práctica religiosa .....                  | 4    |
| Estilo de vida .....                      | 5    |
| Práctica religiosa y estilo de vida ..... | 7    |
| Planteamiento del problema .....          | 9    |
| Declaración del problema .....            | 9    |
| Definición de términos .....              | 10   |
| Hipótesis .....                           | 10   |
| Hipótesis principal .....                 | 10   |
| Hipótesis complementarias .....           | 10   |
| Preguntas complementarias .....           | 11   |
| Objetivos .....                           | 12   |
| Justificación .....                       | 12   |
| Limitaciones .....                        | 13   |
| Delimitaciones .....                      | 14   |
| Supuestos .....                           | 14   |
| Marco filosófico .....                    | 15   |
| Organización del estudio .....            | 16   |
| II.    MARCO TEÓRICO .....                | 17   |
| Introducción .....                        | 17   |
| Práctica religiosa .....                  | 17   |
| Conceptos .....                           | 17   |
| Importancia .....                         | 19   |
| Componentes .....                         | 23   |
| Investigaciones .....                     | 28   |
| Estilo de vida .....                      | 30   |
| Conceptos .....                           | 30   |

|      |  |    |
|------|--|----|
|      | Importancia . . . . .  | 31 |
|      | Factores que influyen en la calidad de vida . . . . .                | 34 |
|      | Investigaciones . . . . .  | 39 |
|      | Práctica religiosa y estilo de vida . . . . .                        | 44 |
|      | Investigaciones . . . . .  | 45 |
| III. | METODOLOGÍA . . . . .  | 50 |
|      | Introducción . . . . .   | 50 |
|      | Tipo de Investigación . . . . .                                      | 51 |
|      | Población . . . . .  | 53 |
|      | Muestra . . . . .  | 53 |
|      | Instrumentos de medición . . . . .                                   | 53 |
|      | Variables . . . . .  | 54 |
|      | Variables dependientes . . . . .                                     | 54 |
|      | Variables independientes . . . . .                                   | 54 |
|      | Elaboración del instrumento . . . . .                                | 54 |
|      | Instrumento de práctica religiosa . . . . .                          | 55 |
|      | Instrumento de estilo de vida . . . . .                              | 56 |
|      | Validez . . . . .  | 56 |
|      | Confiabilidad . . . . .  | 57 |
|      | Operacionalización de las variables . . . . .                        | 57 |
|      | Hipótesis . . . . .  | 59 |
|      | Hipótesis nulas . . . . .  | 59 |
|      | Operacionalización de las hipótesis . . . . .                        | 60 |
|      | Preguntas complementarias . . . . .                                  | 61 |
|      | Recolección de datos . . . . .                                       | 61 |
|      | Análisis de datos . . . . .  | 61 |
|      | Resumen . . . . .  | 62 |
| IV.  | RESULTADOS . . . . .   | 63 |
|      | Introducción . . . . .   | 63 |
|      | Descripción demográfica . . . . .                                    | 63 |
|      | Género . . . . .   | 64 |
|      | Edad . . . . .   | 64 |
|      | Estado civil . . . . .   | 65 |
|      | Años como adventista . . . . .                                       | 65 |
|      | Zona de residencia . . . . .   | 66 |
|      | Años de estudio en instituciones educativas<br>adventistas . . . . . | 66 |
|      | Prueba de hipótesis . . . . .  | 67 |
|      | Hipótesis nula 1 . . . . .   | 67 |
|      | Hipótesis nula 2 . . . . .   | 68 |
|      | Hipótesis nula 3 . . . . .   | 68 |
|      | Hipótesis nula 4 . . . . .   | 69 |



|          |   |     |
|----------|---|-----|
|          | Hipótesis nula 5 .....  | 69  |
|          | Hipótesis nula 6 .....  | 70  |
|          | Hipótesis nula 7 .....  | 70  |
|          | Hipótesis nula 8 .....  | 71  |
|          | Preguntas complementarias .....   | 72  |
|          | Resumen del capítulo .....  | 73  |
| V.       | DIMENSIÓN DE RESULTADOS .....   | 74  |
|          | Introducción .....  | 74  |
|          | Conclusiones .....  | 75  |
|          | Sobre la declaración del problema .....   | 75  |
|          | Sobre las hipótesis complementarias .....   | 76  |
|          | Práctica religiosa, género, estado civil y<br>zona donde reside .....   | 76  |
|          | Práctica religiosa, edad y años como<br>adventista .....  | 76  |
|          | Práctica religiosa y años de estudio en<br>instituciones educativas adventistas ..  | 76  |
|          | Estilo de vida y género .....   | 76  |
|          | Estilo de vida, estado civil y zona donde<br>reside .....   | 77  |
|          | Estilo de vida, edad y años como<br>adventista .....  | 77  |
|          | Estilo de vida y años de estudio en<br>Instituciones educativas adventistas ..  | 77  |
|          | Sobre las preguntas de investigación .....  | 77  |
|          | Discusión .....   | 78  |
|          | Recomendaciones .....   | 81  |
| Apéndice |   |     |
| A.       | INSTRUMENTOS.....   | 83  |
| B.       | OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....   | 88  |
| C.       | OPERACIONALIZACIÓN DE HIPÓTESIS .....   | 95  |
| D.       | RESULTADOS DE LAS TABLAS DE LAS CARACTERÍSTICAS<br>EMOGRÁFICAS .....  | 99  |
| E.       | ANÁLISIS ESTADÍSTICO PARA LAS HIPÓTESIS .....   | 103 |
| F.       | ANÁLISIS ESTADÍSTICO PARA LAS PREGUNTAS<br>COMPLEMENTARIAS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO PARA<br>DECLARACIONES DE LOS INSTRUMENTOS ..... | 114 |

LISTA DE REFERENCIAS ..... 119

## LISTA DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| 1. Operacionalización de las variables .....                        | 58 |
| 2. Operacionalización de las hipótesis .....                        | 60 |
| 3. Género de los jóvenes .....                                      | 64 |
| 4. Edad .....   | 64 |
| 5. Estado civil .....   | 65 |
| 6. Tiempo de ser bautizado .....                                    | 65 |
| 7. Zona de residencia .....   | 66 |
| 8. Años de estudio en instituciones<br>educativas adventistas ..... | 66 |

## RECONOCIMIENTOS

Por medio de estas líneas deseo expresar mi enorme gratitud a todos los que me apoyaron en este trabajo.

En primer lugar a Dios, quien me ha guiado siempre y me dio la fuerza, la perseverancia y los medios necesarios para alcanzar esta meta y por el privilegio de trabajar en su Iglesia. A Él sea la gloria por siempre.

A mi querida esposa Lireika y a mi hijo Luis Enrique, por el amor y el apoyo que ellos representan para mí.

A mis padres, que con sus palabras de ánimo, han fortalecido mi deseo de superarme.

A la juventud de la zona sur de la Misión Sur Oriental, por su apreciable colaboración en este estudio.

A mis compañeros de estudio con los que mutuamente nos dimos ánimo para seguir adelante sin desmayar.

A mi asesor principal el Dr. Manuel Ramón Meza Escobar, por su apoyo incondicional, por su amistad y por el interés que mostró hacia nosotros.

A los Administradores de la Unión Centroamericana Central, de la Misión Central de Honduras, de la Asociación Atlántica de Honduras y de la Misión Sur Oriental de Honduras por el apoyo brindado en esta etapa de estudios.

## CAPÍTULO I

### DIMENSIÓN DEL PROBLEMA

#### **Antecedentes**

##### Práctica religiosa

White (1992) expone que los jóvenes son el blanco de los ataques especiales de Satanás; pero la bondad, la cortesía y la simpatía que fluyen de un corazón lleno de amor a Jesús, conquistarán su confianza, les brindará un ambiente donde ellos querrán estar y participar de las actividades que les ayuden en su vida cristiana.

Aldazábal (2006) plantea que uno de los más grandes errores en la vida cristiana, es que las personas desvinculan la oración con el resto de la vida cotidiana. Muchos practican la oración como un hecho aislado de la vida, un paréntesis, un retiro apartado del ajetreo diario de la vida. El autor expone que no debería ser así, la oración debe ser una experiencia cristiana que nace de la misma vida y que anima cada vez a un compromiso más claro en la tarea de cada día.

White (2005) afirma que se debe tratar de conquistar los sentimientos de los jóvenes, simpatizando con ellos en sus goces y tristezas, en sus conflictos y victorias, tratando de proveerles un entorno donde ellos participen y desarrollen sus dones al servicio de su Dios. Pide a los de mayor edad que no traten a los jóvenes con dureza y que valoren los esfuerzos que hacen los muchachos por mantenerse fieles.

Grajales Guerra (2002) expresa que las reuniones semanales en la iglesia se

constituyen en ocasiones para la adoración con espíritu de alabanza y gratitud; en las cuales el creyente obtiene gracia y fuerza para pelear las batallas de la vida; al mismo tiempo que conoce la voluntad de Dios para él en lo que respecta al servicio y la ganancia de almas. Por lo tanto, se debe de hacer todo lo posible para que los jóvenes puedan sentirse atraídos a participar de estas reuniones.

Gillespie (1996, citado en Grajales Guerra, 2002) menciona que la congregación eclesiástica es un laboratorio especial en el cual se desarrollan los valores y la fe; en ella se debe enfatizar la discusión, el pensamiento independiente y el cuestionamiento como formas que contribuyan a la maduración de la fe. El crecimiento de la congregación se relaciona con su grado de hospitalidad y cordialidad hacia otros; al tiempo que apoya a sus jóvenes mediante experiencias de cuidado, involucramiento y genuina preocupación de los adultos por los jóvenes. El liderazgo de la iglesia debe estar interesado en apoyar a los jóvenes, en preocuparse por ellos y mostrarse sensible a sus necesidades.

White (1996a) afirma que es de gran importancia la entrega diaria a Dios, aquel que quiere ser victorioso, debe someter la voluntad humana a la divina para poder ser dirigidos por Él.

La oración es clave en el crecimiento espiritual; pero ella debe ser práctica e ir acompañada de disposición (Swindoll, 1978).

En armonía con lo que expresa Swindoll, Maxwell (1997) escribe que la oración es necesaria si se pretende una experiencia más significativa con Dios.

Peralta Rivera (2001) expone que el pertenecer a un grupo religioso y practicar sus enseñanzas; es un factor protector del individuo hacia los riesgos que tienen

los jóvenes actualmente en una sociedad carente de valores.

Silva (2003) señala que, en ocasiones, muchas personas dan diezmo y ofrendan para algún proyecto; pero si su motivación no viene de Dios no podrá ser dada esa ofrenda o ese diezmo con alegría. El hecho de diezmar y ofrendar es una manera de adorar a Dios; por lo tanto, el que diezma, debe diezmar con alegría, el que ofrenda, debe ofrendar con alegría.

Basándose en 2 Crónicas 7:14, Gonzales Bohorquez (2002) expresa que la oración es proveedora de cuatro grandes bendiciones: a) le da control a Dios; b) transforma nuestra calidad de vida; c) perfecciona nuestra relación con Dios y d) enfoca nuestra visión.

#### Estilo de vida

Rodés, Pique y Trilla (2007) definen estilo de vida como el conjunto de hábitos y conductas que modulan las actividades cotidianas del ser humano; rigen la forma de afrontar los requerimientos, exigencias y retos que se presentan en las diferentes etapas de la vida.

En consecuencia con lo anterior, Monereo Meglas (2008) define estilo de vida como conductas o hábitos que favorecen o perjudican la salud; entendido como la forma de vivir que adoptamos tanto a nivel personal como grupal y que comprende la manera de ocupar el tiempo de ocio, las costumbres alimentarias y los hábitos de higiene y de consumo. Es el conjunto de pautas y hábitos de comportamiento cotidianos de una persona.

Para Kis (2008) la conducta y el estilo de vida están relacionados. Son de vital importancia para Dios, porque él creó al ser humano y desea lo mejor para él. Son de

vital importancia para la creación, porque el dominio sobre toda la tierra está en las manos humanas. Son de vital importancia para la comunidad humana, porque el ser humano vive en una sociedad. Y finalmente son de vital importancia para cada individuo, porque cada acción, decisión y palabra es una semilla que da fruto en el carácter y produce consecuencias.

White (1989) escribe sobre la importancia de ejercitarse al aire libre, comer saludablemente, descansar diariamente lo suficiente, adoptar hábitos correctos en el estudio y el trabajo; todo ello contribuye a llevar un sistema de vida saludable para servir mejor a Dios y a la sociedad.

Van Pelt (1996) considera la comunicación y la sociabilidad como un elemento importante tanto en la salud física como emocional; agrega que la persona al interactuar con los demás se fortalece a sí misma y también crea vínculos afectivos que contribuyen psicológicamente a su salud.

## **Investigaciones**

### **Práctica religiosa**

Gutiérrez Reinaga, Andrade Palos, Jiménez Tapia y Juárez García (2007) realizaron una investigación en un sector del sur de la Ciudad de México; teniendo 192 personas como muestra probabilística. Esta investigación tuvo la intención de conocer la espiritualidad y su relación en la recuperación de los integrantes de alcoholicos anónimos (A A). Se realizó una encuesta con el propósito de conocer la práctica de cada uno de los 12 pasos en el programa de inducción a la abstinencia y se midió la periodicidad de su ejercicio. Se consideró que A A maneja la idea de un despertar espiritual como resultado de los 12 pasos. Los resultados mostraron que si se espacian o



nunca se practican los 12 pasos se reflejan niveles bajos de espiritualidad y puede llevar a la recaída. Al contrario, una mayor espiritualidad tiene implicaciones importantes para la recuperación del alcohólico.

Navia (2008) realizó una investigación en Colombia con el objetivo de ver los resultados del análisis cualitativo sobre los mecanismos familiares de afrontamiento en familias víctimas de secuestro extorsivo económico (SEE). Se entrevistaron 18 familias viviendo el cautiverio de un miembro adulto y 54 entre los 2 y 15 meses posteriores a la liberación. Mediante el CAPS-DX se evaluó la presencia de trastorno de estrés postraumático (TEPT) en cada miembro adulto de la familia. Se describen los diferentes mecanismos empleados por las familias para manejar el cautiverio y el período posterior a la liberación. Los resultados que brindó la investigación indicaron que durante el cautiverio, la totalidad de los participantes, el 100%, indicó que el apoyo espiritual fue el mecanismo que les permitió sentir fortaleza y guardar la esperanza en el momento de crisis. Después de la liberación, fueron pocas las familias que reportaron acudir a lo espiritual como estrategia para manejar la situación, apenas el 16.6% de los entrevistados. Se identificó una tendencia: el apoyo y la búsqueda de soluciones a través de un ser omnipotente. En su esfuerzo por manejar la incertidumbre y la desesperanza, las familias acudían a un ser superior que les brindara fortaleza y les permitiera renunciar al esfuerzo de darle una explicación racional al porqué estaban viviendo el secuestro.

#### Estilo de vida

Solís Mena (2009) hizo un estudio en la Iglesia Adventista del Séptimo Día, específicamente en el distrito de Santa Tecla, El Salvador, donde pretendió medir si

existía relación entre el grado de conocimiento doctrinal con el grado de calidad del estilo de vida. La muestra contempló un total de 201 feligreses del distrito de Santa Tecla. Se encontró que los grados de conocimiento doctrinal y grado de estilo de vida tuvieron una de relación positiva en grado leve ( $r = .156$ ,  $p = .027$ ). Se encontró que el grado de conocimiento doctrinal y el grado de calidad del estilo de vida no produjeron una diferencia en la percepción que tienen los feligreses con respecto al género. Para el grado de conocimiento doctrinal se aceptó la hipótesis de igualdad de medias considerando la iglesia a la que pertenecen, mientras que para el grado de calidad del estilo de vida fue rechazada. Para el grado de conocimiento doctrinal se aceptó la hipótesis de igualdad de medias considerando el nivel académico, mientras que para el grado de calidad de estilo de vida fue rechazada. También se encontró que no existe una relación significativa entre las variables conocimiento doctrinal y calidad del estilo de vida con respecto a la edad de los feligreses. El estudio demostró que hay una relación positiva en grado débil entre el grado de conocimiento doctrinal y el grado de calidad del estilo de vida con respecto a los años de bautizado de los feligreses.

Zalazar Torres y Arrivillaga Quintero (2004) realizaron una investigación que pretendió indagar acerca del consumo de sustancias psicoactivas como parte del estilo de vida de los jóvenes universitarios en Cali, Colombia. La población de la Pontificia Universidad Javariana de Cali, Colombia, era de 4416 alumnos, de los cuales se tomó una muestra estratificada, seleccionada intencionalmente, que estuvo compuesta por 754 estudiantes de todas las carreras de pregrado hasta diciembre de 2001. En esta investigación se encontró en cuanto al estilo de vida que el 95% de los

estudiantes tienen un estilo de vida saludable o muy saludable debido a la práctica de ejercicio; sin embargo, los resultados específicos en la dimensión de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas muestran un estilo de vida poco saludable puesto que el 50.1% está dentro de este rango y el 49.9% está dentro del rango saludable o muy saludable. Estos resultados tuvieron un nivel de significación de 0.05. Haciendo una diferencia en relación al sexo de los jóvenes; el 56.6% de los varones tuvieron prácticas poco o no saludables, mientras que el 59.5% de las mujeres tienen prácticas saludables o muy saludables. Esto contrasta con los resultados de las creencias favorables para la salud puesto que el 66.6% tuvo un alto nivel de creencias en torno al cuidado de la salud. Para efectos de esta investigación hay una incongruencia entre las prácticas y las creencias, aspecto que se debe reforzar y el hecho de que no exista una diferencia significativa entre las prácticas poco o no saludables con las que son saludables o muy saludables constituyen un factor de riesgo para la comunidad universitaria juvenil, porque como bien es sabido, las conductas preferenciales, los comportamientos rutinarios en la vida cotidiana de las personas, constituyen un factor de riesgo dentro de su estilo de vida.

#### Práctica religiosa y estilo de vida

Grajales Guerra (2002) dirigió un estudio con jóvenes de la División Interamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día; el cual pretendió medir el concepto que éstos tienen de la Iglesia, las actividades en las que participan y sus características socioeconómicas. Se tomó una muestra aleatoria estratificada de 205 iglesias organizadas, participando 2015 jóvenes, que son un 3% del total de la población, según información proporcionada por la División Interamericana. Las edades que se

tomaron en cuenta para este estudio fueron de 16 a 35 años. El resultado fue que de los jóvenes adventistas en esta región, el 55% son mujeres, 75% son solteros y un 20% ha cursado materias universitarias. Un 86% tiene acceso a la televisión y un 46% dispone de una computadora. La edad promedio fue de 22 años, el 38% indicó que estudia o estudió en alguna institución educativa adventista y el 55% manifestó desempeñar alguna responsabilidad dentro de la Iglesia. Más de un 75% de los jóvenes viven de acuerdo a la fe que poseen, asisten y participan en actividades espirituales y se abstienen de acciones que perjudiquen su relación con Dios. Alrededor del 50% participa en actividades misioneras. Los jóvenes tienen un concepto elevado de los dirigentes de la Iglesia, pero esperan que éstos se preocupen por elaborar programas y actividades que vayan dirigidos a satisfacer sus expectativas.

Guerra Cardona (2009) hizo un estudio en la el territorio de la Asociación Occidental Salvadoreña; en donde tuvo la intención de medir si el grado de calidad de la práctica religiosa influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes adventistas. Se utilizaron dos instrumentos; el primero tuvo 33 declaraciones para medir el grado de calidad de la práctica religiosa y el segundo 46 declaraciones para medir el grado de calidad del estilo de vida. Los valores de confiabilidad fueron de 0.876 y 0.824 respectivamente. La muestra contempló 20% de la población investigada, un total de 303 jóvenes. Se encontró que el grado de calidad de la práctica religiosa influyó en forma positiva y leve sobre el grado de calidad del estilo de vida. El género y el estado civil no produjeron una diferencia significativa en ninguna de las variables analizadas en ésta. Además se conoció que la edad y los años como adventista tuvieron influencia significativa; es decir que son predictoras de la práctica religiosa y

del estilo de vida. También se encontró que la zona donde residen y el estudiar en alguna institución adventista no influyeron significativamente en la práctica religiosa y en el estilo de vida de los jóvenes.

### **Planteamiento del problema**

La zona sur de la Misión Sur Oriental de los Adventistas del Séptimo Día está conformada por dos departamentos de Honduras: Choluteca y Valle. El territorio de la zona sur está dividido en dos zonas, las que a su vez están formadas por cuatro distritos cada una, alcanzando un total de 65 congregaciones entre iglesias y grupos. La población juvenil constituye una fuerza elemental en la hermandad de la zona sur.

La población juvenil en la zona sur de los adventistas del séptimo día cada vez va en aumento; pues son jóvenes los que llegan en mayor cantidad a formar parte de las filas de la iglesia. Dichos jóvenes enfrentan diferentes desafíos al tratar de mantenerse firmes en lo que han creído. En un mundo donde el secularismo, el orgullo, la presunción y la inmoralidad son la nota dominante, muchos de los jóvenes se ven con dificultades al tratar de mantenerse firmes en lo que han creído; por lo tanto, es necesario animar a los jóvenes a practicar su fe; procurar que sus creencias formen parte de su estilo de vida, y de esta manera, que los jóvenes puedan hacerle frente a dichos desafíos. Por tales razones, se consideró necesario realizar un estudio al respecto.

### **Declaración del problema**

La presente investigación pretendió responder la siguiente pregunta: El grado de calidad de la práctica religiosa ¿influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la Iglesia Adventista del Séptimo Día de la zona sur de la Misión Sur

Oriental de Honduras?

### **Definición de Términos**

A continuación se definen los términos más relevantes:

*Grado de calidad de la práctica religiosa:* nivel en el cual se encuentra un individuo o comunidad de personas que realizan actividades de orden espiritual, según las creencias que tienen. Varios autores la llaman también como espiritualidad. Para efecto de este estudio; se toma en cuenta la relación personal con Dios, vinculación con la Iglesia y participación en el cumplimiento de la misión.

*Grado de calidad del estilo de vida:* para la presente investigación debe tomarse como estilo de vida, las prácticas que forman las costumbres de las personas; como también, los ambientes en los que se desenvuelven e interactúan. En el concepto se deben considerar los siguientes componentes: hábitos, salud, relación familiar y rol social.

### **Hipótesis**

#### Hipótesis principal

H<sub>1</sub>: El grado de calidad de la práctica religiosa influye significativamente en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la Iglesia Adventista del Séptimo Día (IASD) de la Zona Sur de la Misión Sur Oriental (MSO) de Honduras

#### Hipótesis complementarias

H<sub>2</sub>: Existe diferencia significativa en el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, según el género, estado civil y zona de residencia.

H<sub>3</sub>: La edad y los años como adventista de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, influyen en el grado de calidad de la práctica religiosa.

H<sub>4</sub>: Existe relación significativa en el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras y sus años de estudio en instituciones educativas adventistas.

H<sub>5</sub>: Existe diferencia significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, según el género.

H<sub>6</sub>: Existe diferencia significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, según el estado civil y zona de residencia.

H<sub>7</sub>: La edad y los años como adventista de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, influyen en el grado de calidad del estilo de vida.

H<sub>8</sub>: Existe relación significativa entre el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras y sus años de estudio en instituciones educativas adventistas.

### **Preguntas complementarias**

A continuación se presentan algunas preguntas que se desprendieron del planteamiento del problema y que serán respondidas en la investigación.

1. ¿Cuál es el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras?

2. ¿Cuál es el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras?

## **Objetivos**

Para esta investigación se plantearon los siguientes objetivos:

1. Buscar la posible influencia del grado de calidad de la práctica religiosa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras.
2. Identificar el grado de calidad de la práctica religiosa y el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras.
3. Establecer un marco de referencia que permita conocer tanto las áreas fuertes como las débiles de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, basado en los resultados obtenidos mediante los instrumentos de medición.
4. Aportar los resultados de esta investigación para desarrollar un plan estratégico por parte de los dirigentes, que brinde apoyo a la juventud de la de la IASD de la MSO de Honduras.

## **Justificación**

Este tema es de gran importancia pues la juventud es el presente y futuro de la Iglesia. Se debe velar por la participación de los jóvenes en la vida de la misma. Si se logra que ellos puedan practicar en sus vidas los principios que han creído, entonces se podrá obtener de ellos esa fuerza juvenil que los caracteriza y podrán emplear sus dones y talentos al servicio de Dios.

La participación de los jóvenes en la iglesia es de gran importancia. White (1974) declara que, a fin de que la obra pueda progresar en todos sus ramos, Dios pide vigor, celo y valores juveniles. Él ha escogido a la juventud para que ayuden en el adelantamiento de su causa.

Es prioridad entonces trabajar con los jóvenes porque hoy en día una gran



cantidad de jóvenes se retiran de la iglesia por diferentes razones; una de esas razones es porque no lograron crecer en su participación en la iglesia y en su participación en los principios que han creído.

Ampliando más el concepto que los jóvenes son muy importantes en el desarrollo de la obra de Dios; White (1977) declara que en la iglesia hay un ejército de jóvenes que pueden hacer mucho si son debidamente dirigidos y animados.

No se puede ignorar que en Honduras, la IASD es una iglesia que crece considerablemente y que la juventud forma gran parte de su población. Ante tales realidades urge con mucha más razón el hecho de tratar de cuidar a los jóvenes.

Se justifica esta investigación porque este tema resultará de mucha importancia a los dirigentes locales y pastores de cada una de las iglesias al tratar de buscar que los jóvenes tengan un compromiso con la iglesia y que encaminen sus fuerzas creativas y su potencial en el cumplimiento de la misión de la iglesia.

Se justifica esta investigación porque conocer la forma como los jóvenes adventistas piensan respecto a las actividades que se desarrollan en sus iglesias, permite reflexionar en diversas direcciones tanto respecto a la iglesia como a sus miembros; porque la opinión que cada persona expresa, a menudo está determinada no solo por la realidad objetiva que la persona pueda observar en el ambiente que evalúa, sino también por su experiencia personal, lo cual integra en elemento subjetivo.

Este tema es de gran importancia para ser investigado por la necesidad que hay de conocer el lugar que ocupa la práctica religiosa en la vida de los jóvenes.

### **Limitaciones**

Algunas limitaciones de esta investigación fueron las siguientes:

1. Los resultados son únicamente válidos para las iglesias y grupos de los departamentos de Choluteca y Valle de Honduras en la IASD de la MSO de Honduras.

2. La amplia cantidad de material disponible únicamente en el idioma inglés el cual no es del dominio del investigador.

3. Los costos de movilización son muy altos y el investigador se ve imposibilitado para estar personalmente en todos los lugares.

4. El hecho de que el tema sea del área de la salud, el cual no es de dominio por parte del investigador, pero sí de gran interés.

### **Delimitaciones**

A continuación se presentan algunas delimitaciones de ésta investigación:

1. La población seleccionada para ésta investigación fue de jóvenes que asisten a la IASD, en un rango de 15 a 30 años de edad.

2. Se consideraron las iglesias y grupos con mayor cantidad de jóvenes dentro del territorio de la IASD en la MSO de Honduras.

3. Se utilizó un instrumento que pretendió medir la autopercepción de los jóvenes con relación a las variables principales.

4. Esta investigación no pretendió conocer causas de los resultados.

5. Se consideró solamente a los jóvenes activos que estuvieron presentes a la hora de realizar la encuesta.

6. La investigación se llevó a cabo en el año 2010.

### **Supuestos**

A continuación se presentan algunos supuestos de ésta investigación.

1. Los encuestados respondieron los instrumentos sinceramente.
2. De acuerdo con la teoría los instrumentos midieron lo que tenía que medir.
3. El diseño de esta investigación fue apropiado para este estudio.
4. Las respuestas no fueron influenciadas por quienes aplicaron los instrumentos.

### **Marco filosófico**

El salmista David, en uno de sus salmos más conocidos expresa que la alabanza, la adoración a Dios, debe ser integral, debe ser total, debe ser en un sentido de agradecimiento, pues los beneficios de Dios para con su pueblo son grandes, él perdona, él sana, él rescata, él sacia de bienes y anhelos etc. (Salmo 103, versión Reina Valera 2000). La verdadera adoración está relacionada estrechamente con la práctica de los principios (Santiago 2:14-17). Al estar relacionada con las prácticas de todo ser humano y al estar relacionado el mismo ser con Dios, pues en primer lugar él es creador y no solamente es creador, también él rescató al ser humano al haber comprado a la raza humana a través de su muerte en la cruz (1 Corintios 6:20); nuestros cuerpos se convierten en templo y morada del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19). De esa manera, la forma de vivir de cada persona que agrada a Dios debe ser un culto racional poniendo la vida misma en sacrificio a Dios (Romanos 12:1). El estilo de vida es un reflejo de lo que se cree, según 2 Corintios 5:17 el creyente al conocer a Cristo debe vivir en novedad, por lo tanto la calidad de su estilo de vida es diferente al de aquel cuyas creencias difieren a lo enseñado en La Biblia. White (2005) dice que debe existir un equilibrio en el desarrollo de las facultades físicas, morales e intelectuales, con el fin de tener hombres y mujeres sanos que sirvan a Dios y a la sociedad. El marco filosófico en el que se desarrolla esta investigación

está basada en la cosmovisión cristiana adventista.

### **Organización del Estudio**

El presente estudio pretendió conocer la influencia del grado de calidad de la práctica religiosa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras y qué diferencias existen respecto a género, años de estudio en instituciones educativas adventistas, edad y años como adventista, estado civil y zona donde residen los encuestados.

El estudio se ha dividido en cinco capítulos, con los siguientes contenidos:

El Capítulo I presenta la dimensión del problema, antecedentes, investigaciones realizadas, planteamiento del problema, declaración del problema, definición de términos, hipótesis, preguntas de investigación, objetivos, justificación, limitaciones, delimitaciones, supuestos, marco filosófico y organización del estudio.

El Capítulo II contiene el marco teórico.

El Capítulo III presenta la metodología, tipos de investigación, población, muestra, instrumentos de medición, hipótesis, preguntas complementarias, recolección de datos y análisis de datos.

El Capítulo IV presenta los resultados derivados de la investigación.

El Capítulo V presenta las conclusiones, discusión y las recomendaciones surgidas de los resultados de la investigación.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **Introducción**

La presente investigación desea conocer si el grado de calidad de la práctica religiosa influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la zona sur de la MSO de Honduras. A continuación se presenta el contenido de este capítulo: conceptos relacionados con la variable práctica religiosa, importancia de la práctica religiosa, componentes de calidad de la práctica religiosa e investigaciones relacionadas con la práctica religiosa. Seguidamente se presentan los conceptos de la variable estilo de vida, la importancia de la calidad del estilo de vida, factores que influyen en la calidad del estilo de vida, algunas investigaciones sobre estilo de vida e investigaciones que relacionan a ambas variables.

#### **Práctica religiosa**

##### Conceptos

Vásquez Palacios (1999) percibe la religión como alivio y guía espiritual, como una experiencia transformadora, capaz de prodigar una sensación de seguridad personal y protección divina, que calma, mitiga y sana, que ayuda a aceptar el paso de los años e incluso la propia muerte.

Espiritualidad (2005) es definido por Microsoft encarta de las siguientes maneras: (a) naturaleza y condición de espiritual, (b) cualidad de las cosas espiritualizadas

o reducidas a la condición de eclesiásticas, (c) obra o cosa espiritual y (d) conjunto de ideas referentes a la vida espiritual.

Pittard (1994, citado en Vásquez, 1999) describe espiritualidad como conexión, integración e integridad; le permite al creyente saber experiencias pasadas no sólo de él, sino de personajes bíblicos y creyentes virtuosos con su realidad cotidiana y le permite verse a futuro correlacionando e interconectando el significado de la vida de esos personajes con su experiencia religiosa personal.

Emblen (1992, citado en Rivera Ledesma y Montero, 2007) dice que el concepto religión puede ser entendido como un sistema de creencias y cultos organizados por personas practicantes que desean, a través de esas prácticas, acercarse a Dios y de esa manera tratar de vivir una vida como Dios demanda.

Sanders (2008) expresa que aquel que acepta las enseñanzas de Cristo, no solo sus creencias, sino también que las vive a través de sus prácticas religiosas, tratando de asemejarse a su maestro, éste se convierte en un discípulo.

Burrill (2007) señala que un discípulo es un estudiante que está estrechamente ligado a su maestro con el objetivo de adquirir conocimientos teóricos que llevan a formar parte de sus prácticas religiosas. La palabra en sí sugiere un lento proceso mediante el cual la persona se convierte en discípulo por medio de su aprendizaje y revelado en sus prácticas religiosas. Para el autor, este es un proceso que dura toda la vida y que se divide en dos etapas. La primera es el aprendizaje inicial requerido para el bautismo, en donde la persona adquiere la instrucción necesaria que antecede al bautismo, y la segunda, el aprendizaje continuo necesario para la enseñanza, en donde la persona inicia un proceso que nunca termina e inicia

luego del bautismo.

Según Samaan (1990) uno de los frutos más significativos en la práctica religiosa de una persona es precisamente su vida de testificación. Define la esencia de la testificación al mencionar que primero Cristo vive en la vida del creyente a través de la aceptación de sus enseñanzas y luego a través de la vida del creyente y de sus prácticas Cristo se manifiesta.

### Importancia

Allen (1996) resalta un concepto importante que se encuentra en la declaración de misión del ministerio joven de los adventistas del séptimo día. Expresa que el objetivo fundamental de dicho ministerio es la salvación de los jóvenes por medio de Jesucristo. La tarea de este ministerio consiste en lo siguiente: (a) conducir a los jóvenes a darse cuenta de su propio valor y a descubrir y desarrollar sus dones y habilidades espirituales; (b) equipar y capacitar a los jóvenes para una vida de servicio dentro de la iglesia de Dios y en el seno de su comunidad y (c) asegurar la integración de los jóvenes en todos los aspectos de la vida del liderazgo de la iglesia, de manera que puedan participar plenamente en la misión.

White (2006a) menciona los beneficios que proporciona la Palabra de Dios. Ella dice que imparte vigor a todas las facultades y las fortalece; ensancha el entendimiento, agudiza las percepciones y madura el juicio. Su estudio ennoblecerá como ningún otro el pensamiento, los sentimientos y las aspiraciones. Da constancia en los propósitos, paciencia, valor y perseverancia; refina el carácter y santifica el alma.

Cortés (1995) dice que la Biblia es el libro que la humanidad necesita; es el

libro que le dice a la gente lo que nunca se le ha dicho y que tiene las respuestas que ningún ser humano haya dado a sus semejantes. Ese maravilloso libro llamado Biblia es la voz de Dios; es las Sagradas Escrituras. La Biblia es un tesoro. La lectura de la biblia es la fuente de sabiduría de Dios para la salvación del hombre.

Kuntaraf (2006) expresa que la Biblia brinda beneficios a aquellos que dedican tiempo a su lectura. Entre estos se encuentran la confianza en Dios, ya que en la Biblia se fortalece el conocimiento acerca de Dios, sus vidas serán transformadas, recibirán esperanza, les brindará mayor salud, promoverá la felicidad, les otorgará sabiduría y les estimulará el crecimiento espiritual. Concluye diciendo que la Biblia es la fuente del desarrollo espiritual, porque entre más tiempo se pase estudiándola, más crecerá la fe y el amor.

Lastimosamente esta fuente de información tan importante como lo es la Biblia ha sido a menudo descuidada, criticada, pasada por alto, condenada y desechada; tal como lo señala Finley (2006a), debido a los prejuicios que tiene la gente sobre la Biblia. Sin embargo, Finley señala seis evidencias de la inspiración de la Biblia que permiten que su registro sea digno de confianza. Estas evidencias son:

1. Su unidad. A pesar de la diversidad de autores, con sus diferentes culturas, razas, costumbres y los 1500 años que abarcan sus escritos, la Biblia presenta una gran unidad poniendo en evidencia que una inteligencia divina dirigió las mentes humanas.

2. Lo que la Biblia dice de sí misma. En más de 3000 pasajes bíblicos, la Biblia declara que es inspirada.

3. Las profecías cumplidas. Cientos de profecías de la Biblia se han cumplido.



4. Su poder transformador. El contacto con este libro, transforma vidas.
5. De interés permanente. Sus consejos no pasan de moda.
6. De alcance universal. Sus enseñanzas se aplican a jóvenes, adultos, ricos, pobres, hombres, mujeres, etc.

Santaló Álvarez, Buxó Rey y Rodríguez Becerra (2003) dicen que existe un ausentismo en la práctica de la religiosidad individual en el hombre urbano y que este hecho ha llevado al hombre a una experiencia de religiosidad ordinaria que no satisface las necesidades del alma humana. Se ha transformado únicamente en una cultura rutinaria perdiendo así el concepto original en donde el ser humano a través de la búsqueda de Dios debe encontrar paz, salud emocional, sabiduría y fortaleza entre otros beneficios.

La Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día (2006) se refiere al propósito de los servicios y reuniones del creyente en el templo. Al respecto señala que la experiencia que vive un cristiano es de renacimiento espiritual, gozosa reconciliación, fidelidad a la Misión y humilde obediencia a Dios. Cualquier cosa que haga, o en la que participe el creyente, incluyendo los servicios y las reuniones en la iglesia, es un testimonio de esta nueva vida en Cristo y una participación de sus frutos en el Espíritu. El propósito de las reuniones y los servicios de la iglesia es adorar a Dios por su obra creadora y por todos los beneficios de su salvación; comprender su palabra, sus enseñanzas y sus propósitos; confraternizar los unos con los otros en fe y en amor; dar testimonio de la fe personal en Cristo y aprender a cumplir con la comisión evangélica y hacer discípulos a todo el mundo.

Acerca de la importancia que representa el tener una vida de relación con Dios

a través de la oración, White (1995a) señala que la oración es una necesidad porque es la vida del alma. La oración en familia y la oración en público tienen su lugar, pero es la comunión secreta con Dios la que sostiene la vida del alma.

Según Levin (1994, citado en Pérez, Sandino y Gómez, 2005) sostiene que la religión, en especial la asistencia a la iglesia, brinda sentimientos de autoestima positiva y control como resultado de actividades de devoción públicas y privadas, tales como ritos religiosos, oración y meditación al establecer y sostener una relación personal con Dios.

Cress (2003) expresa que así como es natural que un ser viviente que nace crezca, de igual manera es natural que un creyente que nace crezca y se desarrolle en la vida espiritual; en el mundo cristiano se le conoce a este crecimiento como discipulado. El escritor ilustra la importancia de este crecimiento al comparar el estancamiento de la vida espiritual con el concepto de infancia espiritual prolongada como resultado de un discipulado pobre o de ningún discipulado del todo.

Para Finley (2006b) el accionar de la iglesia a través de los grupos pequeños es muy importante pues los grupos pequeños indiscutiblemente se convierten en canales a través de los cuales los miembros del grupo pueden emplear sus dones al servicio de Dios, al servicio de la iglesia, al mismo tiempo que la estructura de los grupos pequeños ayuda a que la iglesia esté creciendo con rapidez.

Warren (1998) señala que para que una iglesia sea saludable, fuerte y capaz de crecer, debe dedicar tiempo a poner un cimiento sólido. Esto se alcanza explicando, a todos los involucrados, para qué existe la iglesia y qué debe hacer. Hay poder, entusiasmo, buen ánimo, concentración, cooperación de parte de la

hermandad cuando se define una declaración de propósito.

A través de la música el ser humano también se acerca a su creador, según White (1995a) en su libro *La Educación*, la música es uno de los mayores dones que Dios ha dado al hombre y es uno de los elementos en las actividades espirituales sirve de vía de comunicación con Dios y es uno de los medios más eficaces para grabar en el corazón la verdad espiritual.

### Componentes

White (2006a) llama a la Biblia el Libro de los libros el cual contiene la historia más interesante que el hombre puede leer, señala el camino de la salvación que es en Cristo y nos guía hacia una vida sublime y mejor por medio de su lectura.

White (1998) expresa que la Biblia, la Palabra de Dios, señala de una manera impecable e infalible la voluntad de Dios para los seres humanos. En ella se puede aprender lo que Dios espera de sus hijos y también cómo mejorar la vida presente y cómo asegurarse la vida futura.

Pérez Delgado (2006) menciona que es de vital importancia conocer la percepción religiosa que los jóvenes valencianos tienen de sí mismos, en donde una de las características fundamentales para autodefinirse es la frecuencia al congregarse en los cultos dominicales de la comunidad religiosa.

En armonía con lo que expresa Pérez en relación a la importancia del hecho de que los seres humanos deben congregarse o asistir a una iglesia, White (1957) añade algo muy importante. Tiene que ver con la condición interior de la persona que se congrega. Expresa que los que se congregan para adorarlo deben desechar todo lo malo. A menos que lo adoren en espíritu y en verdad, así como en la hermosura

de su santidad, de nada valdrá que se congreguen.

Gonzales Bohorquez (2002) señala que la oración es proveedora de cuatro grandes bendiciones según 2 Crónicas 7:14; (a) le da control a Dios. “Si se humillare mi pueblo” La humillación aquí implica una rendición completa a Dios. Nunca nuestra vida está más controlada que cuando Dios está al control; (b) transforma nuestra calidad de vida. “Y se convirtiesen de sus malos caminos”. La oración demanda tiempo, esfuerzo y disciplina, esto cambia el estilo de vida; (c) perfecciona nuestra relación con Dios. “Entonces yo oiré desde los cielos, perdonaré sus pecados y sanaré su tierra”. El corazón no perdonado y la insensibilidad espiritual, nos mantienen cautivos a una vida de espera sin logros y (d) enfoca nuestra visión. “Ahora estarán atentos mis ojos, y atentos mis oídos a la oración en este lugar”. Uno de los resultados más importantes de la oración es que agudiza nuestra manera de ver a los otros y a nosotros mismos y al mundo que nos rodea.

Guardani (2002) expresa que la oración es muy importante en la vida diaria del individuo. Define la oración como el hecho de cultivar la vida del espíritu que abre confiadamente a las personas a ese foco de luz, esperanza, justicia y belleza. La oración es cada día renovarse con Dios.

Lligadas (2004) indica que la oración es el aire que el alma necesita para respirar y vivir el amor de Dios. La oración es indispensable para elevar el amor y el servicio, haciendo que no se quede solo en el humanismo. Con la oración la vida de las personas, además de una vida mejor, es realmente una vida transfigurada.

En armonía con la declaración anterior, White (2003) en una de las definiciones más conocidas en el ámbito de la IASD, señala que la oración es el acto de abrir

el corazón a Dios como a un amigo. La oración no baja a Dios hasta el creyente, antes bien eleva al creyente hacia él. Cuando Jesús estuvo en esta tierra enseñó a los discípulos a orar, les enseñó a presentar a Dios sus necesidades diarias y a echar toda su solicitud sobre él. Y la seguridad que les dio de que sus oraciones serían oídas, le es dada al creyente hoy.

La oración de intercesión por la evangelización de otras personas es una acción y una responsabilidad a largo plazo, tal como lo expresa Gonzales Bohorquez (2002), demanda consumir tiempo, invertir fuerzas y formar una férrea disciplina espiritual. Esta práctica da fuerza al creyente y confianza en Dios.

Según la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día (2006), el relacionarse con Dios a través de la música es otro factor importante en la experiencia del creyente. En los tiempos bíblicos, se empleaba la música con el propósito santo de elevar los pensamientos hacia aquello que es puro, noble y enaltecedor y para despertar en el alma la devoción y la gratitud hacia Dios. La música es una de las artes más sublimes. La buena música no solo proporciona placer, sino que también eleva la mente y cautiva las más nobles cualidades. Dios usó a menudo los cantos espirituales para conmover el corazón de los pecadores y llevarlos al arrepentimiento. La música mala degrada, destruye el ritmo del alma y quebranta la moralidad; por lo tanto, debe ejercerse gran cuidado en la elección de la música.

Para Stout (1999) la música forma parte integral en la vida del creyente, pues un corazón agradecido a Dios puede manifestar su agradecimiento, entre otras prácticas, a través de la música de alabanza. El estudio y la apreciación de la música deben comenzar en los primeros años de la niñez mediante himnos, cantos evangé-

licos en el ambiente informal y feliz del culto familiar.

Otro aspecto que se agrega dentro de los componentes de la práctica religiosas es el hecho de la testificación de Cristo a otras personas en la vida del creyente. En este contexto, White (1997) señala que la testificación productiva no es aquella que degenera en simples comentarios o simple rutina, la testificación productiva es aquella que viene del creyente que se ha vestido de toda la armadura de Dios, que dedica tiempo diariamente a la meditación, la oración y el estudio de las Escrituras, éste, se vinculará con el cielo y ejecutará una influencia salvadora y transformadora sobre los que lo rodean. Para progresar en la vida espiritual, se tiene que pasar mucho tiempo en oración.

Hablando de la testificación, Samaan (1990) expresa que así como se esparce la sal en los alimentos, el creyente debe ir en busca de los no creyentes. El gran amor de Cristo en el corazón del creyente, no puede permitir que sea pasivo; por el contrario, ese amor promueve un deseo ardiente y urgente en la vida del creyente de llegar a los perdidos. Cuando el profeta Jeremías pensó que podía silenciar su testificación, descubrió que esto era imposible. El texto bíblico dice literalmente: “No me acordaré más de él, ni hablaré más en su nombre; no obstante, había en mi corazón como un fuego ardiente metido en mis huesos; traté de sufrirlo y no puede” (Jeremías 20:9).

Para Finley (2006b) el mandato que Jesús le dio a sus discípulos de ir y predicar el evangelio a toda criatura, es un mandato que Él ha dado a cada creyente; lo manda y lo capacita con los dones espirituales para poder testificar. Dios ha llamado a cada miembro de la iglesia a su servicio.

Otro componente dentro de la práctica religiosa es la participación activa en el ministerio de la iglesia en sus programaciones. Para Burrill (2005) al interpretar algunos escritos de los apóstoles Pedro y Pablo, la participación en las actividades del ministerio es un resultado natural de llegar a ser cristiano. La iglesia del Nuevo Testamento no concebía el hecho que hubiera algún cristiano que no estuviera involucrado en el ministerio.

Para Pierse (2008) el crecimiento en cualquier aspecto de la vida siempre es estimulante, especialmente cuando se trata de la relación con Jesús. El Señor Jesús estimuló a los creyentes a crecer en la vida espiritual mediante la única forma posible, estar conectados a la fuente de todo crecimiento que es Cristo Jesús. El escritor invita a los jóvenes a crecer en la vida cristiana mediante la oración, el estudio de la Palabra de Dios y la meditación.

Para White (1996b) la formación de pequeños grupos como base del esfuerzo cristiano al evangelizar es una estructura importante que produce buenos resultados. Si hay muchos miembros en la iglesia, se debe organizar en pequeños grupos para trabajar no solo por los miembros de la iglesia, sino a favor de los incrédulos también.

Raines (1961, citado en Johnson, 1999) revela los resultados de un estudio realizado en la iglesia de Norteamérica donde aproximadamente el 80% de los asistentes a la iglesia es consumidora, es decir, asiste a la iglesia una vez por semana. Mientras que el restante 20% está involucrado semanalmente en el ministerio. Para Johnson, este problema desaparecería si la iglesia adopta la estructura de los grupos pequeños, pues los miembros tendrán un espacio mejor provisto para desarrollar sus dones y talentos al servicio de Dios.

Uno de los conceptos bastantes difundidos en el mundo cristiano es el concepto que el creyente es un mayordomo de su vida ante su Señor. De Mattos (2007) expresa que aquel verdadero creyente acepta que la vida pertenece a Dios, que el ser humano sólo es un administrador de esa vida y que por lo tanto debe de cuidar la totalidad de su vida de manera responsable porque dará cuenta a Dios.

Para Herrera (2007) el acto de devolver a Dios los diezmos y ofrendas no solamente es un acto de adoración a Dios, entre otras cosas es un acto de honradez de todo creyente pues al devolver los diezmos y ofrendas los creyentes demuestran su confianza en Dios y demuestran su honradez pues para todo creyente convertido es un compromiso con Dios y el avance de la obra.

### Investigaciones

Gutiérrez Reinaga et. al (2007) realizaron una investigación en un sector del sur de la Ciudad de México; teniendo 192 personas como muestra probabilística que participaron en las reuniones de alcohólicos anónimos (AA) al menos tres meses antes de la entrevista. La muestra se subdividió en dos grupos: recaídos ( $n = 49$ , 90% hombres y 10% mujeres) y no recaídos ( $n = 143$ , 86% hombres y 14% mujeres). Esta investigación tenía la intención de conocer la espiritualidad y su relación en la recuperación de los integrantes de AA. Se realizó una pregunta con el propósito de conocer la práctica de cada uno de los 12 pasos en el programa de inducción a la abstinencia y se midió la periodicidad de su ejercicio. Los 12 pasos forman uno de los ejes rectores de la recuperación en AA, refleja la naturaleza espiritual del programa y acentúan principios como: la oración, la meditación, la aceptación de un poder superior y el cambio de un tipo de vida indeseable a otro más favorable. Se consideró que



AA maneja la idea de un despertar espiritual como resultado de los 12 pasos. Los resultados mostraron que, en promedio, los alcohólicos no recaídos, han practicado un mayor número de los 12 pasos ( $M = 9$ ,  $SD = 4.1$ ) que quienes han recaído ( $M = 7$ ,  $SD = 4.4$ ) con diferencia significativa entre ambos grupos ( $t = 2.304$ ,  $gl = 190$ ,  $p = .02$ ). Además, muestran que si se espacian o nunca se practican los 12 pasos, esto refleja niveles bajos de espiritualidad y puede llevar a la recaída, por el contrario una mayor espiritualidad tiene implicaciones importantes para la recuperación del alcohólico; pues protege a los individuos de la adicción, favorece el proceso de tratamiento y es mediador de largos periodos de abstinencia.

Pérez, Sandino y Gómez (2005) realizaron una investigación en la ciudad de Bogotá, Colombia, con la intención de encontrar qué relación había entre la depresión y la práctica religiosa, especificando la relación de las variables para hombres y mujeres y las posibles diferencias de género que pudieran presentarse. Se tomó una muestra de 340 mujeres y 279 hombres. La variable depresión fue evaluada por un instrumento previamente elaborado que tuvo una apropiada consistencia interna (alfa de Cronbach = .7344.). El instrumento de la variable práctica religiosa obtuvo un valor de alfa de Cronbach de .6568. En la muestra de los hombres, en la escala de depresión, se encontró un promedio de 5.0496 y una desviación estándar de 3.3905. Para la práctica religiosa, se encontró una desviación estándar de 2.0636 y un promedio de 2.4. En el caso de las mujeres, en la escala de depresión, el promedio fue de 7.387 y la desviación estándar de 3.7554. Para la práctica religiosa se obtuvo un promedio de 3.2896 y una desviación estándar de 2.1269. Es decir, que el nivel de depresión en ambos grupos fue relativamente bajo,

especialmente en los hombres. La frecuencia de uso de las prácticas religiosas estudiadas, como por forma de apoyo social de los participantes, fue baja. Al realizar un análisis de varianza de un factor, se encontró una diferencia significativa ( $p \leq 0.01$ ) entre hombres y mujeres en los promedios de los puntajes en la escala de depresión. La depresión es significativamente mayor en las mujeres. Se encontró una diferencia significativa entre hombres y mujeres en la escala de práctica religiosa ( $p < .01$ ). Las mujeres presentan en promedio más frecuencia en dicha práctica. En la muestra de los hombres, se pudo establecer que pertenecer a un grupo religioso o espiritual, se correlacionó negativa y significativamente ( $r = -.160$ ;  $p < .01$ ) con el puntaje total en la escala de depresión. En la muestra de las mujeres, también, pertenecer activamente a un grupo religioso, se correlacionó negativa y significativamente ( $r = -.155$ ;  $p < .05$ ) con el puntaje total de la escala de depresión. En ambos grupos, pertenecer a una entidad religiosa, se asoció con menor depresión.

## **Estilo de vida**

### Conceptos

Hay varios autores que definen el concepto de estilo de vida, por ejemplo, Pardo Torres y Núñez Gamez (2008) definen estilo de vida como la manera de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida, en un sentido más amplio y las pautas individuales de conducta, determinada por factores socioculturales y características individuales.

Nawas (1971) define estilo de vida como el modo de comportamiento del individuo, unificante y cohesionante, relativamente único y tendiente a una meta, es cognoscitivo, afectivo, motor e interpersonal.

Según la enciclopedia libre Wikipedia (2008), estilo de vida o modo de vida es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida. Algunas disciplinas científicas utilizan el término con un sentido más específico: la epidemiología y la sociología. La epidemiología entiende el estilo de vida como un conjunto de comportamiento o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud. Por su parte la sociología define al estilo de vida como la forma en que vive una persona o un grupo de personas. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo.

Para Kuzma (2005) el concepto de vivir bien está muy relacionado con el estilo de vida. Para este escritor, el concepto vivir bien abarca una salud tanto física, como emocional y espiritual. El vivir bien tiene muy poco que ver con las posesiones económicas que pueda tener una persona. Conlleva algo de aptitud física, relaciones emocionalmente sanas y comunicación con Dios.

En el ámbito adventista la palabra temperancia es bastante usada pues la iglesia enseña con un énfasis bien marcado el hecho de vivir una vida temperante. (Sopena, 1977) asocia la palabra temperancia con la palabra templanza, dicho diccionario define la palabra templanza como: (a) la virtud cardinal que consiste en moderar los apetitos y (b) moderación y continencia.

Cortés (2006) define la palabra temperancia como la abstinencia por completo de las sustancias perjudiciales, como el tabaco, el alcohol, la cafeína y todo tipo de drogas adictivas y hacer un uso moderado y equilibrado de todo lo que es saludable.

Rodés et al. (2007) expresan que los niveles de la salud de las personas están determinados por cuatro factores esenciales: (a) la herencia genética, con un peso específico del 27%, (b) el medio ambiente, que influye el 19%, (c) el sistema sanitario; que aporta el 11% y (d) el estilo de vida individual, que representa el 43% y es por lo tanto el primer aspecto que debe considerarse dada su importancia cuantitativa como determinante de la salud.

Gutiérrez Bello (2005) dice que la noción de calidad de vida tiene una clara relación con la salud de las personas, al ser el resultado de los efectos involucrados en la presencia o ausencia de patología. Él dice que los diferentes niveles de la calidad de vida de un pueblo dependen de una buena alimentación que no den consecuencias negativas contra la salud.

Flecha (1984) menciona que la moral cristiana es la traducción práctica de un estilo de vida que distingue al creyente del que no lo es.

Con relación a la salud, existe mucha información sobre los beneficios de la actividad física especialmente en los adultos. Por ejemplo, Ceballos Gurrola, Serrano Ostaris, Sánchez Oris y Zaragoza Castaread (2005) señalan que la práctica de la actividad física casi siempre es beneficiosa al mejorar el rendimiento de casi todos los sistemas: cardíaco, vascular, respiratorio, músculo esquelético, digestivo, endocrinológico y neurológico. Los autores expresan que la sociedad mexicana debe ser consciente de incorporar a los jóvenes a la realización de algún tipo de actividad física, contribuyendo en un completo desarrollo personal y mejor calidad de vida, porque cada día vemos cómo las nuevas tecnologías van absorbiendo el tiempo libre de los adolescentes (uso de videojuegos, computadoras, televisión, etc.).

Botting (2006) afirma que al hacer ciertos cambios en el estilo de vida de las personas, éstas pueden evitar varias enfermedades suscitadas por malos hábitos; también añade que al sustituir los malos hábitos por buenos, se ha descubierto que se puede evitar en más de 70% el cáncer de colon, 70% las enfermedades cardíacas y en más de 90% la diabetes. Estos beneficios pueden obtenerse al hacer ejercicio frecuentemente, tener buena alimentación y descansar suficiente, entre otras prácticas.

Según Montero Morales( 2004 ) expresa que el incluir verduras y hortalizas en la dieta de los seres humanos brindan varios beneficios que son provechosos para el ser humano, siendo la mayor aportación de este tipo de alimentos su contenido en carbohidratos complejos del 5% a más del 10%, parte de ellos en fibra dietética. También aportan proteínas y grasas en un porcentaje menor. Suponen un aporte de vitaminas: C, tiamina, ácido fólico, riboflavina, niacina, factor pp. Contienen un alto porcentaje de agua entre el 75% y el 95%.

Wilmore y Costill (2007) mencionan que la comunidad médica considera hoy en día un estilo de vida físicamente activo como vital para mantener una buena salud y reducir el riesgo de enfermedades.

Otro elemento que influye en la salud, tanto física como mental, es tener un buen ambiente en las relaciones familiares. En armonía con esta declaración, White (1995b) señala que el hogar puede ser sencillo, pero puede ser siempre un lugar donde se pronuncien palabras alentadoras, se realicen acciones bondadosas, donde la cortesía y el amor sean huéspedes permanentes.

Bataller y Balaguer Martínez (2004) citando a Gonzales (1997) señala que en 1992, en España el tabaco produjo 46,226 muertes de las cuales el 93.4% ocurrió en

los varones. De este modo uno de cada cuatro muertes por consumo de tabaco fueron de sexo masculino y uno de cada cincuenta muertes por consumo de tabaco fueron de sexo femenino. Además uno de cada tres muertes de éstas son prematuras pues las personas han muerto con menos de 65 años de edad. De este modo se estima que en 15 años el tabaco producirá 621,678 muertes.

Hammerly (2006) expresa una idea no tan difundida en el ámbito de la salud, en relación al tabaco. Menciona que nadie discute que el tabaco es un alto predictor de cáncer de pulmón, pero que también el tabaco es un importante factor en caso de lesiones cardiovasculares. Un estudio que se llevó a cabo en una población de medio millón de hombres, que en el momento del estudio tenían 25 años de edad, estimó que el 25% de los fumadores moriría antes de cumplir 45 años.

#### Factores que influyen en la calidad de vida

Schwartz (1996) dice que un estilo de vida cristiano para estos tiempos involucra desechar todo aquello que está estorbándonos para obedecer a Dios.

Monereo Meglas (2008) expresa que en el estilo de vida saludable se implica la adopción de una serie de conductas que influyen positivamente en la vida como ser: una alimentación adecuada, prácticas de ejercicio físico, liberación de estrés, liberación de hábitos nocivos como el tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, una buena higiene personal, salud sexual y el descanso adecuado, entre otros.

Ceballos et al. (2005) sostienen que es preocupante la mala calidad de los alimentos que se consumen en estos tiempos, que debería de ser un tipo de alimentación más balanceado para gozar de una mejor salud. El hecho de seguir con las tendencias alimenticias actuales daría como resultado un elevado número de

personas sedentarias, con sobrepeso y baja condición física.

La práctica de actividad física y de deporte forma parte de las conductas beneficiosas para la salud, esos son los resultados encontrados en el estudio realizado por Castillo, Belaguer Solá y García Merita (2007) en donde indican que, por lo general, las personas que practican algún tipo de actividad física o deporte, además de obtener beneficios físicos y psicológicos, poseen conductas más saludables que las personas inactivas físicamente.

No se puede negar que una de las enfermedades que más muertes está ocasionando en el mundo actual es el cáncer. En el mundo entero el cáncer está cobrando miles de vidas. Pamplona y Malaxetebarría (2007) expresan que la medicina oficial consideró la alimentación inadecuada como uno de los factores decisivos en la aparición de diversos cánceres. En 1995 el comité de cancerólogos de la Unión Europea publicó el código Europeo contra el cáncer, que en resumen dice de la siguiente manera:

1. No fume. Si es fumador, deje de fumar lo antes posible y no fume en presencia de otras personas.
2. Si bebe alcohol, ya sea cerveza, vino o licores, modere su consumo.
3. Aumente el consumo diario de verduras y frutas frescas. Coma a menudo cereales con un alto contenido de fibra.
4. Evite el exceso de peso, haga más ejercicio físico y limite el consumo de alimentos ricos en grasas.
5. Evite las exposiciones prolongadas al sol y las quemaduras por el sol.

6. Respete estrictamente las normas destinadas a evitar cualquier tipo de exposición a sustancias consideradas cancerígenas.

7. Consulte a su médico si nota algún bulto, una herida que no cicatriza, etc.

8. Consulte a su médico en caso de problemas persistentes, tales como tos, ronquera permanente etc. Es de destacar que al menos tres de esos mandamientos se refieren a los hábitos alimentarios.

Arnott (2008) escribiendo acerca de la importancia del agua en el cuerpo humano, expresa que éste está compuesto de un 65% a un 70% de agua, y la misma es un constituyente indispensable de nuestros tejidos corporales; es esencial en todos los procesos fisiológicos de la digestión y absorción y eliminación de desechos metabólicos no digeribles. Es necesaria para el buen funcionamiento del aparato circulatorio y de igual manera es el medio de transporte de los nutrientes. Expresa que se puede vivir algunas semanas sin comer pero no se puede vivir sin tomar agua. Es necesario ingerir de 8 a 10 vasos de agua y si se vive en un ambiente muy caluroso incluso más.

Según Aranceta Bartrina (2006) la salud es un factor muy importante para la población española y este tema se ha convertido en un argumento fundamental de consumo; se ha introducido en todos los sectores de bienes y servicios. Para el 91% de los españoles, llevar una buena alimentación es el factor más relevante para conseguir una buena salud y están consientes que una buena alimentación incluye el consumo de frutas, verduras y hortalizas.

Estando de acuerdo con el comentario anterior, Vázquez Martínez, Cos Blanco y López Nomdebeu (2005) expresan que las verduras y las frutas son ricas



en agua en un 75 a 96%, en fibra soluble e insoluble y en hidratos de carbono.

Mencionan que con las prácticas alimenticias actuales, en donde abunda el consumo de grasas y azúcares, muy densa en energía, al consumir diariamente verduras, permite reducir la densidad calórica global de la alimentación contribuyendo con un papel primordial en la prevención de la obesidad.

Niven (2004) habla de un elemento que afecta la salud de las personas y que no mucho se comenta y es el hecho que la fatiga laboral para muchas personas se convierte en el principal obstáculo de una vida saludable. Sin embargo, para la mayoría de las personas, la vida en el hogar es un factor mucho más significativo para la salud. Una buena vida hogareña tiene efectos mayores que los efectos negativos que tiene una mala vida laboral.

El hombre ha usado el término atmósfera para aplicarlo a los distintos ambientes en los que se desenvuelve. Así una de las atmósferas que hay que cuidar mucho es la atmósfera del hogar tal y como lo expresa Iglesias (2006). El hogar tiene sus elementos que lo rodean y estos elementos influyen para bien o para mal en el hogar. Así como el hombre siente preocupación por cuidar la atmósfera física debe también preocuparse por construir una atmósfera adecuada que haga de su hogar un lugar más placentero. La familia debe cuidarse de algunos peligros que destruyen una atmósfera adecuada como puede ser: la falta de amor, la falta de Cristo en el hogar, la falta del culto familiar, los gritos, los insultos, los disgustos y peleas, el maltrato físico y psicológico entre otros.

Para White (2006b) la familia es una sociedad sagrada en la cual cada miembro debe desempeñar una parte, prestándose apoyo recíproco; debe de haber

un ambiente de cooperación. Cada miembro de la familia debe asumir que sobre él recae la responsabilidad de hacer su parte en cuanto a contribuir al bienestar y al orden de la familia. No debe actuar jamás un miembro contra el otro. Todos deben participar unidos en la buena obra de alentarse unos a otros y manifestar amabilidad, respeto y paciencia.

El corazón y la mente humanos son los dos centros desde los cuales fluye la conducta humana. Jesús mencionó en Mateo 12:33-35 que las acciones y las palabras dependen del corazón, mientras que Salomón declara en Proverbios 23:7 que tales son los pensamientos del hombre, tal es él. Por tal razón, para Kis (2008) el cristiano debe de mantener la pureza de corazón y mente estableciendo normas que lo ayuden a evitar la exposición al mal. Aun durante las horas de ocio y recreación, deben guardarse cuidadosamente las avenidas del alma que llevan al corazón y a la mente el alimento por lo cual luego es la forma de actuar y de pensar del ser humano. El cristiano de ninguna manera es contrario al entretenimiento sano y la verdadera recreación. El creyente debe ser sabio, al escoger qué lectura lee, qué música escucha y que programa de televisión observa pues tales prácticas en su gran mayoría llevan mensajes en contra al procedimiento correcto de los hijos de Dios.

White (1995a) menciona que hay una diferencia marcada entre la recreación y la diversión. La recreación tiende a fortalecer y reparar, aparta de los cuidados y ocupaciones comunes a las personas proveyendo refrigerio para la mente y el cuerpo; de ese modo permite volver con un nuevo vigor al trabajo serio de la vida. Por otra parte se busca la diversión para experimentar placer y con frecuencia se la

lleva al exceso; absorbe las energías para el trabajo útil y resulta de ese modo un obstáculo para el verdadero éxito de la vida.

Para Cortés (2006) todas las personas buscan la felicidad como un tesoro incalculable, pues consideran la felicidad como un ingrediente fundamental para vivir una buena vida. Aunque no se puede hallar la felicidad a base de fórmulas, el escritor señala tres principios fundamentales para alcanzar la felicidad:

1. Procurar estar en paz contigo mismo. Es decir mejorar el cuerpo a través de la salud, mejorar la mente, a través de la educación.

2. Procurar estar en paz con los demás, es decir mantener buenas relaciones interpersonales con la gente que les rodea.

3. Procurar estar en paz con Dios, ese ser supremo que es el creador y sustentador del ser humano.

Posse y Melgosa (2006) expresan que la sociedad de hoy en día enfrenta grandes problemas con el comportamiento sexual demasiado liberal de la juventud. Dicho comportamiento ha acarreado problemas como embarazos no deseados, embarazos en la adolescencia, enfermedades venéreas, etc. Para que se dé este comportamiento tan liberal, influyen varios factores, como los siguientes: (a) la influencia de los medios de comunicación; (b) la influencia de las amistades y (c) la falta de educación sexual en el hogar. Para combatir este problema, la edad prepuberal (10-12 años para las niñas y 12-14 años para los niños) no debe anunciar el comienzo sino más bien la finalización de la educación sexual familiar. Es precisamente antes de la escolaridad cuando los niños hacen preguntas sobre estos temas con sencillez y naturalidad.

## Investigaciones

La práctica regular de ejercicio físico ha demostrado tener efectos beneficiosos sobre la salud psicológica. Esa es la conclusión a la cual llegaron Jiménez, Martínez, Miro y Sánchez (2008) mediante un estudio descriptivo por encuesta que trató de analizar la asociación entre la práctica de ejercicio físico, los hábitos de vida saludables y el bienestar psicológico. La investigación se llevó a cabo con dos muestras, una de 208 estudiantes de la universidad de Aveiro, Portugal y la otra de 239 estudiantes de la universidad de Granada, España. Ambos estudios dieron como resultado que el bienestar psicológico sí está asociado a la práctica regular de ejercicio físico, independientemente del tipo de ejercicio practicado. Los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo.

Presles, Solano y Rodriguez (2008) hacen una comparación interesante en cuanto a la incidencia de muertes cardiovasculares y la alimentación. Ellos comparan a la ciudad de Oak Brook, sede de la cadena de hamburguesas Mac Donalds y Okinawa, una isla japonesa famosa por sus centenerios. En Oak Brook hay muchas muertes por infarto, en Okinawa son escasas. En Canadá, en las zonas con más de 20 establecimientos de comidas rápidas, la mortalidad cardíaca aumenta un 63% en relación con aquellas donde hay menos de 10 establecimientos de este tipo. En la isla de Okinawa, la incidencia de cáncer es de un 31% menos y la de los infartos es un 41% menos que el resto de Japón. ¿Cuál es la diferencia? Su alimentación es favorable a la salud. Así pues, la alimentación puede influir poderosamente en la mortalidad o por el contrario en la longevidad.

Se realizó un estudio en México por parte de García, Salcedo, Cavarrubias y Colunga (2004) donde se pretendió medir los efectos que tiene el ejercicio físico sobre los pacientes de diabetes. Mediante un diseño observacional de intervención con ejercicio físico y evaluaciones pre y post, se siguió durante seis meses a 48 pacientes. Los pacientes tuvieron una edad promedio de 56 años, 63% de sexo femenino. Después del periodo de intervención se identificaron cambios significativos en los promedios de presión arterial sistólica, glucosa en ayuno, en las pruebas de flexibilidad, fuerza y resistencia.

Zalazar Torres y Arrivillaga Quintero (2004) realizaron una investigación que pretendió indagar acerca del consumo de sustancias psicoactivas como parte del estilo de vida de los jóvenes universitarios en Cali, Colombia. La población de la Pontificia Universidad Javariana de Cali, Colombia era de 4416 alumnos, de los cuales se tomó una muestra estratificada, seleccionada intencionalmente que estuvo compuesta por 754 estudiantes de todas las carreras de pregrado hasta diciembre de 2001. La edad promedio fue de 20.8 años distribuido de manera uniforme entre hombres en un 53.1% y mujeres en un 46.6%. En la investigación se utilizaron dos tipos de instrumentos que fueron diseñados por las autoras, se validaron por jueces peritos y se sometieron a pruebas piloto. Las prácticas en la dimensión consumo de alcohol y otras drogas de los jóvenes muestran una distribución homogénea entre poco o no saludable, un 50.1% y saludable o muy saludable del 49.9%. Estos resultados contaron con un nivel de significación de 0.05%. Las prácticas no saludables fueron: (a) consumir más de tres coca colas en la semana (73.8%); (b) consumir licor al menos dos veces a la semana (55.2%) y (c) fumar (51.9%). Las

prácticas saludables más destacadas fueron: (a) reconocer en qué momento debe parar de beber (69.1%) y (b) no consumir drogas (89.5%). El 66.6% tuvo un concepto favorable para la salud. La creencia positiva destacada fue: el licor es dañino para la salud (76.8%). Las creencias negativas fueron: (a) consumir uno o dos cigarrillos al día no es dañino para la salud (70.3%); (b) se disfruta más de una rumba si se consume licor o drogas (66.1%); (c) hay que tomar una copita de vino para que funcione bien el organismo (63.4%) y (d) al consumir licor se logran estados de mayor sociabilidad (56.2%). En resumen se encontró que los jóvenes que ingieren sustancias psicoactivas como el alcohol, las drogas y el tabaco, entre otras, tienen un estilo poco saludable.

Solis Mena (2009) realizó una investigación en la Iglesia Adventistas del Séptimo Día en el distrito de Santa Tecla en El Salvador donde pretendió medir si existía relación entre el grado de conocimiento doctrinal con el grado de calidad de estilo de vida. La muestra contempló a toda la población investigada, un total de 201 feligreses del distrito de Santa Tecla en donde 125 fueron mujeres (62.2%) y 76 fueron varones (37.8%); siendo el rango de edad de mayor participación entre los 21 y 30 años con un 23.3% de los encuestados. Encontró que la mayor cantidad de miembros del distrito eran relativamente recién llegados a la iglesia puesto que el 53% de los encuestados tenían entre uno a diez años de estar en la iglesia. Se plantearon diferentes hipótesis de relación y de diferencia y se utilizaron las pruebas estadísticas  $r$  de Pearson,  $t$  para muestras independientes y análisis de varianza para un factor. Se encontró que el grados de conocimiento doctrinal y grado de estilo de vida tuvieron un grado de relación positiva en grado leve ( $r = .156$ ,  $p = .027$ ).

Considerando el género, se determinó que sí existe diferencia significativa con el grado de calidad del estilo de vida ( $t = 2.037$ ,  $gl = 199$ ,  $p = .043$ ), siendo las medias aritméticas (a) femenino 4.13 y (b) masculino 4.04. Para el grado de conocimiento doctrinal se aceptó la hipótesis de igualdad de medias considerando el nivel académico ( $F = 1.001$ ,  $p = .426$ ); mientras que para el grado de calidad de estilo de vida fue rechazada ( $F = 4.041$ ,  $p = .001$ ). Se encontró que no existe una relación significativa entre las variables y calidad del estilo de vida con respecto a la edad de los feligreses ( $r = .028$ ,  $p = .693$ ). El estudio demostró que hay una relación positiva en grado débil entre el grado de calidad del estilo de vida con respecto a los años de bautizado de los feligreses ( $r = .194$ ,  $p = .006$ ).

En una investigación realizada por Chapuy (citado por Arnott, 2008) informó que 1,200 mg. de calcio elemental más 88 unidades internacionales de vitamina D redujeron el riesgo de fracturas de la cadera en un 43% durante un período de ocho meses, en mujeres saludables de entre 78 y 90 años. La densidad ósea se incrementó en un 3% mientras que en el grupo control disminuyó cerca de un 5% en el mismo período. Este estudio indica que al exponer a la luz solar su cara, sus manos y sus brazos, al menos tres veces por semana, se reciben los beneficios de la vitamina D.

Arnott (2008) haciendo referencia a un estudio realizado por Jackie Chan, de la facultad de salud pública de Loma linda, expresa que el agua, además de algunas otras bondades, brinda una de las más importantes y poco mencionadas, y es que protege el corazón según se observó en los participantes de un estudio de salud realizada entre los creyentes adventistas. Descubrió que las mujeres del estudio que

bebían más agua eran menos propensas a sufrir ataques cardíacos fatales. Corrían un 40% menos de riesgo que las que no bebían agua. Los hombres que bebían la mayor cantidad de agua registraron un riesgo más bajo de padecer un ataque cardíaco mortal; una reducción de más del 50%.

### **Práctica religiosa y estilo de vida**

En los tiempos antiguos, en el presente y en el futuro, la adhesión a una comunidad religiosa siempre estará ligada a las prácticas y al estilo de vida. Para Kis (2008) llamarse cristiano significa actuar como cristiano. Esta confesión de fe cristiana implica aceptar la Biblia como la palabra de Dios, libro de gran estima que se le considera sagrado y la base de la fe cristiana, contiene una multitud de reglas directamente relacionadas con las acciones concretas de la vida. A veces esas reglas de actuación toman la forma de un mandamiento; se dirigen a la conducta humana en una situación o evento en particular. La finalidad de la ética y estilo de vida cristiano, es al final, ayudar a restaurar la imagen de Dios en el estilo de vida humano.

Para la Asociación Ministerial de la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día (2006) los cristianos deben adoptar un estilo de vida diferente al de los que no lo son, no con el fin de ser diferentes, sino porque Dios los ha llamado a vivir según sus principios. El estilo de vida al cual los ha llamado, les permite alcanzar su máximo potencial como creación suya, haciéndolos eficientes en el servicio del Señor. El ser diferentes también les permite progresar en su misión: servir al mundo, ser la sal y la luz en Él.

White (citada en Knight, 2007) escribiendo acerca de la importancia y del



deber que tienen los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día de enseñar un mensaje de reforma pro salud, considera que es un deber sagrado atender la salud y despertar en otros la importancia de cuidar sus vidas absteniéndose de las cosas que pueden dañar la salud. Las personas se deben cuidar de la intemperancia en el trabajo, en el comer, en el beber, en el consumo de fármacos y mostrarles la gran medicina de Dios, como el agua, la buena alimentación, la limpieza y la higiene.

En el entorno adventista el concepto mayordomía es bastante difundido y enseñado. En esencia, el concepto mayordomía presenta que el creyente es un administrador de la vida misma que Dios da al ser humano, que todo pertenece a Dios. Para Mejía (2008) el administrar la vida que Dios da, implica cuidar de los cuatro ámbitos del mayordomo, como son: (a) los dones; (b) el tiempo; (c) los recursos y (d) el cuerpo. Se debe buscar el tener una buena salud corporal como también mental por medio de la verdadera educación.

### **Investigaciones**

Guerra Cardona (2009) hizo un estudio en la el territorio de la Asociación Occidental Salvadoreña en donde tenía la intención de medir si el grado de calidad de la práctica religiosa influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes adventistas. La muestra contempló 20% de la población investigada, un total de 303 jóvenes, en donde 130 (42.9%) fueron de sexo masculino y 173 (57.1%) fueron de sexo femenino. En relación a la edad, la población más representativa fueron los que tenían entre 15 y 20 años (186 encuestados para un 61.5%). En relación al estado civil, los solteros representan el 85.9%. El 56.6% de los encuestados reside en un área rural y la gran mayoría, un 74.2% nunca han estado en una institución educativa

adventista. Se establecieron hipótesis de influencia, de relación y de diferencia y se utilizaron las pruebas estadísticas: (a) regresión lineal simple; (b)  $t$  para muestras independientes; (c) análisis de varianza de un factor; (d) regresión lineal múltiple y e)  $r$  de pearson. Se encontró que el grado de calidad de la práctica religiosa influyó en forma positiva y leve sobre el grado de calidad del estilo de vida ( $R^2$  corregida = .421, el estadístico  $F = 220.689$ ,  $p = .000$ ). El género no produjo una diferencia en la calidad de la práctica religiosa ( $t = -3.860$ ,  $gl = 301$ ,  $p = .000$ ). Sin embargo en la calidad del estilo de vida sí, pues se concluye que las mujeres tienen un estilo de vida levemente superior al de los hombres. Además se conoció que la edad y los años como adventista tuvieron influencia significativa, es decir que son predictoras de la práctica religiosa y del estilo de vida siendo los resultados de las pruebas de estas dos variables independientes sobre la práctica religiosa ( $R^2$  corregida = 11.8,  $F = 20.173$ ) contrasta la hipótesis nula de que el valor poblacional ( $R = 0$ ,  $p = .000$ ); y los resultados de las pruebas de estas dos variables sobre el estilo de vida ( $R^2$  corregida = .036,  $F = 6.381$ ) contrasta la hipótesis nula de que el valor poblacional ( $R = 0$ ,  $p = .002$ ). También se encontró que la zona donde residen y el estudiar en alguna institución adventista no influyeron significativamente en la práctica religiosa y en el estilo de vida de los jóvenes.

Dirigiéndose a las prácticas de salud, Schwarz y Greenleaf (2002) mencionan que los adventistas del séptimo día llegaron a tener conocimiento claro hace muchos años de que un programa de salud equilibrado debe incluir la dieta, el ejercicio, el aire fresco, la luz del sol y el agua. Esto es confirmado por Buether (2008) quien llevó a cabo una investigación con grupos de personas en cuatro lugares diferentes del

planeta con más de 200 entrevistados de alrededor de 100 años de edad, con el propósito de conocer lo que él denomina el secreto para vivir tantos años. Uno de estos grupos investigados fue una comunidad de adventistas del séptimo día, residentes en Loma Linda, California. Algunas recomendaciones relacionadas con la calidad del estilo de vida tales como ingerir pistachos, no comer comida chatarra, ingerir bocadillos de nueces y semillas por las tardes, trabajar como voluntario, la capacidad de elegir sus amigos con cuidado y beber agua abundantemente son algunos de los hábitos de estas personas, que según el investigador pueden añadir hasta 10 años de vida a quien los practica. No es una coincidencia que la forma de comer, de interactuar, de liberar el estrés, de curarse a sí mismos, de evitar las enfermedades y de ver el mundo de estas personas, les proporciona más años buenos de vida, afirma Buether, y cita hábitos comunes entre los adventistas, tales como el descanso sabático y un régimen basado en vegetales. El estudio da a conocer que la pertenencia a una comunidad espiritual es uno de sus secretos de estilo de vida de los investigados. De más de las 200 personas centenarias entrevistadas, 99% creían en Dios, por lo que la fe parece ser un factor muy destacado. Concluye afirmando que viven no solo más, sino que tienen vidas más saludables y felices.

Laceras Pérez, Cuñé Sala, Bautista Rodríguez y Farré Martí (2005) hicieron una investigación con el propósito de conocer los hábitos sexuales de los jóvenes universitarios de la Ciudad de Barcelona. Entre los resultados de este estudio se destaca que existe una diferencia abrumadora entre las razones que esgrimen las chicas que no han practicado la sexualidad comparado con los varones. Las cuestiones personales, éticas o religiosas ocupan el porcentaje mayoritario femenino.

Grajales Guerra (2002) dirigió un estudio con jóvenes de la División Interamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, el cual pretendió medir tres aspectos: (a) la percepción que éstos tienen de las actividades de la Iglesia; (b) la forma como percibe su vivencia espiritual interna y (c) la forma como percibe el cuidado o interés que la iglesia manifiesta por ellos. Se tomó a una muestra aleatoria estratificada de 205 iglesias organizadas. El total de encuestas recibidas fue de 2015 de las cuales se desecharon alrededor del 10% por tener información incompleta, quedando una muestra de 1729 sujetos. Las edades que se tomaron en cuenta para este estudio fueron de 16 a 35 años. En relación a la percepción que tienen los jóvenes con respecto a las actividades de su iglesia, más del 80% considera atractivo el culto de sábados y los sermones como motivadores, pero menos del 60% se siente satisfecho con las actividades sociales. A pesar de estos indicadores, hay algunos otros que son preocupantes, por ejemplo, que al 27% de los encuestados no les interesan los programas de sociedad de jóvenes y que al 37% el ambiente en general de la iglesia no motiva su crecimiento. En relación a la forma como el joven percibe su vivencia espiritual interna, se destaca que el 93% de los jóvenes adventistas expresan un gran apego a la vida y a Dios, el 89% cree que Dios está guiando sus vidas y que el 85% es consciente de su misión y propósito en la vida y lo reflejan en su accionar pues alrededor del 47% de los jóvenes se involucran regularmente en acciones misioneras. Los resultados más preocupantes se obtienen en la percepción del joven adventista en el cuidado o interés que manifiesta su iglesia para con ellos, en donde el 56% no tienen confianza en alguna persona de la iglesia para preguntarles acerca de sus dudas en cuanto a su fe y el 55% consideran

que los dirigentes se preocupan por su bienestar. Los resultados muestran que en su mayoría los jóvenes practican las normas de conducta, pero siempre resultan motivo de preocupación algunos aspectos, como ser que el 7% de los encuestados trabaja en sábado, que el 6% no muestra ningún interés por leer la biblia, que el 5% consuman bebidas con cierto grado de alcohol y tengan relaciones sexuales ilegítimas y que el 4% visite con regularidad clubes nocturnos o centros de diversión.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### **Introducción**

Esta investigación tuvo como objetivo conocer si el grado de calidad de la práctica religiosa influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras y las diferencias respecto a algunas variables.

El capítulo está diseñado con el siguiente contenido:

1. Tipo de investigación. En esta sección se da una breve explicación del tipo de investigación con el que se trabajó.
2. Población. Se describe la población que se consideró en esta investigación y algunas de sus características.
3. Muestra. Se describe el tipo de muestra que se utilizó para la investigación y algunas características adicionales.
4. Instrumentos de medición. Aquí se hace una descripción de las secciones que contiene el instrumento de medición: (a) variables, donde se presentan las variables que fueron objeto de estudio; (b) elaboración de instrumentos, que describe el proceso realizado durante la elaboración de los instrumentos; (c) validez, donde se describe la forma en que se consiguió darle a los instrumentos la validez respectiva; (d) confiabilidad, donde se presentan los pasos que se siguieron para conseguir la confiabilidad que los instrumentos requieren y (e) operacionalización de variables.

5. Hipótesis: Contiene las hipótesis nulas y la operacionalización de hipótesis.

6. Preguntas complementarias. En esta sección se desarrollan las preguntas que fueron contestadas mediante la investigación.

7. Recolección de datos. Aquí se presentan los pasos que se siguieron para la recolección de toda la información

8. Análisis de datos. En ésta sección se presentan las estadísticas que fueron utilizadas para obtener las conclusiones a esta investigación.

### **Tipo de investigación**

Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2003) dan a conocer una clasificación de los tipos de investigación.

Estudios exploratorios: Se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes.

Estudios descriptivos: Buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Estudios correlacionales: Tienen como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más variables o conceptos.

Estudios explicativos: Pretenden establecer las causas de los eventos, sucesos o fenómenos que se estudian.

Investigación cuantitativa: Usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico.

De acuerdo con lo anterior, la presente investigación se puede clasificar como

descriptiva, correlacional, explicativa, de campo, transversal y cuantitativa.

Se le consideró descriptiva por las siguientes razones:

1. Porque permitió medir diferencias en el grado de calidad de la práctica religiosa y el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras según el género, estado civil y zona donde residen.

2. Se pudo determinar la autopercepción del grado de calidad de la práctica religiosa y del grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras.

Se le consideró explicativa por las siguientes razones:

1. Sirvió para conocer si el grado de calidad de las prácticas religiosas influyen en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras.

2. Sirvió para conocer si la edad y los años como adventistas influyen en el grado de calidad de las prácticas religiosas y el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras.

Se le considera investigación de campo por la siguiente razón:

1. Los instrumentos se aplicaron en el lugar donde se desenvuelven aquellos quienes son objeto de estudio.

Se consideró transversal por la siguiente razón:

1. Establece diferencias entre los grupos que componen la población, basado en la toma de muestra en el mismo tiempo.

Se le considera cuantitativa porque:

1. Utilizó la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de



investigación y probar hipótesis establecidas previamente.

2. Se confió en la medición numérica, el conteo y el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

### **Población**

Bernal Torres (2006) menciona que la población es la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares sobre las que se desea hacer inferencia.

La población que se utilizó en esta investigación estuvo formada por todos los jóvenes (450), comprendidos entre los 15 y los 30 años de edad de los 8 distritos que componen la IASD de la MSO de Honduras. Esta información fue proporcionada por la secretaría de la IASD de la MSO de Honduras, entidad administrativa de de la IASD que supervisa dicho territorio.

### **Muestra**

Hernández Sampieri et al. (2003) aseveran que la muestra es un subgrupo de la población de interés, sobre el cual se habrán de recolectar datos y que se define o delimita de antemano con precisión y que tiene que ser representativo de ésta.

Con base en la información proporcionada por la secretaría de la IASD de la MSO de Honduras, la muestra fue de un 34% (154 personas).

### **Instrumentos de medición**

Esta sección está conformada de la siguiente manera: variables, elaboración de instrumentos, validez, confiabilidad y operacionalización de las variables.

## Variables

Una variable es una propiedad que está sujeta a sufrir modificaciones y cuyos cambios son susceptibles a medirse y observarse. Cuando la variable tiene relación con otras, son de gran valor para la investigación científica. También se les llama constructo o construcciones hipotéticas (Hernández Sampieri et al, 2003).

Las variables que se consideran en esta investigación son las siguientes:

### **Variable dependiente**

La variable dependiente es la variable que muestra si la manipulación de la variable independiente tuvo algún efecto según Salkind (1998). Refleja los resultados de la investigación.

Tomando en cuenta esta definición, la variable dependiente de esta investigación fue el grado de calidad del estilo de vida.

### **Variables independientes**

Son las variables que se pueden manipular para examinar el impacto que causa en una variable dependiente o resultante (Salkind, 1998).

Se consideraron las siguientes variables independientes: grado de calidad de la práctica religiosa, género, años de estudio en instituciones adventistas, edad, años como adventista, estado civil y zona donde residen.

## Elaboración de los instrumentos

A continuación se hace una descripción de la elaboración del instrumento de autopercepción del grado de calidad de la práctica religiosa y de autopercepción del grado de calidad del estilo de vida.

## **Instrumento de práctica religiosa**

Para efecto de esta investigación, se utilizó el instrumento elaborado por Samuel Guerra Cardona, Jorge Salazar y Ramón Meza Escobar. En su investigación, Guerra Cardona (2009) describe los pasos que se tomaron para elaborar dicho instrumento:

1. Se realizó una lectura de bibliografía especializada en el tema.
2. Posteriormente se investigaron instrumentos que ya han sido utilizados y se extrajo la idea de las declaraciones mayormente mencionadas.
3. Se anotó una cantidad considerable de declaraciones para después escoger cuáles se utilizarían.
4. Se contó con la valiosa ayuda del asesor principal para la redacción precisa de las declaraciones.
5. Se eliminaron las declaraciones con falta de claridad o dudosa redacción.
6. Se consultó con varios expertos sobre las prácticas religiosas más comunes de las personas.
7. Se formó un grupo de declaraciones y se hizo el análisis de claridad y pertinencia con expertos en el área.
8. Se analizaron las observaciones realizadas por los expertos y se hicieron las correcciones correspondientes.
9. Se solicitó el permiso para realizar la prueba piloto.
10. Se analizaron los resultados de la prueba piloto.
11. Finalmente se definieron los 33 ítems que se consideraron necesarios para medir la variable.

Como complemento el investigador realizó lo siguiente:

1. Se solicitó permiso para utilizar dicho instrumento y aplicarlo en la población designada.
2. Se pidió permiso a la administración de la IASD de la MSO de Honduras para aplicar los instrumentos.
3. Se aplicó una prueba piloto para verificar si el instrumento era entendible, a lo que no hubo ninguna pregunta.
4. Se hicieron modificaciones menores.
5. Se tuvo la autorización de los asesores para la aplicación del instrumento en los programas de sábado de mañana y sociedad de jóvenes. El instrumento completo se muestra en el Apéndice A.

### **Instrumento de estilo de vida**

Para la elaboración de este instrumento se procedió de la misma forma que para el instrumento de práctica religiosa. El instrumento completo se muestra en el Apéndice A.

### **Validez**

Hernández Sampieri et al. (2003) la definen como el grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir.

Para la validez del instrumento utilizado en esta investigación Guerra Cardona (2009) detalla los pasos que siguieron:

1. Lectura de bibliografía especializada.
2. Dimensión de las variables y construcción del instrumento.

3. Revisión por parte de los asesores,
4. Análisis de claridad y pertinencia con expertos.
5. Prueba piloto con 30 jóvenes,

Para una mejor comprensión ver Apéndice A.

Como complemento el investigador hizo lo siguiente:

1. Prueba piloto con 20 jóvenes.
2. Se le dio sustento teórico a diferentes ítems de los instrumentos.

### Confiabilidad

Hernández Sampieri et al. (2003) la definen como el grado en el que la aplicación repetida de un instrumento de medición al mismo fenómeno genera resultados similares.

Los datos de confiabilidad reportados para los instrumentos elaborados por Samuel Guerra Cardona, Jorge Zalazar y Ramón Meza Escobar fueron los siguientes utilizando el método de alfa de Cronbach: (a) grado de calidad de la práctica religiosa fue de .876 que corresponde a 33 ítems y( b) grado de calidad del estilo de vida fue de .824 que corresponde a 46 ítems. Ambos valores fueron aceptables para la investigación.

En la presente investigación, de igual manera, para calcular la confiabilidad del instrumento se utilizó el método de alfa de Cronbach siendo el valor que midió el grado de calidad de práctica religiosa igual a .93 y el valor que midió el grado de calidad de estilo de vida igual a .86; ambos valores fueron aceptables para esta investigación.

### Operacionalización de las variables

En esta sección se definen conceptual, instrumental y operacionalmente las

variables del estudio. La conceptual se basa en definiciones de diccionarios o libros especializados que describen la esencia de las variables; la definición instrumental indica la forma en que las variables en estudio son descritas y la definición operacional, constituye el conjunto de procedimientos que deben realizarse para medir las variables del estudio (Hernández et al., 2003).

La Tabla 1 contiene una parte de la operacionalización de las variables, el resto está en el Apéndice B.

Tabla 1

*Operacionalización de las variables*

| Variable | Definición conceptual  | Definición instrumental   | Definición operacional   |
|----------|--|---|--|
| Género   | Clase o tipo a que pertenecen personas o cosas.              | El género de las personas se obtuvo de la siguiente manera:<br><br>Género:<br><br><input type="checkbox"/> Masculino<br><input type="checkbox"/> Femenino | La variable se analizó de la siguiente forma:<br><br>1 = Masculino<br><br>2 = Femenino   |
| Edad     | Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de in individuo. | La edad de las personas se obtuvo de la siguiente manera:<br><br>Edad:_____ años.   | La variable fue analizada de la siguiente manera:<br><br>Número entero que representa la cantidad de años de vida del individuo. |

## **Hipótesis**

### Hipótesis nulas

Las hipótesis nulas del presente estudio son las siguientes:

H1: El grado de calidad de la práctica religiosa no influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras.

H2: No existe diferencia significativa en el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, según el género, estado civil y zona donde reside.

H3: La edad y los años como adventista de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, no influyen significativamente en el grado de calidad de la práctica religiosa.

H4: No existe relación significativa entre el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras y sus años de estudio en instituciones educativas adventistas.

H5: No existe diferencia significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras, según el género.

H6: No existe diferencia significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras, según el estado civil y zona de residencia.

H7: La edad y los años como adventista de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras no influyen en el grado de calidad del estilo de vida.

H8: No existe relación significativa entre el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras y sus años de estudio en

instituciones educativas adventistas.

### Operacionalización de las hipótesis

En esta sección se presentan las variables de las hipótesis nulas, el nivel de medición de cada variable y la prueba estadística requerida. La operacionalización de algunas hipótesis nulas se puede apreciar en la Tabla 2. La tabla completa se muestra en el Apéndice C.

Tabla 2

#### *Operacionalización de las hipótesis nulas*

| Hipótesis   | Variables  | Nivel de medición        | Prueba estadística   |
|---|--|--------------------------|--|
| Hipótesis nula 1: el grado de calidad de la práctica religiosa no influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras                             | Dependiente  | A. Escala                | Para probar la hipótesis se utilizó la prueba estadística de regresión lineal simple. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación $p \leq .05$ . |
|   | A. Grado de calidad del estilo de vida.<br><br>Independiente | B. Escala                |  |
| Hipótesis nula 2: no existe diferencia significativa entre el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes en la IASD de la MSO, según el género, estado civil y zona donde reside. | Dependiente  | A. Escala                | Para probar la hipótesis se utilizó prueba de análisis de varianza factorial. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación $p \leq .05$ .         |
|   | A. Grado de calidad de la práctica religiosa.                |                          |  |
|   | Independiente  | C. Nominal               |  |
|   | C. Género<br>D. Estado civil<br>E. Zona donde reside         | D. Nominal<br>E. Nominal |  |



### **Preguntas complementarias**

1. ¿Cuál es el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes de la de la IASD de la MSO de Honduras?

2. ¿Cuál es el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras?

### **Recolección de datos**

La recolección de datos para el estudio se llevó a cabo de la siguiente manera:

1. Se solicitó autorización a la administración de la IASD de la MSO de Honduras para aplicar el instrumento.

2. Se solicitó el permiso y el apoyo a los pastores de distrito involucrados en el estudio para aplicar los instrumentos.

3. Se repartieron las encuestas a los pastores de la IASD de la MSO de Honduras y se les dieron las instrucciones necesarias para aplicar los instrumentos.

4. El instrumento fue aplicado por los pastores de distrito, el sábado de mañana o por la tarde, a los jóvenes que asistieron a la reunión ese día. El investigador es pastor de distrito y tuvo la oportunidad de estar en tres de los ocho distritos.

5. La actitud de los jóvenes fue positiva en el momento de contestar las encuestas.

6. Cada encuestado tomó aproximadamente 20 minutos para responder los instrumentos.

### **Análisis de datos**

Para analizar los datos recolectados se utilizó el paquete estadístico Statistical

Package the Social Sciences (SPSS), versión 18.0 para Windows XP.

Las pruebas estadísticas que se utilizaron fueron: (a) regresión lineal simple, (b) análisis de varianza factorial, (c) regresión lineal múltiple, (d)  $r$  de Pearson y (e)  $t$  para muestras independientes.

### **Resumen**

Este capítulo contiene asuntos importantes para los fines de esta investigación. Se definió el tipo de investigación. Se consideró la población utilizada en el estudio. Se describió el instrumento, se plantearon las hipótesis nulas, así como la operacionalización de las variables e hipótesis. Además, contiene las preguntas de investigación a las que se les dio respuesta. Se explicó la forma como se recogieron los datos y las pruebas estadísticas utilizadas.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS

#### Introducción

Esta investigación tuvo como objetivo conocer si el grado de calidad de la práctica religiosa influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras.

La presente investigación se clasifica como descriptiva, correlacional, explicativa, de campo, transversal y cuantitativa.

La variable independiente fue la calidad de la práctica religiosa de los jóvenes adventistas de la IASD de la MSO de Honduras y la variable dependiente, la calidad del estilo de vida.

Las hipótesis de investigación fueron probadas a un nivel de significación  $p \leq .05$ . La muestra estuvo constituida por 154 jóvenes de las dos zonas de la IASD de la MSO de Honduras.

El presente capítulo se encuentra dividido de la siguiente forma: descripción demográfica de los sujetos, pruebas de hipótesis, respuestas a las preguntas complementarias y resumen del capítulo.

#### **Descripción demográfica**

A continuación se presentan las tablas que resumen las características demográficas obtenidas a través de este estudio. Se encuentran los resultados de

las variables: género, edad, estado civil, tiempo de ser bautizado, zona donde reside y años de estudio en instituciones adventistas. Las tablas con los resultados completos de las variables demográficas se encuentran en el Apéndice D.

### Género

La Tabla 3 contiene los datos referidos al género de los 154 jóvenes que respondieron el instrumento, donde 51.3% fueron hombres y 48.7% mujeres.

Tabla 3

#### *Género de los jóvenes*

| Género    | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 79         | 51.3       |
| Femenino  | 75         | 48.7       |
| Total     | 154        | 100.0      |

### Edad

La Tabla 4 contiene los datos de la frecuencia de edad de los 154 jóvenes que contestaron el instrumento, los cuales están divididos en tres grupos, siendo el de 15 a 20 años la población más representativa con el 68.6 %.

Tabla 4

#### *Edad de los jóvenes*

| Años    | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| 15 a 20 | 105        | 68.6       |
| 21 a 25 | 28         | 18.3       |
| 26 a 30 | 20         | 13.1       |
| Totales | 153        | 100.0      |

## Estado civil

A continuación se presenta la Tabla 5 que indica el estado civil de los 154 jóvenes que contestaron el instrumento, destacando que los solteros representan el 81.2%.

Tabla 5

### *Estado civil de los jóvenes*

| Estado civil | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|------------|
| Soltero      | 125        | 81.2       |
| Casado       | 25         | 16.2       |
| Perdidos     | 4          | 2.6        |
| Totales      | 154        | 100.0      |

## Años como adventista

La Tabla 6 muestra la frecuencia de tiempo de ser bautizado de los 154 jóvenes que participaron en la respuesta del instrumento. Donde se destaca que el rango de uno a cinco años es el grupo más representativo con 52.8%.

Tabla 6

### *Años como adventistas*

| Años de bautizados | Jóvenes | Porcentaje |
|--------------------|---------|------------|
| 1 a 5              | 75      | 52.8       |
| 6 a 11             | 51      | 35.7       |
| 12 en adelante     | 16      | 11.5       |
| Totales            | 142     | 100.0      |

## Zona de residencia

Se presenta en la Tabla 7 la ubicación de zona de residencia de los 154 participantes, donde la zona urbana contiene 122 de los encuestados representando 81.3%.

Tabla 7

### *Zona de residencia*

| Zona    | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Urbana  | 122        | 81.3       |
| Rural   | 28         | 18.7       |
| Totales | 150        | 100.0      |

## Años de estudio en instituciones educativas adventistas

La Tabla 8 presenta la relación de años de estudio en las instituciones por parte de los 147 jóvenes que contestaron el instrumento. Se puede observar que el 46.9% de los encuestados no han estudiado en ninguna institución educativa adventista.

Tabla 8

### *Años de estudio en instituciones educativas adventistas*

| Años de estudio | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|------------|------------|
| 1 a 4           | 38         | 25.9       |
| 5 a 8           | 20         | 13.6       |
| 9 a 13          | 20         | 13.6       |
| Ninguno         | 69         | 46.9       |
| Totales         | 147        | 100.0      |

## Prueba de hipótesis

A continuación se presentan todas las hipótesis planteadas en el estudio. Las tablas con los resultados estadísticos están en el Apéndice E.

### Hipótesis nula 1

El grado de calidad de la práctica religiosa no influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras.

Para probar la hipótesis se utilizó la prueba estadística de regresión lineal simple. Las variables fueron: como independiente el grado de calidad de la práctica religiosa y como dependiente el grado de la calidad del estilo de vida.

Los resultados de este procedimiento fueron los siguientes: la variable predictora (grado de calidad de la práctica religiosa) incluida en el análisis, explica el 44.1% de la varianza de la variable dependiente (grado de calidad del estilo de vida), pues  $R^2$  corregida es igual a .441. El estadístico  $F = 121,787$  contrasta la hipótesis nula de que el valor poblacional de  $R$  es 0. El valor del nivel crítico  $p = .000$  indica que existe influencia significativa. Los resultados de este análisis ANOVA permiten concluir que la variable grado de calidad de la práctica religiosa es predictora del grado de calidad del estilo de vida. Con base en los resultados anteriores se rechazó la hipótesis nula.

Los coeficientes no estandarizados,  $B_k$ , arrojados por la técnica de regresión fueron los siguientes:  $B_0 = 2.584$  y  $B_1 = .386$ . Con estos valores se construye la siguiente ecuación de regresión mínimo cuadrática:

Estilo de vida =  $2.584 + .386$  (práctica religiosa).

## Hipótesis nula 2

No existe diferencia significativa en el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, según el género, estado civil y zona donde reside.

Las variables independientes consideradas en esta hipótesis son el género, estado civil y zona donde reside. La variable dependiente es el grado de calidad de la práctica religiosa. Para analizar esta hipótesis se utilizó la prueba de análisis de varianza factorial.

El nivel crítico asociado al estadístico  $F$  ( $p = .281 > .05$ ) muestra que el modelo no explica significativamente la variación observada en la variable dependiente (práctica religiosa). Los resultados de este análisis de ANOVA factorial permitieron retener la hipótesis nula.

## Hipótesis nula 3

La edad y los años como adventista de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras no influyen significativamente en el grado de calidad de la práctica religiosa.

Para probar esta hipótesis se utilizó la técnica estadística de regresión lineal múltiple. Se consideró como variable dependiente el grado de calidad de la práctica religiosa. Las variables independientes fueron la edad y los años como adventistas.

Los resultados de este procedimiento fueron los siguientes: las dos variables predictoras (edad y años como adventista) incluidas en el análisis, explican un 8.8% de la varianza de la variable dependiente (grado de calidad de la práctica religiosa), pues  $R^2$  corregida es igual a .088. El estadístico  $F$  de 7.786 contrasta la hipótesis nula de que el valor poblacional de  $R$  es 0. El valor del nivel crítico  $p$  de .001 indica



que existe relación lineal significativa. Se puede observar que, a pesar de que el modelo explica una proporción de la varianza de la variable calidad de la práctica religiosa, la proporción explicada no es importante, al analizar el valor crítico para la variable independiente edad ( $p = .124 > .05$ ). También se encontró que para la variable tiempo de bautizado ( $p = .09 > .05$ ), los valores críticos asociados a cada una de las variables independientes, determinaron que se haya tomado la decisión de retener la hipótesis nula.

#### Hipótesis nula 4

No existe relación significativa entre el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras y sus años de estudio en instituciones educativas adventistas

Para probar la hipótesis se utilizó la prueba estadística  $r$  de Pearson. Las variables que se utilizaron fueron el grado de calidad de la práctica religiosa y los años de estudio en instituciones educativas adventistas.

Al correr la prueba estadística se encontró un valor  $r$  de  $.006$  y un nivel de significación  $p$  de  $.946$ . Para dicho nivel de significación ( $p > .05$ ) se determinó retener la hipótesis nula de independencia entre las variables y rechazar la hipótesis de relación entre ellas.

#### Hipótesis nula 5

No existe diferencia significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO, según el género.

La variable independiente considerada en esta hipótesis es el género. La variable dependiente es el grado de calidad de estilo de vida. Para analizar esta hipótesis

se utilizó la prueba  $t$  para muestras independientes.

No asumiendo varianzas poblacionales iguales, se encontró un valor del estadístico  $t$  de -2.383, y ( $gl$  de 143) y un nivel crítico bilateral asociado  $p$  de .018. El valor  $p \leq .05$  permitió rechazar la hipótesis nula de igualdad entre las medias del grado de calidad del estilo de vida según el género. La media aritmética de los hombres fue 3.82 y la de las mujeres 3.98. Con base a la escala de medición utilizada se ubican en una práctica de *casi siempre*.

#### Hipótesis nula 6

No existe diferencia significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, según el estado civil y zona de residencia.

Las variables independientes consideradas en esta hipótesis son estado civil y zona donde reside. La variable dependiente es el grado de calidad de estilo de vida. Para analizar esta hipótesis se utilizó la prueba de análisis de varianza factorial.

El nivel crítico asociado al estadístico  $F$  ( $p = .270 > .05$ ) muestra que el modelo no explica significativamente la variación observada en la variable dependiente (estilo de vida). Los resultados de este análisis de ANOVA factorial permitieron retener la hipótesis nula.

#### Hipótesis nula 7

La edad y los años como adventista de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras no influyen en el grado de calidad del estilo de vida.

Para probar esta hipótesis se utilizó la técnica estadística de regresión lineal

múltiple. Se consideró como variable dependiente el grado de calidad de estilo de vida. Las variables independientes fueron la edad y el tiempo de ser bautizado.

Los resultados de este procedimiento fueron los siguientes: las dos variables predictoras (edad y años como adventista) incluidas en el análisis, explican un 3.3% de la varianza de la variable dependiente (grado de calidad de estilo de vida), pues  $R^2$  corregida es igual a .033. El estadístico  $F$  de 3.362 contrasta la hipótesis nula de que el valor poblacional de  $R$  es 0. El valor del nivel crítico  $p$  de .038 indica que existe relación lineal significativa. Se puede observar que, a pesar que el modelo explica una proporción de la varianza de la variable calidad del estilo de vida, la proporción explicada no es importante. El valor crítico correspondiente a la variable edad ( $p = .193 > .05$ ) y el de la variable años como adventista ( $p = .414 > .05$ ) muestran que su aporte a la variabilidad de la calidad del estilo de vida no es significativo. Los valores críticos asociados a cada variable predictora, determinaron que se haya tomado la decisión de retener la hipótesis nula.

#### Hipótesis nula 8

No existe relación significativa entre el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras y sus años de estudio en instituciones educativas adventistas.

Para probar la hipótesis se utilizó la prueba estadística  $r$  de Pearson. Las variables que se utilizaron fueron el grado de calidad del estilo de vida y los años de estudio en instituciones educativas adventistas.

Al correr la prueba estadística se encontró un valor  $r$  de - .048 y un nivel de significación  $p$  de .561. Para dicho nivel de significación ( $p > .05$ ) se determinó

retener la hipótesis nula de independencia entre las variables y rechazar la hipótesis de relación entre ellas.

### **Preguntas complementarias**

A continuación se da respuesta a las preguntas complementarias formuladas en esta investigación:

1. ¿Cuál es el grado de calidad de la práctica religiosa en los jóvenes considerados en el estudio?

La media aritmética del grado de calidad de la práctica religiosa fue de 3.41 y la desviación típica de .701 ubicándose en un nivel de frecuencia de a veces y casi siempre, según la escala utilizada en el instrumento.

Basado en la media aritmética se determinó que las prácticas religiosas de los jóvenes mejor evaluadas fueron: (a) asistencia al culto de adoración el sábado (4.61); (b) acercarse a Dios cuando tiene problemas (4.50); (c) asistencia a la escuela sabática (4.26); (d) reverencia en la casa de Dios (4.25) y (e) vivir de acuerdo a las creencias de la iglesia (4.00). Las prácticas anteriores se encuentran en una frecuencia de entre *casi siempre* y *siempre*. De forma contraria se encontró que los jóvenes están según el nivel de frecuencia entre *casi nunca* y *a veces* en los aspectos como: (a) dar estudios bíblicos (1.99); (b) distribuir literatura misionera (2.06); (c) leer los libros de Elena G. de White (2.24); (d) llevar visitas a la iglesia (2.66) y (e) estudio de las profecías bíblicas (2.78). La tabla completa con los resultados aparece en el Apéndice F.

2. ¿Cuál es el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes considerados en el estudio?

La media aritmética del grado de calidad del estilo de vida fue de 3.90 y la desviación típica de .405 ubicándose en un nivel de frecuencia de *a veces* y *casi siempre*, según la escala utilizada en el instrumento.

Basado en la media aritmética se determinó que las prácticas del estilo de vida de los jóvenes mejor evaluadas fueron: (a) practicar higiene personal (4.73); (b) respetar el consejo de los adultos (4.50); (c) mantener una relación de respeto con el sexo opuesto (4.44); (d) cuidar la imagen personal (4.40) y (e) usar el celular para comunicarse (4.30). Las prácticas anteriores se encuentran en un nivel de frecuencia de *casi siempre* y *siempre*. Además cabe destacar que las prácticas menor calificadas son: (a) consumir drogas alucinógenas (1.12); (b) fumar cigarrillos (1.14); (c) asistir a bailes y centros nocturnos (1.19); (d) consumir bebidas alcohólicas (1.22) y (e) tener relaciones sexuales ilícitas (1.26). Estos se encuentran en el nivel de *casi nunca* y *nunca*, según la escala de medición utilizada en el instrumento. La tabla completa de resultados aparece en el Apéndice F.

### **Resumen del capítulo**

En este capítulo se presentaron los resultados de la investigación. Se hizo uso de los datos recolectados y fueron presentados en diferentes tablas.

Se llevaron a cabo las pruebas de las diferentes hipótesis y se dio respuestas a la preguntas de investigación.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### **Introducción**

La presente investigación tuvo como objetivo conocer si el grado de calidad de la práctica religiosa influye en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras. El informe de los resultados fue estructurado en cinco capítulos.

En el capítulo I se muestran los antecedentes del problema junto con algunos estudios relacionados con práctica religiosa y estilo de vida. Luego se desarrolló el planteamiento del problema y la declaración formal del problema de investigación. Posteriormente se definieron algunos términos importantes relacionados con esta exposición y se plantearon las hipótesis de investigación, se presentaron las preguntas complementarias, los objetivos del estudio y la justificación del mismo. Luego, las limitaciones, delimitaciones y los supuestos del estudio. Finalmente, se elaboraron el marco filosófico y la organización del estudio.

En el capítulo II se presenta la revisión bibliográfica donde se analizan los aspectos más relevantes del tópico de estudio relacionado con la práctica religiosa y estilo de vida. También fueron presentadas la conceptualización de la variable práctica religiosa, importancia de la práctica religiosa, componentes del grado de calidad de la práctica religiosa e investigaciones de la variable práctica religiosa.

Además se presentan la conceptualización de la variable estilo de vida, la importancia del estilo de vida, factores que influyen en la calidad del estilo de vida e investigaciones de la variable práctica religiosa. Al concluir ese capítulo se presentaron algunas investigaciones que relacionan ambas variables.

En el capítulo III se presenta la metodología del estudio. Se explica brevemente el tipo de investigación, la población y la muestra. Se describen los instrumentos de medición y la forma como se elaboraron. Se presentan las variables, se muestra la operacionalización de las variables, la validez y confiabilidad de los instrumentos, las hipótesis nulas y operacionalización de las hipótesis. Finalmente se presentan las preguntas complementarias, la forma como se recolectaron los datos y las pruebas estadísticas aplicadas al estudio.

En el capítulo IV se muestran los resultados del estudio. Fueron presentadas las variables demográficas, las pruebas de hipótesis, las preguntas complementarias y finalmente el resumen del capítulo.

En el capítulo V se incluyen las conclusiones, discusión y recomendaciones para esta investigación.

## **Conclusiones**

En esta sección se presentan las conclusiones sobre la declaración del problema, sobre las hipótesis complementarias y sobre las preguntas complementarias.

Sobre la declaración del problema

Con los resultados de las pruebas estadísticas y para la muestra considerada

se pudo concluir que la práctica religiosa influye positiva y significativamente en el estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras.

#### Sobre las hipótesis complementarias

##### **Práctica religiosa, género, estado civil y zona donde reside**

Se concluyó que hombres y mujeres tienen un nivel muy similar de su práctica religiosa. El hecho de ser casados o solteros no refleja ninguna diferencia en su práctica religiosa. Independientemente si viven en áreas rurales o urbanas, no hay diferencia, mantienen un nivel similar de práctica religiosa.

##### **Práctica religiosa, edad y años como adventista**

Se concluyó que la edad y los años como adventista no influyen en la calidad de la práctica religiosa de los jóvenes.

##### **Práctica religiosa y años de estudio en instituciones educativas adventistas**

El análisis mostró que los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras que estudian o han estudiado en instituciones educativas adventistas, tienen un nivel de práctica religiosa muy parecido a quienes nunca han estudiado en colegios de la IASD.

##### **Estilo de vida y género**

Después de realizar el análisis correspondiente, se concluyó que sí existe diferencia entre el estilo de vida y el género. Las mujeres tienen un estilo de vida levemente mejor al de los hombres.



### **Estilo de vida, estado civil y zona donde reside**

Al considerar la calidad del estilo de vida con el estado civil y la zona donde reside se concluye que no existe diferencia entre los jóvenes solteros y los casados y no hay diferencia entre los que viven en zonas rurales o urbanas.

### **Estilo de vida, edad y años como adventista**

Se concluye que la edad y los años como adventista no influyen en el grado de calidad del estilo de vida.

### **Estilo de vida y años de estudio en instituciones educativas adventistas**

No hay diferencia significativa en el estilo de vida de los jóvenes que estudian o han estudiado en instituciones educativas de la iglesia adventista, con los que nunca lo han hecho. Ambos grupos tienen un comportamiento muy parecido.

### **Sobre las preguntas de investigación**

Las preguntas de investigación formuladas para esta investigación buscan conocer el grado de calidad de la práctica religiosa y el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras mediante de los instrumentos aplicados se obtuvo la siguiente información: la práctica religiosa de los jóvenes que participaron en este estudio se ubica en un nivel entre regular y buena.

La práctica religiosa de los jóvenes está acentuada mayormente en la asistencia y participación dentro de la iglesia y sus respectivos programas, junto con ello, el acercarse a Dios cuando tienen problemas y escuchar música edificante

están en un nivel de bueno y excelente. Por otro lado preocupa saber que muchos de los jóvenes no se involucran en la testificación, estudio de los libros de la Sra. Elena de White y de las profecías bíblicas, apenas en un nivel de malo y regular.

Después de aplicar los instrumentos se obtuvo información respecto al estilo de vida de los jóvenes que participaron en este estudio y se ubica en un nivel de *bueno*.

Analizando el estilo de vida de los jóvenes se identificó que las prácticas que nunca o casi nunca realizan fueron: el fumar cigarrillos, el consumir algún tipo de droga, consumir bebidas alcohólicas, asistir a bailes y centros nocturnos y el tener relaciones sexuales ilícitas; es alentador conocer estos resultados. También cabe destacar el hecho de que una gran mayoría dice practicar la higiene personal, respetar el consejo de los adultos, mantener una relación de respeto con el sexo opuesto, cuidar de su imagen personal. Hay otros aspectos del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO que deben mejorar como el hacer ejercicio, beber suficiente agua, ingerir frutas y verduras y hacer un mejor uso del Internet.

### **Discusión**

El libro de proverbios expresa la importancia de instruir al niño y a la juventud en los caminos cristianos pues este hecho repercutirá hasta los últimos días de sus vidas (Proverbios 22:6). Tomando en cuenta que tanto en la antigüedad como hoy día, es en esta época de la vida cuando muchos se apartan de Dios, esto hace aún mayor el reto de conocer mejor a la juventud, sus necesidades, inquietudes y anhelos. Llama la atención saber que 91% de los jóvenes encuestados de la IASD de la MSO de Honduras, dice acercarse a Dios cuando atraviesan por situaciones

difíciles y 83% afirma orar por lo menos tres veces al día; 96% asiste al culto de adoración el sábado de mañana, quedando 4% de jóvenes que asisten en una frecuencia de *casi nunca* y 77% participan de alguna manera en campañas evangelísticas. Es preocupante saber que el 71% de los jóvenes encuestados afirman estudiar la Biblia con una frecuencia de *a veces* y *nunca*, y solo el 29% afirman estudiar la Biblia con una frecuencia de *casi siempre* y *siempre*. El 28% de los jóvenes afirman no participar en la santa cena. Esto muestra que se deben fortalecer estas áreas en la vida de los jóvenes de la IASD en la MSO de Honduras. Estos resultados son similares a los resultados que arrojó la investigación de Samuel Guerra en realizada en la Asociación Occidental Salvadoreña (2009). Es bueno saber que a pesar de las tentaciones que pueden tener los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras, los muchachos, en su gran mayoría, hacen grandes esfuerzos por mantenerse firmes y fieles a los principios que han aceptado, y como Iglesia, los dirigentes deben procurar proveer un ambiente en donde la juventud se sienta animada e insistida a seguir en este camino, así lo afirma White (1992).

La comunión con Dios a través de la oración permite orientar la vida de las personas a lo que Dios desea como lo afirma Gonzales Bohorquez (2002). El sabio Salomón en sus escritos aconseja a las personas, incluyendo a los jóvenes, a que no caigan en las trampas de las relaciones sexuales ilícitas (Proverbios 5:1-23). Este concepto toma una mayor relevancia cuando en la misma ley de Dios se refleja la advertencia, no cometerás adulterio (Éxodo 20:14). Hoy día el consejo parece cobrar mayor valor, y muchos de los jóvenes que participaron en este estudio tratan de seguirlo ya que 93% dice tener una relación de respeto con el sexo opuesto y 62%

asegura comportarse conforme a sus principios cristianos en cualquier ambiente; más un 28% afirma hacerlo a veces. Sin embargo es preocupante por ejemplo que un 7% de los jóvenes tienen o tuvieron relaciones sexuales ilícitas en algún momento de sus vidas, y 12% ha trabajado o estudiado en sábado. Un 10% admite haber ingerido bebidas alcohólicas, un 6.5% haber fumado en algún momento de su vida, un 4.5% haber ingerido alguna droga alucinógena, un 6% ha asistido a centros nocturnos y un 50% de los encuestados afirman que ingieren bebidas cafeinadas. Si bien es una minoría la que se ve mayormente afectada en estas últimas prácticas, White (2005) afirma que debemos tratar de conquistar los sentimientos de los jóvenes, simpatizar con ellos en sus goces y tristezas, en sus conflictos y victorias, tratar de proveerles un entorno donde ellos participen y desarrollen sus dones al servicio de su Dios. Anima a los de mayor edad a no tratar a los jóvenes con dureza y que valoren los esfuerzos que hacen los muchachos por mantenerse fieles.

En 2 Reyes 5, se presenta la historia de la niña israelita que servía a la mujer de Nahamán, la niña estaba en un ambiente diferente a los principios religiosos que había recibido en su casa paterna, con diferentes influencias y presiones y aún en esa condición, ella nunca dejó de practicar sus principios y de testificar de su Dios. Para efectos de esta investigación, el análisis de la media aritmética del grado de calidad de la práctica religiosa fue de 3.41 (entre regular y buena) y la media aritmética del grado de calidad del estilo de vida fue de 3.90 (buena). Se debe animar a los jóvenes a mejorar sus prácticas religiosas y su estilo de vida.

En la actualidad también la juventud enfrenta presiones especialmente por otros de su misma edad, para que adopten estilos de vida perjudiciales y ofensivos a

Dios, la historia bíblica de los cuatro jóvenes hebreos registrada en el libro de Daniel capítulo 1, muestra que el mantenerse fiel a Dios trae grandes bendiciones.

### **Recomendaciones**

Con los resultados obtenidos en el estudio que se ha hecho de la práctica religiosa y estilo de vida, así como la aportación de varios autores contenidos en esta investigación que relaciona estas variables, se realizan las siguientes recomendaciones.

A los administradores y al departamento de jóvenes, a las dos secretarías de campo a los pastores de distrito y a los líderes locales de cada una de las iglesias involucradas en el territorio de la IASD de la MSO de Honduras:

1. Felicitar a la juventud de este campo por sus esfuerzos al mantenerse activos dentro de su iglesia y sus esfuerzos al tratar de vivir en armonía con las normas y prácticas que promueve la IASD y animarlos a mantenerse en los caminos de Dios.

2. Llevar a cabo programas y actividades que traten de concientizar a los jóvenes acerca de la importancia y necesidad de participar en el cumplimiento de la misión de la iglesia, que fomenten la lectura de la Biblia y los libros de la Sra. Elena de White, que promuevan una mayor dependencia de Dios en cada una de sus actividades cotidianas.

3. Desafiar a la juventud de la IASD de la MSO de Honduras a vivir cada día mejor, desarrollando prácticas y fomentando hábitos que a la vez que les beneficia a ellos en su estilo de vida, permite testificar a otros lo que Cristo Jesús ha hecho, hace y hará por ellos.

4. Animar a la juventud a velar por una alimentación saludable con una dieta

que involucre un mayor consumo de frutas, verduras, agua, alimentos integrales, mejorar en sus prácticas de ejercicio y dejar el consumo de bebidas cafeinadas y otras prácticas incorrectas.

5. Motivar a los colegios adventistas a desarrollar programas que fomenten la práctica religiosa y un estilo de vida diferente a quienes no estudian en estas instituciones, con el propósito de acentuar que la educación adventista sí hace la diferencia.

APÉNDICE A

INSTRUMENTOS



**IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA**  
*Misión Sur Oriental de Honduras*

**INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA PRÁCTICA RELIGIOSA**

**Datos personales**

Género:  Masculino  Femenino

Edad: \_\_\_\_\_ años      Estado Civil:  Soltero(a)  Casado(a)  Otro

Tiempo de ser bautizado: Meses \_\_\_\_\_ ó Años \_\_\_\_\_

Zona donde reside:  Urbana  Rural

Años de estudio en instituciones educativas adventistas: \_\_\_\_\_ ó  Ninguno

A continuación hay una lista de afirmaciones que pretenden medir tu práctica religiosa. Por favor responde a cada una con total sinceridad marcando con una “x” en la casilla que corresponda según la escala de valores que se presenta más adelante. Ten cuidado de marcar sólo una casilla para cada afirmación. Tu información es confidencial. Gracias por tu colaboración.

**1 = Nunca    2 = Casi nunca    3 = A veces    4 = Casi siempre    5 = Siempre**

| <b>PRÁCTICA RELIGIOSA</b>  | <b>1</b>                 | <b>2</b>                 | <b>3</b>                 | <b>4</b>                 | <b>5</b>                 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Estudio la Biblia diariamente  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oro por lo menos tres veces al día                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alabo a Dios con cantos cuando estoy solo                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me acerco a Dios cuando atravieso por situaciones difíciles en mi vida | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me intereso por conocer las creencias de la Iglesia Adventista         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vivo de acuerdo a las creencias de la Iglesia Adventista               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estudio sobre profecías bíblicas                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Actúo conforme al propósito de Dios para mi vida                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Acostumbro leer libros de Elena de White                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estudio diariamente la lección de Escuela Sabática                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Acostumbro a orar por otros  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



|  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Devuelvo fielmente el diezmo   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Doy fielmente ofrendas   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Escucho música cristiana edificante  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Asisto a la sociedad de Jóvenes Adventistas  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo en los programas de sociedad de Jóvenes  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo en algún club del ministerio J.A. (Conquistadores, Guías Mayores, Líder Juvenil) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Asisto a los cultos regulares de la Iglesia  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Asisto a la Escuela Sabática   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo en el repaso de la lección de Escuela Sabática                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Asisto al culto de adoración el sábado   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo en plataforma en el culto de adoración en sábado                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Soy reverente en la casa de Dios   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Asisto a las reuniones de la Pequeña Congregación  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo activamente en la Pequeña Congregación   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo en la Santa Cena   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Doy estudios bíblicos  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Distribuyo literatura misionera  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo en campañas evangelísticas   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comparto mi testimonio con otros no creyentes  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Llevo visitas a la Iglesia   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo del plan anual de la recolección   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo en actividades para ayudar a los más pobres                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## INSTRUMENTO DE MEDICIÓN SOBRE ESTILO DE VIDA

A continuación hay una lista de afirmaciones que pretenden medir tu estilo de vida. Por favor responde a cada declaración con total sinceridad marcando con una “x” en la casilla que corresponda según la escala de valores que se presenta más adelante. Ten cuidado de marcar sólo una casilla para cada afirmación.

**1= Nunca    2= Casi nunca    3= A veces    4= Casi siempre    5= Siempre**

| ESTILO DE VIDA   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Leo libros o revistas que me edifican                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mantengo en orden mis objetos personales                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Practico la higiene personal diariamente                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cuido mi imagen personal   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Escucho música secular   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hago ejercicio diariamente                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Duermo al menos ocho horas diarias                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Consumo los tres tiempos de comida cada día                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Como frutas diariamente  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me alimento con verduras todos los días                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tomo por lo menos 10 vasos de agua al día                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Consumo carnes diariamente                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Consumo carne de cerdo   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Incluyo en la alimentación productos integrales                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Asisto al cine   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Acostumbro ver películas seculares en video                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uso video juegos más de dos horas diarias                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Veó televisión por lo menos dos horas diarias                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uso el teléfono celular para comunicarme                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uso el teléfono celular para entretenerme                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uso el Internet por trabajo ó estudio                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uso el Internet para realizar consultas de interés               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Veó en Internet sitios con contenidos de violencia o pornografía | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Asisto a conciertos o espectáculos seculares                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Consumo bebidas con cafeína (café, Coca-cola).                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uso joyas  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Consumo bebidas alcohólicas                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fumo cigarrillos   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Consumo algún tipo de droga alucinógena                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Asisto a bailes y centros nocturnos                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estudio ó trabajo en sábado                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hago fraude en el estudio ó en el trabajo                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mantengo buena comunicación con mis familiares                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Busco ayuda en familia para resolver problemas personales        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ayudo a mi familia cuando enfrenta situaciones difíciles               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Promuevo un ambiente de armonía en mi familia                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Colaboro con los deberes en la casa                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Respeto el consejo de los adultos                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo en actividades recreativas con mis amigos                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uso un vocabulario correcto al estar con mis amigos                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tengo relaciones sexuales ilícitas                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Participo con amigos en ambientes no cristianos                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Influyo positivamente en mis amigos                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me comporto conforme a mis principios cristianos en cualquier ambiente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Busco más las amistades cristianas                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mantengo una relación de respeto con el sexo opuesto                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## APÉNDICE B

### OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

*Operacionalización de las variables*

| <b>Variab</b> les     | <b>Definición con-</b><br><b>ceptual</b>  | <b>Definición instrumen-</b><br><b>tal</b>  | <b>Definición ope-</b><br><b>racional</b>   |
|-----------------------|---|---|---|
| Género.               | Clase o tipo a que pertenecen personas o cosas.                                       | El género de las personas se obtuvo de la siguiente manera:<br><br>Género:<br><br><input type="checkbox"/> Masculino<br><br><input type="checkbox"/> Femenino | La variable se analizó de la siguiente forma:<br><br>1 = Masculino<br><br>2 = Femenino  |
| Edad                  | Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.                          | La edad de las personas se obtuvo de la siguiente manera:<br><br>Edad:_____ años.   | La variable fue analizada de la siguiente manera:<br><br>Número entero que representa la cantidad de años de vida del individuo.  |
| Años como adventista. | Tiempo que tiene una persona de ser miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. | Los años como adventista de las personas fueron obtenidos de la siguiente forma.<br><br>Tiempo de ser bautizado_____meses ó años_____                         | La variable fue analizada de la siguiente manera:<br><br>Número entero que representa la cantidad de años de vida del individuo. En caso de que se proporcionen meses, se hará la conversión a porción de año que representa. |

*Operacionalización de las variables (continuación)*

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Estado Civil                                  | Condición o estado en el que se encuentra la persona en relación a los demás, dentro de una sociedad. | El estado civil de las personas se consiguió de la siguiente forma:<br><br><input type="checkbox"/> Soltero(a)<br><br><input type="checkbox"/> Casado(a)<br><br><input type="checkbox"/> Otro.                 | La variable fue analizada de la siguiente forma:<br><br>1= Soltero(a).<br><br>2= Casado(a).<br><br>3= Otro.  |
| Zona donde residen.                           | Lugar geográfico en el que habitan las personas.  | La zona donde residen las personas se obtuvo de la siguiente manera:<br><br><input type="checkbox"/> Urbana<br><br><input type="checkbox"/> Rural  | La variable se analizó de la siguiente forma:<br><br>1= Urbana.<br><br>2= Rural.   |
| Años de estudio en instituciones adventistas. | Tiempo que una persona ha dedicado a estudiar en una institución educativa dirigida por la I.A.S.D.   | Los años de estudio en instituciones educativas adventistas se consiguió de la siguiente forma.<br><br>Años de estudio en instituciones educativas adventistas_____ ó<br><br><input type="checkbox"/> Ninguno. | La variable se analizó de la siguiente forma:<br><br>Número entero que representa la cantidad de años de estudio de las personas en instituciones adventistas. En caso de que se proporcionen meses, se hará la conversión a porción de año que representa |

*Operacionalización de las variables (continuación)*

| Variable               | Definición conceptual   | Definición operacional   |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Grado de calidad de la | Nivel en el cual se en- | Para conocer el grado de |

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| <p>práctica religiosa</p> | <p>cuentra un individuo o grupo de personas que realizan una o varias actividades de orden espiritual, acorde a las creencias que profesan.</p> | <p>calidad de la práctica religiosa, el indicador se determinó por la media aritmética de las treinta y tres declaraciones para todos los sujetos investigados de acuerdo a los valores de la siguiente escala.</p> <p>1 = Nunca<br/> 2 = Casi nunca<br/> 3 = A veces<br/> 4 = Casi siempre<br/> 5 = Siempre</p> <p>Para las conclusiones de la investigación, la escala anterior se convirtió a la siguiente:</p> <p>1 = Nunca = Pésima<br/> 2 = Casi nunca = Mala<br/> 3 = A veces = Regular<br/> 4 = Casi siempre = Buena<br/> 5 = Siempre = Excelente</p> |
|---------------------------|---|---|

La definición instrumental fue:  
Las personas respondieron a 33 declaraciones utilizando la siguiente escala Likerts:

1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre  
 Los ítemes fueron los siguientes:

1. Estudio la Biblia diariamente
2. Oro por lo menos tres veces al día
3. Alabo a Dios con cantos cuando estoy solo
4. Me acerco a Dios cuando atravieso por situaciones difíciles en mi vida
5. Me intereso por conocer las creencias de la Iglesia Adventista
6. Vivo de acuerdo a las creencias de la Iglesia Adventista
7. Estudio sobre profecías bíblicas
8. Actúo conforme al propósito de Dios para mi vida
9. Acostumbro leer libros de Elena de White
10. Estudio diariamente la lección de Escuela Sabática
11. Acostumbro a orar por otros
12. Devuelvo fielmente el diezmo
13. Doy fielmente ofrendas
14. Escucho música cristiana edificante
15. Asisto a la sociedad de Jóvenes Adventistas
16. Participo en los programas de sociedad de Jóvenes
17. Participo en algún club del ministerio J.A. (Conquistadores, Guías Mayores, Líder Juvenil)
18. Asisto a los cultos regulares de la Iglesia
19. Asisto a la Escuela Sabática
20. Participo en el repaso de la lección de Escuela Sabática
21. Asisto al culto de adoración el sábado
22. Participo en plataforma en el culto de adoración en sábado
23. Soy reverente en la casa de Dios
24. Asisto a las reuniones de la Pequeña Congregación
25. Participo activamente en la Pequeña Congregación
26. Participo en la Santa Cena
27. Doy estudios bíblicos
28. Distribuyo literatura misionera
29. Participo en campañas evangelísticas
30. Comparto mi testimonio con otros no creyentes
31. Llevo visitas a la Iglesia
32. Participo del plan anual de la recolección
33. Participo en actividades para ayudar a los más pobres

*Operacionalización de las variables (continuación)*

| Variable                    | Definición conceptual        | Definición operacional   |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Grado de calidad del estilo | Son las prácticas cotidiana- | Para conocer el grado de |



|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| <p>de vida.</p> | <p>nas, como también los ambientes en que se desenvuelve e interactúa. Debe considerarse en el concepto también los componentes de este, tales como: hábitos, salud, relación familiar y rol social.</p> | <p>calidad del estilo de vida, el indicador se determinó por la media aritmética de las cuarenta y ocho declaraciones para todos los sujetos investigados de acuerdo a los valores de la siguiente escala.</p> <p>1 = Nunca<br/> 2 = Casi nunca<br/> 3 = A veces<br/> 4 = Casi siempre<br/> 5 = Siempre</p> <p>Para las conclusiones de la investigación, la escala anterior se convirtió a la siguiente:</p> <p>1 = Nunca = Pésima<br/> 2 = Casi nunca = Mala<br/> 3 = A veces = Regular<br/> 4 = Casi siempre = Buena<br/> 5 = Siempre = Excelente</p> <p>Los valores de los ítems número 5, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 41 y 42 del instrumento de calidad del estilo de vida, fueron re codificados para el análisis correspondiente.</p> |
|-----------------|--|---|

La definición instrumental fue:  
Las personas respondieron a 46 declaraciones utilizando la siguiente escala Likerts:  
1 = Nunca    2 = Casi nunca    3 = A veces    4 = Casi siempre    5 = Siempre  
Los ítems fueron los siguientes:

1. Leo libros o revistas que me edifican
2. Mantengo en orden mis objetos personales
3. Practico la higiene personal diariamente
4. Cuido mi imagen personal

5. Escucho música secular
6. Hago ejercicio diariamente
7. Duermo al menos ocho horas diarias
8. Consumo los tres tiempos de comida cada día
9. Como frutas diariamente
10. Me alimento con verduras todos los días
11. Tomo por lo menos 10 vasos de agua al día
12. Consumo carnes diariamente
13. Consumo carne de cerdo
14. Incluyo en la alimentación productos integrales
15. Asisto al cine
16. Acostumbro ver películas seculares en video
17. Uso video juegos más de dos horas diarias
18. Veo televisión por lo menos dos horas diarias
19. Uso el teléfono celular para comunicarme
20. Uso el teléfono celular para entretenerme
21. Uso el Internet por trabajo ó estudio
22. Uso el Internet para realizar consultas de interés
23. Veo en Internet sitios con contenidos de violencia o pornografía
24. Asisto a conciertos o espectáculos seculares
25. Consumo bebidas con cafeína (café, Coca-cola).
26. Uso joyas
27. Consumo bebidas alcohólicas
28. Fumo cigarrillos
29. Consumo algún tipo de droga alucinógena
30. Asisto a bailes y centros nocturnos
31. Estudio ó trabajo en sábado
32. Hago fraude en el estudio ó en el trabajo
33. Mantengo buena comunicación con mis familiares
34. Busco ayuda en familia para resolver problemas personales
35. Ayudo a mi familia cuando enfrenta situaciones difíciles
36. Promuevo un ambiente de armonía en mi familia
37. Colaboro con los deberes en la casa
38. Respeto el consejo de los adultos
39. Participo en actividades recreativas con mis amigos
40. Uso un vocabulario correcto al estar con mis amigos
41. Tengo relaciones sexuales ilícitas
42. Participo con amigos en ambientes no cristianos
43. Influyo positivamente en mis amigos
44. Me comporto conforme a mis principios cristianos
45. Busco más las amistades cristianas
46. Mantengo una relación de respeto con el sexo opuesto.

## APÉNDICE C

### OPERACIONALIZACIÓN DE HIPÓTESIS

*Operacionalización de hipótesis.*

| Hipótesis  | Variabes   | Nivel de medición  | Prueba estadística  |
|--|--|--|---|
| Hipótesis nula 1: el grado de calidad de la práctica religiosa no influye significativamente en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de MSO de Honduras.                   | <p>Dependiente</p> <p>A. Grado de calidad del estilo de vida.</p> <p>Independiente</p> <p>B. Grado de calidad de la práctica religiosa.</p>                        | <p>A. Escala</p> <p>B. Escala</p>                                      | <p>Para probar la hipótesis se utilizó la prueba estadística de regresión lineal simple. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación <math>p \leq .05</math>.</p>   |
| Hipótesis nula 2: no existe diferencia significativa entre el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes en la IASD de MSO de Honduras según el género, estado civil y zona donde reside | <p>Dependiente</p> <p>A. Grado de calidad de la práctica religiosa.</p> <p>Independientes</p> <p>C. Género</p> <p>D. Estado civil</p> <p>E. Zona donde reside.</p> | <p>A. Escala</p> <p>C. Nominal</p> <p>D. Nominal</p> <p>E. Nominal</p> | <p>Para probar la hipótesis se utilizó prueba de análisis de varianza factorial. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación <math>p \leq .05</math>.</p>           |
| Hipótesis nula 3: La edad y los años como adventista no influyen en el grado de calidad de la práctica religiosa en los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras                                       | <p>Dependiente</p> <p>A. Grado de calidad de la práctica religiosa.</p> <p>Independientes</p> <p>F. Edad</p> <p>G. Años como adventistas.</p>                      | <p>A. Escala</p> <p>F. Escala</p> <p>G. Escala</p>                     | <p>Para probar la hipótesis se utilizó La prueba estadística de regresión lineal Múltiple. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación <math>p \leq .05</math>.</p> |

*Operacionalización de hipótesis. (Continuación)*

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>Hipótesis nula 4:<br/>No existe relación significativa entre el grado de calidad de la práctica religiosa de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras y sus años de estudio en instituciones educativas adventistas.</p> | <p>A. Grado de calidad de la práctica religiosa.</p> <p>H. Años de estudio en instituciones educativas adventistas</p>                      | <p>A. Escala</p> <p>H. Escala</p>                    | <p>Para probar la hipótesis se utilizó La prueba estadística r de Pearson. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación <math>p \leq .05</math>.</p>                           |
| <p>Hipótesis nula 5:<br/>No existe diferencia significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras, según el género.</p>   | <p>Dependiente</p> <p>B. Grado de calidad de estilo de vida.</p> <p>Independiente</p> <p>C. Género.</p>                                     | <p>B. Escala</p> <p>C. Nominal</p>                   | <p>Para probar la hipótesis se utilizó prueba estadística t de Student para muestras independientes. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación <math>p \leq .05</math>.</p> |
| <p>Hipótesis nula 6:<br/>No existe diferencia significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes en la IASD de la MSO de Honduras, según el estado civil y zona donde residen.</p>                          | <p>Dependiente</p> <p>B. Grado de calidad de estilo de vida.</p> <p>Independientes</p> <p>D. Estado civil</p> <p>E. Zona donde residen.</p> | <p>B. Escala</p> <p>D. Nominal</p> <p>E. Nominal</p> | <p>Para probar la hipótesis se utilizó prueba estadística de Análisis de varianza factorial. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación <math>p \leq .05</math>.</p>         |

*Operacionalización de hipótesis. (Continuación)*

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>Hipótesis nula 7:<br/>La edad y los años como adventista de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras no influyen en el grado de calidad del estilo de vida.</p>   | <p>Dependiente</p> <p>B. Grado de calidad de estilo de vida.</p> <p>Independiente</p> <p>F. Edad</p> <p>G. Años como adventista</p> | <p>B. Escala</p> <p>F. Escala</p> <p>G. Escala</p> | <p>Para probar la hipótesis se utilizó La prueba estadística regresión lineal Múltiple. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación <math>p \leq .05</math>.</p> |
| <p>Hipótesis nula 8:<br/>No existe relación significativa en el grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la IASD de la MSO de Honduras y sus años de estudio en instituciones educativas adventistas.</p> | <p>B. Grado de calidad de estilo de vida.</p> <p>H. Años de estudio en instituciones adventistas</p>                                | <p>B. Escala</p> <p>H. Escala</p>                  | <p>Para probar la hipótesis se utilizó La prueba estadística r de Pearson. El criterio de rechazo de la hipótesis nula fue para valores de significación <math>p \leq .05</math>.</p>              |

## APÉNDICE D

### RESULTADOS DE LAS TABLAS DE LAS CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

### Género de los jóvenes

|         |           | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|-----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Masculino | 79         | 51,3       | 51,3              | 51,3                 |
|         | Femenino  | 75         | 48,7       | 48,7              | 100,0                |
|         | Total     | 154        | 100,0      | 100,0             |                      |

### Edad de los jóvenes

|          |         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos  | 15,00   | 34         | 22,1       | 22,2              | 22,2                 |
|          | 16,00   | 24         | 15,6       | 15,7              | 37,9                 |
|          | 17,00   | 16         | 10,4       | 10,5              | 48,4                 |
|          | 18,00   | 10         | 6,5        | 6,5               | 54,9                 |
|          | 19,00   | 11         | 7,1        | 7,2               | 62,1                 |
|          | 20,00   | 10         | 6,5        | 6,5               | 68,6                 |
|          | 21,00   | 9          | 5,8        | 5,9               | 74,5                 |
|          | 22,00   | 6          | 3,9        | 3,9               | 78,4                 |
|          | 23,00   | 7          | 4,5        | 4,6               | 83,0                 |
|          | 24,00   | 4          | 2,6        | 2,6               | 85,6                 |
|          | 25,00   | 2          | 1,3        | 1,3               | 86,9                 |
|          | 27,00   | 5          | 3,2        | 3,3               | 90,2                 |
|          | 28,00   | 4          | 2,6        | 2,6               | 92,8                 |
|          | 29,00   | 3          | 1,9        | 2,0               | 94,8                 |
|          | 30,00   | 8          | 5,2        | 5,2               | 100,0                |
|          | Total   |            | 153        | 99,4              | 100,0                |
| Perdidos | Sistema | 1          | ,6         |                   |                      |
| Total    |         | 154        | 100,0      |                   |                      |



**Estado civil de los jóvenes**

|          |         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos  | Soltero | 125        | 81,2       | 83,3              | 83,3                 |
|          | Casado  | 25         | 16,2       | 16,7              | 100,0                |
|          | Total   | 150        | 97,4       | 100,0             |                      |
| Perdidos | Sistema | 4          | 2,6        |                   |                      |
| Total    |         | 154        | 100,0      |                   |                      |

**Años como adventistas de los jóvenes**

|          |         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos  | 1,00    | 21         | 13,6       | 14,8              | 14,8                 |
|          | 2,00    | 9          | 5,8        | 6,3               | 21,1                 |
|          | 3,00    | 15         | 9,7        | 10,6              | 31,7                 |
|          | 4,00    | 12         | 7,8        | 8,5               | 40,1                 |
|          | 5,00    | 18         | 11,7       | 12,7              | 52,8                 |
|          | 6,00    | 8          | 5,2        | 5,6               | 58,5                 |
|          | 7,00    | 11         | 7,1        | 7,7               | 66,2                 |
|          | 8,00    | 10         | 6,5        | 7,0               | 73,2                 |
|          | 9,00    | 7          | 4,5        | 4,9               | 78,2                 |
|          | 10,00   | 8          | 5,2        | 5,6               | 83,8                 |
|          | 11,00   | 7          | 4,5        | 4,9               | 88,7                 |
|          | 12,00   | 2          | 1,3        | 1,4               | 90,1                 |
|          | 13,00   | 1          | ,6         | ,7                | 90,8                 |
|          | 15,00   | 5          | 3,2        | 3,5               | 94,4                 |
|          | 16,00   | 2          | 1,3        | 1,4               | 95,8                 |
|          | 17,00   | 1          | ,6         | ,7                | 96,5                 |
|          | 18,00   | 2          | 1,3        | 1,4               | 97,9                 |
|          | 20,00   | 1          | ,6         | ,7                | 98,6                 |
|          | 22,00   | 2          | 1,3        | 1,4               | 100,0                |
|          | Total   |            | 142        | 92,2              | 100,0                |
| Perdidos | Sistema | 12         | 7,8        |                   |                      |
| Total    |         | 154        | 100,0      |                   |                      |

**Zona donde residen los jóvenes**

|          |         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos  | Urbana  | 122        | 79,2       | 81,3              | 81,3                 |
|          | Rural   | 28         | 18,2       | 18,7              | 100,0                |
|          | Total   | 150        | 97,4       | 100,0             |                      |
| Perdidos | Sistema | 4          | 2,6        |                   |                      |
| Total    |         | 154        | 100,0      |                   |                      |

**Años de estudio en instituciones educativas adventistas**

|          |         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|----------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos  | ,00     | 69         | 44,8       | 46,9              | 46,9                 |
|          | 1,00    | 7          | 4,5        | 4,8               | 51,7                 |
|          | 2,00    | 13         | 8,4        | 8,8               | 60,5                 |
|          | 3,00    | 8          | 5,2        | 5,4               | 66,0                 |
|          | 4,00    | 10         | 6,5        | 6,8               | 72,8                 |
|          | 5,00    | 8          | 5,2        | 5,4               | 78,2                 |
|          | 6,00    | 7          | 4,5        | 4,8               | 83,0                 |
|          | 7,00    | 4          | 2,6        | 2,7               | 85,7                 |
|          | 8,00    | 1          | ,6         | ,7                | 86,4                 |
|          | 9,00    | 7          | 4,5        | 4,8               | 91,2                 |
|          | 10,00   | 4          | 2,6        | 2,7               | 93,9                 |
|          | 11,00   | 4          | 2,6        | 2,7               | 96,6                 |
|          | 12,00   | 4          | 2,6        | 2,7               | 99,3                 |
|          | 13,00   | 1          | ,6         | ,7                | 100,0                |
|          | Total   |            | 147        | 95,5              | 100,0                |
| Perdidos | Sistema | 7          | 4,5        |                   |                      |
| Total    |         | 154        | 100,0      |                   |                      |

## APÉNDICE E

### ANÁLISIS ESTADÍSTICO PARA LAS HIPÓTESIS

## Hipótesis nula 1

### Práctica religiosa y estilo de vida

**Resumen del modelo**

| Modelo | R                 | R cuadrado | R cuadrado corregida | Error típ. de la estimación |
|--------|-------------------|------------|----------------------|-----------------------------|
| 1      | ,667 <sup>a</sup> | ,445       | ,441                 | ,30340                      |

a. Variables predictoras: (Constante), Práctica religiosa

**ANOVA<sup>b</sup>**

| Modelo |           | Suma de cuadrados | gl  | Media cuadrática | F       | Sig.              |
|--------|-----------|-------------------|-----|------------------|---------|-------------------|
| 1      | Regresión | 11,211            | 1   | 11,211           | 121,787 | ,000 <sup>a</sup> |
|        | Residual  | 13,992            | 152 | ,092             |         |                   |
|        | Total     | 25,202            | 153 |                  |         |                   |

a. Variables predictoras: (Constante), Práctica religiosa

b. Variable dependiente: Estilo de Vida

**Coefficientes<sup>a</sup>**

| Modelo |                    | Coefficients no estandarizados |            | Coefficients tipificados | t      | Sig. |
|--------|--------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|--------|------|
|        |                    | B                              | Error típ. | Beta                     |        |      |
| 1      | (Constante)        | 2,584                          | ,122       |                          | 21,172 | ,000 |
|        | Práctica religiosa | ,386                           | ,035       | ,667                     | 11,036 | ,000 |

a. Variable dependiente: Estilo de Vida

## Hipótesis nula 2

Práctica religiosa, género, estado civil y zona donde reside

### Factores inter-sujetos

|                                |   | Etiqueta del valor | N   |
|--------------------------------|---|--------------------|-----|
| Género de los Jóvenes          | 1 | Masculino          | 75  |
|                                | 2 | Femenino           | 71  |
| Estado civil de los Jóvenes    | 1 | Soltero            | 121 |
|                                | 2 | Casado             | 25  |
| Zona donde residen los Jóvenes | 1 | Urbana             | 118 |
|                                | 2 | Rural              | 28  |

### Pruebas de los efectos inter-sujetos

Variable dependiente: Práctica religiosa

| Origen                       | Suma de cuadrados tipo III | Gl  | Media cuadrática | F        | Sig. |
|------------------------------|----------------------------|-----|------------------|----------|------|
| Modelo corregido             | 3,615 <sup>a</sup>         | 6   | ,603             | 1,257    | ,281 |
| Intersección                 | 622,922                    | 1   | 622,922          | 1299,995 | ,000 |
| Género                       | ,236                       | 1   | ,236             | ,493     | ,484 |
| E.Civil                      | ,462                       | 1   | ,462             | ,964     | ,328 |
| Z.Residen                    | ,153                       | 1   | ,153             | ,320     | ,573 |
| Género * E.Civil             | ,482                       | 1   | ,482             | 1,006    | ,318 |
| Género * Z.Residen           | ,842                       | 1   | ,842             | 1,757    | ,187 |
| E.Civil * Z.Residen          | ,127                       | 1   | ,127             | ,264     | ,608 |
| Género * E.Civil * Z.Residen | ,000                       | 0   | .                | .        | .    |
| Error                        | 66,605                     | 139 | ,479             |          |      |
| Total                        | 1771,117                   | 146 |                  |          |      |
| Total corregida              | 70,220                     | 145 |                  |          |      |

a. R cuadrado = ,051 (R cuadrado corregida = ,011)

### Hipótesis nula 3

Edad, años como adventistas y práctica religiosa

Resumen del modelo<sup>b</sup>

| Modelo | R                 | R cuadrado | R cuadrado corregida | Error típ. de la estimación | Durbin-Watson |
|--------|-------------------|------------|----------------------|-----------------------------|---------------|
| 1      | ,318 <sup>a</sup> | ,101       | ,088                 | ,65476                      | 2,090         |

a. Variables predictoras: (constante), tiempo de ser bautizado de los jóvenes, edad de los jóvenes

b. Variable dependiente: práctica religiosa

ANOVA<sup>b</sup>

| Modelo |           | Suma de cuadrados | Gl  | Media cuadrática | F     | Sig.              |
|--------|-----------|-------------------|-----|------------------|-------|-------------------|
| 1      | Regresión | 6,676             | 2   | 3,338            | 7,786 | ,001 <sup>a</sup> |
|        | Residual  | 59,163            | 138 | ,429             |       |                   |
|        | Total     | 65,838            | 140 |                  |       |                   |

a. Variables predictoras: (constante), tiempo de ser bautizado de los jóvenes, edad de los jóvenes

b. Variable dependiente: práctica religiosa

**Coefficientes<sup>a</sup>**

| Modelo | Coefficients no estandarizados         |             | Coefficients tipificados | T    | Sig.  |      |
|--------|--|-------------|--------------------------|------|-------|------|
|        | B                                      | Error típ.  | Beta                     |      |       |      |
|        | 1                                      | (Constante) | 2,804                    |      |       | ,267 |
|        | Edad de los Jóvenes                    | ,025        | ,016                     | ,166 | 1,546 | ,124 |
|        | Tiempo de ser bautizado de los Jóvenes | ,027        | ,016                     | ,183 | 1,709 | ,090 |

a. Variable dependiente: práctica religiosa

**Estadísticos sobre los residuos<sup>a</sup>**

|                         | Mínimo   | Máximo  | Media  | Desviación típica | N   |
|-------------------------|----------|---------|--------|-------------------|-----|
| Valor pronosticado      | 3,2105   | 4,1527  | 3,4626 | ,21837            | 141 |
| Residual                | -1,43370 | 1,33845 | ,00000 | ,65007            | 141 |
| Valor pronosticado tip. | -1,154   | 3,160   | ,000   | 1,000             | 141 |
| Residuo típ.            | -2,190   | 2,044   | ,000   | ,993              | 141 |

a. Variable dependiente: práctica religiosa

### Hipótesis nula 4

Práctica religiosa y años de estudio en instituciones adventistas

#### Correlaciones

|   |                        | Práctica religiosa | Años de estudio en instituciones educativas adventistas |
|---|------------------------|--------------------|---|
| Práctica religiosa                                      | Correlación de Pearson | 1                  | ,006  |
|   | Sig. (bilateral)       |                    | ,946  |
|   | N                      | 154                | 147   |
| Años de estudio en instituciones educativas adventistas | Correlación de Pearson | ,006               | 1   |
|   | Sig. (bilateral)       | ,946               |   |
|   | N                      | 147                | 147   |



## Hipótesis nula 5

Estilo de vida y género

### Estadísticos de grupo

| Género de los jóvenes |           | N  | Media  | Desviación típ. | Error típ. de la media |
|-----------------------|-----------|----|--------|-----------------|------------------------|
| Estilo de vida        | Masculino | 79 | 3,8293 | ,45267          | ,05093                 |
|                       | Femenino  | 75 | 3,9817 | ,33540          | ,03873                 |

### Prueba de muestras independientes

|   | Prueba de Levene para la igualdad de varianzas |      | Prueba T para la igualdad de medias |         |                  |                      |                             |   |          |
|---|--|------|-------------------------------------|---------|------------------|----------------------|-----------------------------|---|----------|
|   | F  | Sig. | T                                   | gl      | Sig. (bilateral) | Diferencia de medias | Error típ. de la diferencia | 95% Intervalo de confianza para la diferencia |          |
|   |  |      |                                     |         |                  |                      |                             | Inferior                                      | Superior |
| Estilo de vida Se han asumido varianzas iguales | 4,496  | ,036 | -2,365                              | 152     | ,019             | -,15245              | ,06447                      | -,27983                                       | -,02507  |
| No se han asumido varianzas iguales             |  |      | -2,383                              | 143,658 | ,018             | -,15245              | ,06398                      | -,27892                                       | -,02598  |

## Hipótesis nula 6

Estilo de vida, estado civil y zona donde residen

### Factores inter-sujetos

|                                |   | Etiqueta del valor | N   |
|--------------------------------|---|--------------------|-----|
| Estado civil de los jóvenes    | 1 | Soltero            | 121 |
|                                | 2 | Casado             | 25  |
| Zona donde residen los jóvenes | 1 | Urbana             | 118 |
|                                | 2 | Rural              | 28  |

### Pruebas de los efectos inter-sujetos

Variable dependiente: Estilo de vida

| Origen              | Suma de cuadrados tipo III | gl  | Media cuadrática | F        | Sig. |
|---------------------|----------------------------|-----|------------------|----------|------|
| Modelo corregido    | ,655 <sup>a</sup>          | 3   | ,218             | 1,322    | ,270 |
| Intersección        | 717,050                    | 1   | 717,050          | 4344,062 | ,000 |
| E.civil             | ,479                       | 1   | ,479             | 2,902    | ,091 |
| Z.residen           | ,003                       | 1   | ,003             | ,016     | ,898 |
| E.civil * z.residen | ,027                       | 1   | ,027             | ,162     | ,688 |
| Error               | 23,439                     | 142 | ,165             |          |      |
| Total               | 2239,599                   | 146 |                  |          |      |
| Total corregida     | 24,094                     | 145 |                  |          |      |

a. R cuadrado = ,027 (R cuadrado corregida = ,007)

## Hipótesis nula 7

Edad, años como adventista y estilo de vida

### Estadísticos descriptivos

|  | Media   | Desviación típica | N   |
|--|---------|-------------------|-----|
| Estilo de vida                         | 3,9330  | ,38862            | 141 |
| Edad de los jóvenes                    | 19,2766 | 4,49143           | 141 |
| Tiempo de ser bautizado de los jóvenes | 6,3688  | 4,70169           | 141 |

### Correlaciones

|                        |  | Estilo de vida | Edad de los jóvenes | Tiempo de ser bautizado de los jóvenes |
|------------------------|--|----------------|---------------------|--|
| Correlación de Pearson | Estilo de vida                         | 1,000          | ,204                | ,186                                   |
|                        | Edad de los jóvenes                    | ,204           | 1,000               | ,659                                   |
|                        | Tiempo de ser bautizado de los jóvenes | ,186           | ,659                | 1,000                                  |
| Sig. (unilateral)      | Estilo de vida                         | .              | ,008                | ,014                                   |
|                        | Edad de los jóvenes                    | ,008           | .                   | ,000                                   |
|                        | Tiempo de ser bautizado de los jóvenes | ,014           | ,000                | .                                      |
| N                      | Estilo de vida                         | 141            | 141                 | 141                                    |
|                        | Edad de los jóvenes                    | 141            | 141                 | 141                                    |
|                        | Tiempo de ser bautizado de los jóvenes | 141            | 141                 | 141                                    |

**Resumen del modelo<sup>b</sup>**

| Modelo | R                 | R cuadrado | R cuadrado corregida | Error típ. de la estimación | Durbin-Watson |
|--------|-------------------|------------|----------------------|-----------------------------|---------------|
| 1      | ,216 <sup>a</sup> | ,046       | ,033                 | ,38222                      | 2,025         |

a. Variables predictoras: (constante), tiempo de ser bautizado de los jóvenes, edad de los jóvenes

b. Variable dependiente: estilo de vida

**ANOVA<sup>b</sup>**

| Modelo |           | Suma de cuadrados | gl  | Media cuadrática | F     | Sig.              |
|--------|-----------|-------------------|-----|------------------|-------|-------------------|
| 1      | Regresión | ,982              | 2   | ,491             | 3,362 | ,038 <sup>a</sup> |
|        | Residual  | 20,161            | 138 | ,146             |       |                   |
|        | Total     | 21,143            | 140 |                  |       |                   |

a. Variables predictoras: (constante), tiempo de ser bautizado de los jóvenes, edad de los jóvenes

b. Variable dependiente: estilo de vida

**Coefficientes<sup>a</sup>**

| Modelo |  | Coefficients no estandarizados |            | Coefficients tipificados | t      | Sig. |
|--------|--|--------------------------------|------------|--------------------------|--------|------|
|        |  | B                              | Error típ. | Beta                     |        |      |
| 1      | (Constante)                            | 3,644                          | ,156       |                          | 23,386 | ,000 |
|        | Edad de los jóvenes                    | ,013                           | ,010       | ,145                     | 1,309  | ,193 |
|        | Tiempo de ser bautizado de los jóvenes | ,007                           | ,009       | ,091                     | ,820   | ,414 |

a. Variable dependiente: estilo de vida

### Hipótesis nula 8

Estilo de vida y años de estudio en instituciones adventistas

#### Correlaciones

|   |                        | Estilo de vida | Años de estudio en instituciones educativas adventistas |
|---|------------------------|----------------|---|
| Estilo de vida  | Correlación de Pearson | 1              | -,048   |
|   | Sig. (bilateral)       |                | ,561  |
|   | N                      | 154            | 147   |
| Años de estudio en instituciones educativas adventistas | Correlación de Pearson | -,048          | 1   |
|   | Sig. (bilateral)       | ,561           |   |
|   | N                      | 147            | 147   |

## **APÉNDICE F**

### **ANÁLISIS ESTADÍSTICOS PARA PREGUNTAS COMPLEMENTARIAS Y PARA LAS DECLARACIONES DE LOS INSTRUMENTOS**

## Preguntas complementarias

### Media aritmética de la calidad de la práctica religiosa y estilo de vida

#### Estadísticos descriptivos

|                        | N   | Media  | Desv. típ. |
|------------------------|-----|--------|------------|
| Práctica religiosa     | 154 | 3,4180 | ,70115     |
| N válido (según lista) | 154 |        |            |

#### Estadísticos descriptivos

|                        | N   | Media  | Desv. típ. |
|------------------------|-----|--------|------------|
| Estilo de vida         | 154 | 3,9035 | ,40586     |
| N válido (según lista) | 154 |        |            |

## Análisis estadísticos para el instrumento de práctica religiosa

### Estadísticos descriptivos

|  | N   | Media  | Desv. típ. |
|--|-----|--------|------------|
| Asisto al culto de adoración el sábado   | 151 | 4,6159 | ,90082     |
| Me acerco a Dios cuando atravieso por situaciones difíciles en mi vida                     | 153 | 4,5033 | ,86697     |
| Asisto a la Escuela Sabática   | 153 | 4,2680 | 1,14137    |
| Soy reverente en la casa de Dios   | 152 | 4,2566 | ,93848     |
| Vivo de acuerdo a las creencias de la Iglesia Adventista                                   | 148 | 4,0068 | 1,04651    |
| Me intereso por conocer las creencias de la Iglesia Adventista                             | 148 | 3,9865 | 1,11871    |
| Escucho música cristiana edificante  | 154 | 3,9675 | 1,15141    |
| Asisto a los cultos regulares de la Iglesia  | 152 | 3,9605 | 1,15019    |
| Acostumbro a orar por otros  | 151 | 3,8609 | 1,08959    |
| Asisto a la sociedad de Jóvenes Adventistas  | 154 | 3,7208 | 1,37910    |
| Alabo a Dios con cantos cuando estoy solo  | 148 | 3,6689 | 1,24206    |
| Participo en actividades para ayudar a los más pobres                                      | 152 | 3,6184 | 1,26561    |
| Participo en los programas de sociedad de Jóvenes  | 152 | 3,5987 | 1,46147    |
| Actúo conforme al propósito de Dios para mi vida   | 151 | 3,5497 | 1,01777    |
| Doy fielmente ofrendas   | 154 | 3,5195 | 1,26398    |
| Participo en plataforma en el culto de adoración en sábado                                 | 151 | 3,4901 | 1,38018    |
| Participo en la Santa Cena   | 153 | 3,4771 | 1,58565    |
| Participo en campañas evangelísticas   | 153 | 3,4183 | 1,41242    |
| Participo en el repaso de la lección de Escuela Sabática                                   | 153 | 3,3464 | 1,56995    |
| Devuelvo fielmente el diezmo   | 153 | 3,2941 | 1,48626    |
| Participo del plan anual de la recolección   | 154 | 3,2338 | 1,46324    |
| Oro por lo menos tres veces al día   | 151 | 3,2318 | 1,11022    |
| Asisto a las reuniones de la Pequeña Congregación  | 152 | 3,1974 | 1,49631    |
| Comparto mi testimonio con otros no creyentes  | 151 | 3,1523 | 1,32538    |
| Estudio la Biblia diariamente  | 152 | 3,1316 | ,95379     |
| Participo en algún club del ministerio J.A. (Conquistadores, Guías Mayores, Líder Juvenil) | 148 | 3,0811 | 1,77861    |
| Participo activamente en la Pequeña Congregación   | 152 | 3,0329 | 1,48466    |
| Estudio diariamente la lección de Escuela Sabática   | 152 | 2,8421 | 1,37193    |
| Estudio sobre profecías bíblicas   | 152 | 2,7829 | 1,22835    |
| Llevo visitas a la Iglesia   | 153 | 2,6601 | 1,17071    |
| Acostumbro leer libros de Elena de White   | 153 | 2,2484 | 1,23694    |
| Distribuyo literatura misionera  | 152 | 2,0658 | 1,18305    |
| Doy estudios bíblicos  | 149 | 1,9933 | 1,21642    |
| N válido (según lista)   | 108 |        |            |



## Análisis estadístico para el instrumento de estilo de vida

### Estadísticos descriptivos

|  | N   | Media  | Desv. típ. |
|--|-----|--------|------------|
| Practico la higiene personal diariamente                               | 152 | 4,7303 | ,68058     |
| Respeto el consejo de los adultos                                      | 154 | 4,5000 | ,79418     |
| Mantengo una relación de respeto con el sexo opuesto                   | 153 | 4,4444 | 1,07538    |
| Cuido mi imagen personal   | 152 | 4,4013 | ,97831     |
| Uso el teléfono celular para comunicarme                               | 149 | 4,3087 | 1,22419    |
| Participo en actividades recreativas con mis amigos                    | 154 | 4,2662 | 1,01648    |
| Consumo los tres tiempos de comida cada día                            | 152 | 4,2434 | 1,06725    |
| Colaboro con los deberes en la casa                                    | 153 | 4,1895 | 1,01794    |
| Mantengo buena comunicación con mis familiares                         | 152 | 3,9079 | 1,22531    |
| Uso un vocabulario correcto al estar con mis amigos                    | 154 | 3,9026 | 1,05266    |
| Me comporto conforme a mis principios cristianos en cualquier ambiente | 154 | 3,8961 | 1,06132    |
| Promuevo un ambiente de armonía en mi familia                          | 154 | 3,8636 | 1,09704    |
| Duermo al menos ocho horas diarias                                     | 153 | 3,8627 | 1,18687    |
| Ayudo a mi familia cuando enfrenta situaciones difíciles               | 153 | 3,8431 | 1,17046    |
| Mantengo en orden mis objetos personales                               | 154 | 3,8377 | 1,12297    |
| Busco más las amistades cristianas                                     | 153 | 3,7190 | 1,07885    |
| Influyo positivamente en mis amigos                                    | 153 | 3,7124 | 1,12199    |
| Uso el Internet por trabajo ó estudio                                  | 152 | 3,6842 | 1,44397    |
| Veó televisión por lo menos dos horas diarias                          | 151 | 3,6821 | 1,28774    |
| Leo libros o revistas que me edifican                                  | 154 | 3,3766 | 1,18309    |
| Busco ayuda en familia para resolver problemas personales              | 154 | 3,3506 | 1,35054    |
| Uso el teléfono celular para entretenerme                              | 150 | 3,3133 | 1,47524    |
| Tomo por lo menos 10 vasos de agua al día                              | 154 | 3,2468 | 1,39706    |
| Uso el Internet para realizar consultas de interés                     | 153 | 3,2418 | 1,43741    |
| Como frutas diariamente  | 153 | 3,1111 | 1,04853    |
| Hago ejercicio diariamente   | 151 | 3,0662 | 1,34496    |
| Me alimento con verduras todos los días                                | 151 | 2,9934 | 1,14016    |
| Escucho música secular   | 151 | 2,9205 | 1,19735    |
| Consumo bebidas con cafeína (café, Coca-cola).                         | 152 | 2,8816 | 1,50026    |
| Incluyo en la alimentación productos integrales                        | 152 | 2,8487 | 1,34095    |
| Consumo carnes diariamente   | 148 | 2,8041 | 1,15269    |
| Acostumbro ver películas seculares en video                            | 152 | 2,6118 | 1,29210    |
| Participo con amigos en ambientes no cristianos                        | 153 | 2,5686 | 1,21268    |
| Uso video juegos más de dos horas diarias                              | 152 | 1,9408 | 1,34329    |

|  |     |        |         |
|--|-----|--------|---------|
|  | 151 | 1,7550 | 1,13705 |
| Hago fraude en el estudio ó en el trabajo                        |     |        |         |
| Asisto a conciertos o espectáculos seculares                     | 152 | 1,5132 | 1,01634 |
| Uso joyas  | 152 | 1,4803 | 1,02918 |
| Asisto al cine   | 153 | 1,4444 | ,90966  |
| Veo en Internet sitios con contenidos de violencia o pornografía | 153 | 1,4248 | ,95071  |
| Estudio ó trabajo en sábado                                      | 153 | 1,3987 | ,89839  |
| Consumo carne de cerdo   | 153 | 1,3660 | ,82519  |
| Tengo relaciones sexuales ilícitas                               | 152 | 1,2632 | ,76111  |
| Consumo bebidas alcohólicas                                      | 152 | 1,2237 | ,72053  |
| Asisto a bailes y centros nocturnos                              | 152 | 1,1908 | ,63802  |
| Fumo cigarrillos   | 154 | 1,1494 | ,64456  |
| Consumo algún tipo de droga alucinógena                          | 154 | 1,1299 | ,66373  |
| N válido (según lista)   | 109 |        |         |

## LISTA DE REFERENCIAS

- Aldazábal, J. (2006). *Claves para la oración*. Barcelona: Centro de Pastoral Litúrgica.
- Allen, M. (1996). *¿Conducción divina o presión mundana?* Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Aranceta Bartrina, J. (2006). *Frutas, verduras y salud*. Barcelona: Masson.
- Arnott, T. (2008). *Mejore su salud, 24 maneras realistas*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día. (2006). *Manual de la Iglesia*. Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana.
- Asociación Ministerial de la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. (2006). *Creencia de los adventistas del séptimo día: Una exposición bíblica de las doctrinas fundamentales de la Iglesia Adventista del Séptimo Día*. Silver Spring, EE.UU.: Publicaciones Interamericanas
- Bataller, R., Balaguer Martínez, J. V. (2004). *Toxicología clínica*. Valencia: Universat de Valencia.
- Bernal Torres, C. A. (2006). *Metodología de la investigación para ciencias sociales y humanas*. México: Pearson Educación - Prentice Hall.
- Botting, G. (2006). Alimentos que alargan la vida. *Menú del Mayordomo*, 11(11). Recuperado de <http://www.uccsda.org/files/stewardship/11.2006SP.pdf>
- Buether, Dan (2008). *Los adventistas de California son la zona azul de los Estados Unidos*. Recuperado de <http://www.adventistnews@gc.adventist.org>
- Burrill, R. (2005). *Revolución en la Iglesia, secretos para liberar el poder del laicado*. Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana.
- Burrill, R. (2007). *Reavivamiento del discipulado, clave del éxito en la misión*. Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana.

- Castillo, I., Belaguer Solá, I. y García Merita, M. L. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 201-210.
- Ceballos Gurrola, O., Serrano Ostaris, E., Sánchez Oris, E. y Zaragoza Castaread, J. (2005, julio-septiembre). Gasto energético en escolares adolescentes de la Ciudad de Monterrey, N.L. México. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 6(.3). Recuperado de [http://www.respyn.uanl.mx/vi/3/articulos/actividadfisica\(Monterrey\).htm](http://www.respyn.uanl.mx/vi/3/articulos/actividadfisica(Monterrey).htm)
- Cortés, F. (1995). *Un sitio en la cumbre*. Principios guadores de la vida para la juventud (4ª ed.). Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana
- Cortés, F. (2006). *Vivir para Triunfar. Hacia la cumbre del éxito*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Cress, J. (2003). *Estrategia para retenerlos si le interesa*. Newbury Park, California: El camino.
- De Mattos, A. (2007). *En el principio Dios*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Espiritualidad (2005). En microsoft encarta. Redmond, WA: Microsoft.
- Finley, M. (2006a). *La próxima Superpotencia mundial*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Finley, M. (2006b). *La gran comisión; estrategias para cumplirla*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Flecha, J. R. (1984). *Los mandamientos, el quehacer del cristiano*. Madrid, España: Cristiandad.
- García, J., Salcedo, A., Cavarrubias, V. y Colunga, M. (2004). *Diabetes mellitus tipo 2 y ejercicio físico*. Revista cubana de medicina. Recuperado de [www.imss.gob.mx/NR/...423E.../2004rm4205diab\\_mellitus2.pdf](http://www.imss.gob.mx/NR/...423E.../2004rm4205diab_mellitus2.pdf)
- Gonzales Bohorquez, V. (2002). *La palabra en el camino y otros mensajes Bíblicos*. Gran Rapids, MI: Portavoz.
- Grajales Guerra, T. (2002). *Una mirada a la experiencia de la juventud interamericana*. México: Sígueme.
- Guardani, R. (2002). *Introducción a la vida de oración*. Madrid: Palabra.

- Guerra Cardona, S. (2009). *Grado de calidad de la práctica religiosa y grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la Asociación Oriental de El Salvador*. Tesis de Posgrado, Universidad de Morelia, México.
- Gutiérrez Bello, J. (2005). *Calidad de vida, alimentos y salud humana: fundamentos científicos*. Madrid: Díaz de Santos.
- Gutiérrez Reinaga, R., Andrade Palos, P., Jiménez Tapia J. A. y Juárez García, F. (2007, julio-agosto). La espiritualidad y su relación con la recuperación del alcoholismo en integrantes de alcohólicos anónimos (AA). *Salud Mental*, 30(4). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=235073>
- Hammerly, M. (2006). *Corazón sano*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México. Mc Graw-Hill.
- Herrera, R. (2007). *Primero lo primero como fieles mayordomos*. Miami: Asociación Publicadora interamericana.
- Iglesias, P. (2006). *Como crear una atmósfera celestial en el hogar*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Jimenes, M., Martínez, P., Miro, E., Sanchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica del ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Johnson, K. (1999). *Grupos pequeños para el tiempo del fin*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Kis, M. (2008). *Teología, Fundamentos bíblicos de nuestra fe tomo 7*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Knight, G. (2007). *Nuestra Iglesia, Momentos históricos decisivos*. Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana.
- Kuntaraf, J. (2006). *El libro de la sabiduría de Dios*. Doral, FL: Asociación Publicadora Interamericana.
- Kuzma, K. (2005). *Cada día más sano*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Laceras Pérez, M., Cuñé Sala C., Bautista Rodríguez, J. y Farré Martí, J. (2005). Hábitos sexuales en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 74. Recuperado de <http://www.editorialmedica.com/archivos/.../Cuadernos74-Trabajo6.pdg>

- Lligadas, J. (2004). *Oraciones para la tercera edad*. Barcelona: Centro de Pastoral Litúrgica.
- Maxwell, R. (1997). *Si mi pueblo orara*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana
- Mejía, Javier. (2008). *Honro a los que me honran, todo o nada para Dios*. Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana.
- Monereo Meglas, S. (2008). *La dieta con helados*. Barcelona: AMAT.
- Montero Morales, C. (2004). *Alimentación y vida saludable*. Madrid: R. B. Servicios Editoriales.
- Navia, C. (2008). Afrontamiento familiar en situaciones de secuestro extorcivo económico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 59-72.
- Nawas, M. (1971). El estilo de vida. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 3(1), 91-107.
- Niven, D. (2004). *Los 100 secretos de la gente saludable*. Bogotá, Colombia: Norma.
- Pamplona, J. y Malaxetxebarria, E. (2007). *250 Recetas que previenen y curan*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Pardo Torres, M. P. y Núñez Gamez, N. A. (2008). Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven. *Aquichan*, 8(2), 266-284.
- Peralta Rivera, R. (2001). *Factores protectores por la pertenencia a un grupo religioso*. Programa de atención integral de la adolescencia. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/revistas/ays/ays3n1-2/art5.pdf>
- Pérez, A., Sandino, C. y Gómez, V. (2005). Relación entre depresión y práctica religiosa: un estudio exploratorio. *Suma Psicológica*, 12(1), 77-86.
- Perez Delgado, E. (2006). *Impacto de la religión en el pensamiento de los jóvenes*. Salamanca: San Esteban.
- Pierce, S. (2008). *Nuestras 28 creencias para jóvenes*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Posse, R. y Melgosa, J. (2006). *Para el niño, el arte de saber educar*. Madrid: Safeliz.
- Presles, P., Solano, C. y Rodriguez, A. F. (2008). *Prevenir: el cáncer, el infarto y el alzheimer*. Barcelona: Kairos.

- Rivera Ledesma, A. y Montero, M. (2007). Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental*, 28(6),51-58.
- Rodés, J., Pique, J. M. y Trilla, A. (2007). *Libro de la salud del Hospital Clínic de Barcelona y la Fundación BBVA*. Bilbao: Nerea.
- Salkind, N. J. (1998). *Métodos de investigación*. México. Prentice Hall Hispanoamericana.
- Samaan, P. (1990). *El método de Cristo para testificar*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Sanders, O. (2008). *Discipulado espiritual, principios para que todo creyente siga a Cristo*. Gran Rapids, MI: Portavoz.
- Santaló Alvarez, C., Buxó Rey, M., Rodríguez Becerra, S. (2003). *La religiosidad popular* (2ª ed.). Barcelona: Anthropos.
- Schwartz, C. A. (1996). *Las 8 características básicas de una iglesia saludable: Guía práctica para un iglecrecimiento natural*. Barcelona: CLIE.
- Schwarz, R. y Greenleaf, F. (2002). *Portadores de luz. Historia de la Iglesia Adventista del Séptimo Día*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Silva, K. (2003). *Nehemias el constructor*. Gran Rapids, MI: Portavoz.
- Solis Mena, M. (2009) *Grado de conocimiento doctrinal y grado de calidad de 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 Morelos, México.
- Sopena, R. (Ed) (1977). *Diccionario Manual Sopena*. Barcelona: Ramón Sopena.
- Stout, F. (1999) *Funciones de la música en la Iglesia Adventista del Séptimo Día*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Swindoll, C. R. (1978). *Pásame otro ladrillo*. Nashville, TN: Bethania,
- Van Pelt, N. (1996) *Sin reservas. El arte de comunicarse*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- Vásquez Palacios, F. R. (1999). La espiritualidad en el último tramo de la vida entre los pentecostales: un estudio etnográfico en Xalapa. *Revista académica para el estudio de las religiones*, 287-304. Recuperado de [http://www.revistaacademica.com/TIII/Capitulo\\_14.pdf](http://www.revistaacademica.com/TIII/Capitulo_14.pdf)

- Vázquez Martínez, C., Cos Blanco, A. I. y López Nomdebeu, C. (2005). *Alimentación y nutrición, manual teórico práctico* (2ª ed.). Madrid: Díaz de Santos.
- Warren, R. (1998). *Una iglesia con propósito*. Miami: Vida.
- White, E. (1957). *La historia de los profetas y reyes*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (1974). *Obreros evangélicos*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana
- White, E. (1977). *Testimonios para los ministros*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana
- White, E. (1989). *Consejos sobre la salud*. Coral Gables: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (1992). *Mensajes para los jóvenes*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (1995a). *La educación*. Harrah, OK: Academy Enterprice.
- White, E. (1995b). *El hogar cristiano*. Harrah, OK: Academy Enterprice.
- White, E. (1996a). *El Camino a Cristo*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (1996b). *Testimonios para la iglesia* (Vol. 7) Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (1997). *Testimonios para la iglesia* (Vol. 5) Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (1998). *Testimonios para la iglesia* (Vol. 5) Doral, FL: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (2003). *El camino a Cristo*. Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (2005). *Consejos para los maestros, padres y alumnos*. Miami: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (2006a). *El conflicto de los siglos*. Introducción. Doral FL: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. (2006b). *Principios y valores para la familia de éxito*. (3ª ed.). Doral, FL: Asociación Publicadora Interamericana.



Wikipedia. (sf). Estilo de vida. Recuperado de [http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo\\_de\\_vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida)

Wilmore, J. y Costill, D. (2007). *Filosofía del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Zalazar Torres, I. y Arrivillaga Quintero, M. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 13, 74-89.