

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CHILE
Facultad de Teología
Teología



PRÁCTICA RELIGIOSA Y ESTILO DE VIDA EN MIEMBROS DE LA
IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA, DISTRITO
SAN BERNARDO, 2021

TRABAJO FINAL DE CARRERA
Presentado en cumplimiento parcial de
los requisitos para optar al título de
Licenciado en Teología

Por:
Mario Orlando Salas Cortés
Iván Lucas Tillerías Vásquez

Profesor guía: Joel Hugo Álvarez Espinoza

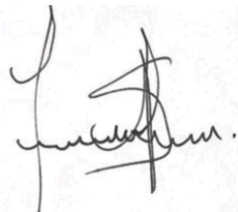
Chillán, Chile, junio de 2021

“Práctica religiosa y estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día,
distrito de San Bernardo, 2021.”

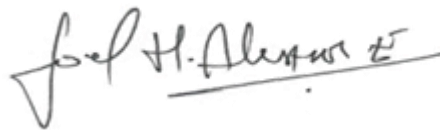
Tesis
presentada en cumplimiento parcial
de los requisitos para optar al grado
de Licenciado en Teología

Por
Mario Orlando Salas Cortés
Iván Lucas Tillerías Vásquez

APROBADA POR LA COMISIÓN:



Lic. Yosman Córcoba Serna
Presidente de la Comisión Examinadora
Capellán Pastoral Universitaria



Dr. (c) Joel Álvarez Espinoza
Profesor Guía
Director de Carrera



Mg. David Victoriano Guerrero (Vocal)
Docente de la Carrera



Dr. John Carreño Salgado (Vocal)
Docente de Teología Aplicada

RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo encontrar la existencia de relación, entre la práctica religiosa y el estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en San Bernardo en el año 2021.

Es una investigación descriptiva, correlacional, no experimental y transversal, con una muestra por conveniencia que estuvo formada por un total de 100 personas de entre 15-64 años que eran miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en San Bernardo.

La información fue recopilada mediante un cuestionario validado en dos secciones, una para medir el nivel de práctica religiosa mediante 33 preguntas y otra para medir el estilo de vida en 46 preguntas, con valores de confiabilidad “0,93” y “0,86” respectivamente.

Se encontró que un 60% de los participantes presenta un nivel “excelente” y un 36% un nivel “bueno” de estilo de vida, y respecto a la variable práctica religiosa un 30% presente un nivel excelente y 50% un nivel bueno. Por otra parte, para realizar la relación entre las variables se utilizó la prueba de Chi cuadrado, que arrojó un “sig de ,000” lo que mostró la existencia de una relación entre las variables.

Por lo tanto, se concluyó que la práctica religiosa tiene relación con el estilo de vida y que la muestra de este estudio tiene altos niveles práctica religiosa y estilo de vida.

PALABRAS CLAVE: Práctica religiosa, Estilo de vida.

ABSTRACT

The present investigation aimed to find the existence of a relationship between religious practice and lifestyle in members of the Seventh-day Adventist Church in San Bernardo in the year 2021.

It is a descriptive, correlational, non-experimental and cross-sectional investigation, with a convenience sample that consisted of a total of 100 people between 15-64 years old who were members of the Seventh-day Adventist Church in San Bernardo.

The information was collected through a questionnaire validated in two sections, one to measure the level of religious practice through 33 questions and the other to measure the lifestyle in 46 questions, with reliability values "0.93" and "0.86" respectively.

It was found that 60% of the participants present an "excellent" level and 36% a "good" level of lifestyle, and with respect to the religious practice variable, 30% present an excellent level and 50% a good level. On the other hand, to establish the relationship between the variables, the Chi-square test was used, which yielded a "sig of .000" which showed the existence of a relationship between the variables.

Therefore, it was concluded that religious practice is related to lifestyle and that the sample of this study has high levels of religious practice and lifestyle.

KEY WORDS: Religious practice, Lifestyle.

DEDICATORIA

A nuestro Dios por la oportunidad de desarrollar este trabajo y culminar este hermoso ciclo de preparación para su servicio.

A nuestras familias por el apoyo incondicional que nos brindan día a día.

RECONOCIMIENTOS

Agradecemos a nuestro pastor Joel Álvarez por su paciencia y apoyo como profesor guía durante todo el proceso de desarrollo de esta investigación.

Al pastor Enoc Chávez por recibir la propuesta, su buena disposición y colaboración al permitirnos realizar este trabajo dentro de su distrito misionero en San Bernardo.

Y a cada una de las personas del distrito que recibió la invitación a participar y se tomó el tiempo de contestar el cuestionario.

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE TABLAS	viii
LISTA DE ABREVIATURAS	ix
CAPÍTULOS	
1. INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del problema.....	1
Antecedentes de la investigación	4
Objetivo general.....	7
Objetivos específicos	7
Hipótesis general.....	8
Importancia y justificación.....	8
Delimitaciones	9
Viabilidad del estudio	9
Presuposiciones.....	10
Definición de términos.....	10
2. MARCO TEÓRICO	12
Estilo de vida.....	12
Estilo de vida en el Antiguo Testamento	12
Estilo de vida en el Nuevo Testamento	19
Elena de White y el Estilo de vida.....	26
Práctica religiosa	28
Práctica religiosa en el Antiguo Testamento	28
Práctica religiosa en el Nuevo Testamento.....	35
Elena de White y la práctica religiosa	40
3. METODOLOGÍA	45
Tipo y diseño de investigación.....	45
Población y muestra de estudio.....	45
Instrumentos de recolección de datos	46
Validez	47
Confiabilidad.....	47
Definición de las variables.....	47
Procedimiento de recolección de datos	48
Análisis estadístico.....	49
4. RESULTADOS	50
Práctica Religiosa.....	50

Práctica religiosa y edad	50
Práctica religiosa y género	52
Práctica religiosa y estado civil	52
Práctica religiosa y grado de instrucción	53
Estilo de vida.....	54
Estilo de vida y edad	55
Estilo de vida y género.....	56
Estilo de vida y estado civil	57
Estilo de vida y grado de instrucción.....	58
Práctica religiosa y Estilo de vida	59
5. CONCLUSIONES	61
Recomendaciones.....	63
ANEXOS	64
Cuestionario sobre estilo de vida y práctica religiosa.....	64
BIBLIOGRAFÍA	68

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia según nivel de práctica religiosa	50
Tabla 2 Práctica religiosa y edad	51
Tabla 3. Práctica religiosa y género	52
Tabla 4. Práctica religiosa y estado civil	53
Tabla 5. Práctica religiosa y grado de instrucción	54
Tabla 6. Frecuencia de niveles de estilo de vida.....	55
Tabla 7. Estilo de vida y edad.....	56
Tabla 8. Estilo de vida y género	57
Tabla 9. Estilo de vida y estado civil	58
Tabla 10. Estilo de vida y grado de instrucción.....	59
Tabla 11. Pruebas de chi-cuadrado entre variable Práctica Religiosa y Estilo de vida	60
Tabla 12. Pruebas de chi-cuadrado entre variable Práctica Religiosa y Estilo de vida	57

LISTA DE ABREVIATURAS

A.T: Antiguo Testamento

N.T: Nuevo Testamento

OMS: Organización Mundial de la Salud

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud define el concepto “salud” como: “Un completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.¹ Esto deja en claro que la salud no solo es algo físico y mental. Hay autores que definen al ser humano como una unidad bio-psico-socio-espiritual.² A pesar de esto, es muy común que el área espiritual sea dejada de lado. Sin embargo, hay numerosos estudios que han revelado que la práctica religiosa o espiritual puede desempeñar un papel promotor de salud y bienestar,³ y, en ciertos casos, puede incluso llegar a ser un factor protector.⁴

Por otra parte, la OMS define al estilo de vida como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”.⁵ Dentro de los determinantes en salud, podemos

¹ Documentos básicos, 48ª ed (Suiza: Organización Mundial de la Salud, 2014), 1.

² Rosalba Lemos González, «La consciencia corporal, una puerta a la espiritualidad», 2010, 24, <http://ri.iberomx.mx/handle/iberomx/1183>.

³ C Valiente-Barroso y E García-García, «La religiosidad como factor promotor de salud y bienestar para un modelo multidisciplinar de atención psicogeriatrica», s. f., 153.

⁴ Nicole Taha et al., «La espiritualidad y religiosidad como factor protector en mujeres depresivas con riesgo suicida: consenso de expertos», Revista chilena de neuro-psiquiatria 49, n.º 4 (diciembre de 2011): 354, <https://doi.org/10.4067/S0717-92272011000400006>.

⁵ Education World Health Organization. Division of Health Promotion, «Promoción de La Salud: Glosario», 1998, 27, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67246>.

considerar al estilo de vida como el factor de mayor influencia.⁶ ⁷Por lo tanto, un mal estilo de vida puede llevar a las personas a sufrir distintos problemas de salud.⁸

Se estima que en Chile hay al menos 11 millones de personas adultas de 15 o más años que viven con dos o más enfermedades crónicas simultáneas y que requieren atención médica y control crónico anual de por vida.⁹ Esto quedó evidenciado en la Encuesta Nacional de Salud en Chile 2017 que arrojó una alta prevalencia en: hipertensión (27,6%), dislipidemia HDL (46%), obesidad (34,4%), tabaquismo actual (33,4%), problemas con el consumo de alcohol (12%), síntomas depresivos (15,8%) consumo excesivo de sal (98%) y sedentarismo de tiempo libre (87%).¹⁰ Gran parte de estas enfermedades son adquiridas por estilos de vida poco saludables.

La Biblia enseña que el ser humano fue creado como una unidad indivisible (Génesis 2:7), donde el espíritu, alma y cuerpo (1 Tesalonicenses 5:23) no son cosas separadas, sino que el ser humano es un todo, un alma viviente cuyas facultades físicas, mentales y espirituales trabajan de manera indivisible y de forma armoniosa.¹¹ Es por lo mismo, que la salud del ser humano es importante para Dios en todas sus esferas (3 Juan 2). Pues esta, determinará en gran medida la relación y servicio que pueda ofrecerle. Es por eso, que el creyente es llamado a cuidar de su propia salud y ser responsable de promover

⁶ André Blake, *Hacia un estilo de vida saludable* (Buenos Aires: Eudeba, 2012), 12.

⁷ Garry Egger et al., *Medicina del estilo de vida: Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud* (Elsevier Health Sciences, 2017), 5.

⁸ Concepción Tuelo del Prado y Sara Márquez Rosa, *Estilos de vida y actividad física* (Ediciones Díaz de Santos, 2013), 35.

⁹ Paula Margozzini y Álvaro Passi, «Encuesta Nacional de Salud, ENS 2016-2017: un aporte a la planificación sanitaria y políticas públicas en Chile», *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas* 43, n.º 1 (4 de junio de 2018): 31, <https://doi.org/10.11565/arsmed.v43i1.1354>.

¹⁰ Margozzini y Passi, 31.

¹¹ Asociación Ministerial de la Asociación General de los Adventista del Séptimo Día, *Creencias de los adventistas del séptimo día: una exposición bíblica de las doctrinas fundamentales de la Iglesia Adventista del séptimo día* (Casa Editora Sudamericana, 2007), 94.

un estilo de vida que vaya de la mano con actividades que favorezcan un cuidado armonioso de su salud y la de quienes le rodean.¹²

Por otra parte, Elena de White escribió: “Gran parte de las enfermedades y los sufrimientos que abundan entre nosotros son el resultado de la transgresión de las leyes físicas, producto de los propios malos hábitos de la gente.”¹³ Resulta importante notar, el rol que para ella tienen los malos hábitos de salud en la existencia de enfermedades y sufrimientos en la vida de los seres humanos.

Es por eso, que la Iglesia Adventista del Séptimo Día hace un énfasis especial en cuanto a promoción en salud y estilos de vida saludable.¹⁴ Ya desde 1860, la iglesia ha aconsejado la práctica de hábitos saludables como: una dieta ovo-lacto-vegetariana, abstinencia en el consumo de cafeína, tabaco, alcohol, condimentos fuertes y alimentos muy refinados.¹⁵ Por otra parte, el doctor Daniel Richard también menciona que los adventistas consideran, en base a lo planteado también por Elena de White, que los mejores remedios naturales son: La confianza en Dios, agua pura, aire puro, exposición moderada a rayos solares, ejercicio físico diario, descanso, ayuno y consumo moderado de alimentos nutritivos.¹⁶ Esto nos muestra que, para los miembros de la iglesia adventista del séptimo día, pareciera haber una estrecha relación entre práctica religiosa y el estilo de vida. El estilo de vida adventista ha sido legitimado por la evidencia científica, pues se ha

¹² George W Reid, Aldo D Orrego, y David P Gullón, Tratado de teología Adventista del Séptimo Día. 9 9 (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), 2009), 877.

¹³ Elena G. de White, Consejos Sobre la Salud (Asociación Publicadora Interamericana, 1989), 48, <https://m.egwwritings.org/es/book/163.279#280>.

¹⁴ George W Reid, Aldo D Orrego, y David P Gullón, Tratado de teología Adventista del Séptimo Día. 9 (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), 2009), 759-813.

¹⁵ Daniel William Richard Pérez, «Elena G. de White y el estilo de vida adventista», Revista Estrategias para el Cumplimiento de la Misión 15, n.º 1 (10 de diciembre de 2017): 10, <https://doi.org/10.17162/recm.v15i1.923>.

¹⁶ Pérez, 10.

demostrado una mayor longevidad y una reducción en padecer enfermedades crónicas no transmisibles en quienes lo practican.¹⁷

Dentro de este contexto es importante conocer cuál es la relación entre la práctica religiosa y estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo San Bernardo 2021.

Antecedentes de la investigación

Existen investigaciones que siguen la misma línea temática planteada, pero en poblaciones diferentes: Samuel Guerra Cardona durante el año 2008 realizó un estudio llamado: “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”. En este estudio la muestra contemplo un total de 303 jóvenes tomados de una población de 1586 personas de entre 15 y 30 años de los 22 distritos de la Asociación Oriental de el Salvador, y se encontró que existe un grado de influencia positiva y leve (R^2 Corregida igual a “.421”, “p” igual a “.000”) del grado de calidad de la práctica religiosa en el grado de calidad del estilo de vida.¹⁸

Luis Alonso Castellanos realizó en el 2011 una investigación denominada “Práctica religiosa y calidad del estilo de vida de los jóvenes de la zona sur de la Misión Sur Oriental de Honduras”. En este otro estudio se realizó en una población de 450 jóvenes de entre 15-30 años de los 8 distritos que componen la Misión Sur Oriental de Honduras. De esta población, se tomó una muestra de 154 personas y se encontró que el grado de calidad de práctica religiosa y grado de calidad del estilo de vida, tienen una influencia positiva y

¹⁷ Daniel Pinzón Gómez, «Estilo de vida saludable (EVS): limitaciones del enfoque biomédico», Apuntes Universitarios 3, n.º 1 (2013): 9-26.

¹⁸ Luis Alonso Castellanos Hernández, «Grado de calidad de la práctica religiosa y grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la Zona Sur de la Misión Sur Oriental de Honduras», 2011, 68-69, <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/81>.

significativa en los jóvenes de la zona sur de la Misión sur Oriental de Honduras (R2 corregida igual a “.441” y p igual “.000”).¹⁹

Por otra parte, Lirieka Inés Álvarez Lezcano también durante el 2011 realizó otra investigación denominada “Práctica religiosa y estilo de vida de los jóvenes de la zona 1 de la Asociación del Litoral Atlántico de Honduras”. En este estudio, se conformó a partir de una población de 500 jóvenes de 15 a 30 años de la Iglesia Adventista del Séptimo Día pertenecientes a la Asociación del Litoral Atlántico de Honduras. De ellos se consideró una muestra de 150, y los resultados mostraron que el grado de calidad de la práctica religiosa tuvo también un grado de influencia positiva significativa (R2 corregida igual a “.428” y “p” igual a “.000”) en el estilo de vida.²⁰

Otro estudio realizado en una población similar fue hecho por Eddy Orlando Hernández Ramírez en el 2013, quien realizó una investigación denominada “Práctica religiosa y estilo de vida de los adolescentes adventistas de la Asociación Metropolitana y la Misión Centro Sur de Guatemala”. En esta, se consideró como población a un total de 1965 adolescentes de entre 9 y 16 años pertenecientes a la Asociación Metropolitana y Misión Centro Sur de Guatemala. De esta, se consideró una muestra equivalente a 196 personas. Los resultados mostraron que la práctica religiosa es una variable predictora positiva y fuerte del estilo de vida (Con una “R2 corregida” equivalente a “.464” y un valor del nivel crítico “p” igual a “.000”).²¹

¹⁹ Castellanos Hernández, 76.

²⁰ Lireika Álvarez Lezcano, «Práctica religiosa y estilo de vida de los jóvenes de la zona 1 de la Asociación del Litoral Atlántico de Honduras», 2011, 85, <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/86>.

²¹ Eddy Orlando Hernández Ramírez, «Práctica religiosa y estilo de vida de los adolescentes adventistas de la Asociación Metropolitana y la Misión Centro Sur de Guatemala», 2013, 55, <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/1211>.

En el año 2015, Edna Gómez Bustamante y Zuleima Cogollo Milanés realizaron en Colombia un estudio denominado “Asociación entre religiosidad y estilo de vida en adolescentes”, en él se consideraron 1730 estudiantes de entre 13 y 17 años de Cartagena, Colombia. Los resultados se observaron que un 70,3% informó inactividad física durante la última semana; 27.8% tener experiencia coital alguna vez en la vida; 5% consumo de cigarrillos; 10,4% consumo de sustancia ilegal alguna vez en la vida y 35,3% baja religiosidad. Se llegó a la conclusión luego de realizar las asociaciones entre las diferentes dimensiones del estudio, que la baja religiosidad está vinculada con experiencias coitales alguna vez en la vida, aunque no encontró asociación significativa con la inactividad física, consumo de cigarrillos, sustancias ilegales, o el consumo problemático de alcohol.²²

En población adulta, durante el año 2017, Wither Suri Quispe Quispe realizó una investigación en Perú denominada “Espiritualidad y estilo de vida en miembros de la IASD del distrito misionero Huancayo - Chilca de la Misión Andina Central 2017”. En esta se consideró como población a los adventistas de entre 17 y 70 años del distrito misionero Huancayo- Chilca de la Misión Andina Central. La muestra de trabajo estuvo conformada por 237 personas, de las cuales solo participaron en la encuesta 155. En esta investigación se determinó que solo existe una relación significativa (Con un “sig” de “0,004”) entre espiritualidad practica y estilo de vida social dentro del distrito misionero Huancayo- Chilca de la Misión Andina Central 2017, pues entre espiritualidad práctica y estilo de vida físico y psicológico no existe relación.²³

²² Edna Bustamante y Zuleima Cogollo-Milanés, «Asociación entre religiosidad y estilo de vida en adolescentes», *Revista de la Facultad de Medicina* 63 (12 de junio de 2015): 195, <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49289>.

²³ Quispe Quispe y Wither Suri, «Espiritualidad y estilo de vida en miembros de la IASD del distrito misionero Huancayo-Chilca de la Misión Andina Central 2017», *Universidad Peruana Unión*, 6 de diciembre de 2018, 84, <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1225>.

Por otra parte, en este mismo año Rocío de Diego Cordero y Manuel Guerrero Rodríguez realizaron una revisión sistemática de la literatura científica entre el 2012-2017 denominada “La influencia de la religiosidad en la salud: el caso de los hábitos saludables/no saludables”. En ella se seleccionaron 22 artículos desde las bases de datos SCOPUS, PUBMED, LILACS y WOS. En estos artículos mostraban la existencia de una relación directa entre el nivel de religiosidad y el seguimiento de conductas saludables, así como el carácter protector de los estilos de vida frente a la aparición de enfermedades. En su conclusión plantean que pertenecer a una religión implica la realización de patrones de conducta que son en su mayoría beneficiosos para la salud. Además, individuos no religiosos, pero con altos niveles de espiritualidad también son susceptibles de tener conductas más saludables que los que tienen niveles deficientes de espiritualidad.²⁴

Objetivo general

Determinar si existe relación entre práctica religiosa y estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.

Objetivos específicos

- 1- Identificar el nivel de práctica religiosa en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.
- 2- Identificar el nivel de estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.

²⁴ Rocío de Diego Cordero y Manuel Guerrero Rodríguez, «La influencia de la religiosidad en la salud: el caso de los hábitos saludables/no saludables», *Cultura de los cuidados: Revista de enfermería y humanidades*, n.º 52 (2018): 167-77.

Hipótesis general

H1: Existe una relación entre práctica religiosa y estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.

H0: No existe una relación entre práctica religiosa y estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.

Importancia y justificación

Este estudio se justifica por la importancia que tiene para nuestra sociedad el cuidado actual de la salud y el estilo de vida. Esto por los amplios estudios que se han hecho en la población chilena y que han demostrado una alta prevalencia en enfermedades crónicas no transmisibles.

El estilo de vida de los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo determinará en gran medida su calidad de vida presente y también futura.

Por otra parte, la Iglesia Adventista del Séptimo Día hace un gran énfasis no solo en la práctica religiosa, sino que también en la promoción de estilos de vida saludables, por lo que es importante que esta población pueda tener una buena salud, pues su estilo de vida también es parte del mensaje que transmite a otras personas que no son miembros de iglesia.

Esta investigación es de importancia, pues permite conocer el estilo de vida y la práctica religiosa actual de la población estudiada, lo que permite, de acuerdo con los resultados, generar recomendaciones que puedan ser de utilidad para los miembros de iglesia, docentes de teología, pastores y profesionales del área de la salud, y también servir de base para futuros estudios en esta área.

Delimitaciones

La siguiente investigación presenta las siguientes delimitaciones:

- 1- Para esta investigación se tomarán en cuenta miembros bautizados de la Iglesia Adventistas del Séptimo Día San Bernardo.
- 2- Se considerará solo miembros en edad laboral²⁵ de entre 15-64 años.
- 3- Esta investigación se llevará a cabo en el año 2021.

Viabilidad del estudio

La presente investigación será realizada por medio de la aplicación de cuestionarios que reflejaran el estilo de vida y práctica religiosa en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.

Para lograr realizar este tema de investigación, se cuenta con la suficiente accesibilidad a los permisos para encuestar a los miembros de iglesia del distrito de San Bernardo, como también a información primaria de diversas fuentes como investigaciones, libros y revistas en formato digital que tienen relación con el tema central de esta investigación.

Por otra parte, el tiempo de aplicación de los cuestionarios será breve, pues las preguntas de los cuestionarios son cerradas y no requiere más de 10 minutos para ser respondida. Este cuestionario será anónimo y se aplicará con previo consentimiento de los encuestados de manera digital mediante “Google Forms”.

²⁵ «Código del trabajo, artículo 13», DT - Normativa 3.0, accedido 27 de octubre de 2020, <https://www.dt.gob.cl/legislacion/1624/w3-propertyvalue-145960.html>.

Por último, todos los gastos que puedan surgir en la realización de este estudio serán costeados por los investigadores.

Presuposiciones

Los investigadores consideran que:

- 1- La Biblia es la Palabra de Dios y que es “la infalible revelación de la voluntad divina”.²⁶ En ella hay principios y normas de salud que son claramente detallados, por lo tanto, en esta investigación serán empleadas citas bíblicas.
- 2- Elena de White fue mensajera de Dios y que en su vida se manifestó el don de profecía. Por lo tanto, consideran sus escritos como inspirados por Dios y “son una permanente y autorizada fuente de verdad que proporciona consuelo, dirección, instrucción y corrección a la iglesia”.²⁷ Por esto, se citarán en la investigación algunos de sus escritos, pues algunos de ellos hablan acerca de salud.

Definición de términos

Práctica religiosa: Nivel de relación entre Dios y el ser humano que se ve manifestada en la vida cotidiana en la práctica de culto personal, testificación y participación en los programas de iglesia.²⁸

Estilo de vida: La Organización Mundial de la Salud define al estilo de vida como: “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables,

²⁶ Asociación Ministerial de la Asociación General de los Adventista del Séptimo Día, Creencias de los adventistas del séptimo día: una exposición bíblica de las doctrinas fundamentales de la Iglesia Adventista del séptimo día (Casa Editora Sudamericana, 2007), 11.

²⁷ Asociación Ministerial de la Asociación General de los Adventista del Séptimo Día, 246.

²⁸ Vivanco Canchari y Luz Milagros, «Práctica religiosa y adhesión al estilo de vida adventista de los jóvenes de la misión del oriente peruano en el 2015», *Universidad Peruana Unión*, 9 de febrero de 2016, 50, <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/545>.

determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”.²⁹

²⁹ World Health Organization. Division of Health Promotion, «Promoción de La Salud», 27.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Estilo de vida

El estilo de vida es considerado como la base de la calidad de vida.³⁰ Flores menciona: “Un estilo de vida saludable será determinante para aumentar el control de factores de riesgo de la salud y/o factores protectores para el bienestar.”³¹ Dentro de los determinantes en salud, es posible considerar al estilo de vida como el factor de mayor influencia.^{32 33}

Estilo de vida en el Antiguo Testamento

El territorio que hoy podemos ver que ocupa Irak, Siria, Turquía, y muchos países del Cercano Oriente, era territorio ocupado en el pasado por grandes civilizaciones que en su momento influyeron en el pueblo hebreo tanto en su mentalidad como estilo de vida.³⁴ En los últimos 200 años, los descubrimientos arqueológicos en estos países han arrojado luz sobre personas, eventos y estilo de vida de los tiempos bíblicos. Diversas costumbres de la época patriarcal han sido reveladas por los hallazgos de textos en Mari, Nuzi y Ebla.³⁵

³⁰ Mario Enrique Haro Salazar, Dayana Margarita Lescay Blanco, y Valentino Arguello Torres, «El fomento de estilos de vida saludables entre los estudiantes de la educación superior», REFCaE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa. ISSN 1390-9010 4, n.º 3 (1 de julio de 2016): 185.

³¹ María José Flores Tena, «Importancia de los estilos de vida en la salud y el envejecimiento activo», *Quaderns d'animació i educació social*, n.º 30 (2019): 4.

³² Blake, Hacia un estilo de vida saludable, 12.

³³ Egger et al., Medicina del estilo de vida, 5.

³⁴ Alfonso Roper, ed., *Gran diccionario enciclopédico de la Biblia*, 2a edición (Viladecavalls, Barcelona, España: Editorial CLIE, 2013), 892.

³⁵ Reid, Orrego, y Gullón, *Tratado de teología Adventista del Séptimo Día*. 9 9, 83.

Dentro de los relatos del Antiguo Testamento, podemos encontrar datos relevantes acerca del estilo de vida que tenían en aquella época.

Enoc

La figura de Enoc, hijo de Jared y padre de Matusalén, siempre ha resultado bastante enigmática para todos aquellos que en algún momento han leído el libro de Génesis. En Génesis 5:21-24 encontramos una breve descripción de su vida: “Vivió Enoc sesenta y cinco años, y engendró a Matusalén. Y caminó Enoc con Dios, después que engendró a Matusalén, trescientos años, y engendró hijos e hijas. Y fueron todos los días de Enoc trescientos sesenta y cinco años. Caminó, pues, Enoc con Dios, y desapareció, porque le llevó Dios.”

Una de las cosas que suele llamar la atención de este relato, es la gran cantidad de años que las personas antediluvianas podían vivir. Se dice que Enoc vivió en esta tierra trescientos sesenta y cinco años. Algo que para nuestra época es imposible, sobre todo si consideramos que la persona más longeva que ha existido y de la cual se tienen registros falleció a los 122 años.³⁶ Aunque no existe una explicación satisfactoria para la prolongada duración de la vida antes del diluvio, existen ciertas evidencias externas en cuanto a la posible longevidad de las personas que pudieron haber vivido en la época de Enoc. Una de estas, es una lista de reyes sumerios que presuntamente reinaron antes del diluvio con reinos que tuvieron tanta duración como la de las edades de los patriarcas de la época prediluviana de Génesis.³⁷

³⁶ «Las personas más longevas del mundo revelan sus secretos para una larga vida», Guinness World Records, 1 de octubre de 2020, <https://www.guinnessworldrecords.es/news/2020/10/las-personas-mas-longevas-del-mundo-revelan-sus-secretos-para-una-larga-vida>.

³⁷ John H Walton, Victor Harold Matthews, y Mark W Chavalas, *Comentario del contexto cultural de la Biblia: Antiguo Testamento* (El Paso, Tex.: Editorial Mundo Hispano, 2009), 25.

En el texto bíblico, podemos apreciar varios elementos que nos permiten identificar ciertas características que distinguían a Enoc del resto de las personas que vivían en su generación. Se nos dice que Enoc “caminó” con Dios y que, como consecuencia, este se lo “llevó”, es decir fue traspuesto al cielo sin experimentar la muerte.³⁸ Eso nos revela, que este personaje, seguía un estilo de vida deferente al del común de las personas. La expresión “caminar” hace referencia no a una comprensión intelectual del deber, ni tampoco esfuerzo especial por obedecer a Dios, sino que expresa una relación estrecha con él. Es decir, que la vida de Enoc fue una vida totalmente en armonía con la voluntad de Dios.^{39 40} Esto último, podría ser totalmente contrastado con la actitud y naturaleza de maldad que las personas que no formaban parte del pueblo de Dios llevaban adelante. Es bien sabido que la maldad de estos hombres fue en un aumento tal, que la arrogancia, injusticia e inmoralidad sexual los llevaría a la destrucción por medio del diluvio.⁴¹

Otro factor que parece haber influido de manera muy positiva en el estilo de vida de Enoc es apreciable en el hecho de que su caminata con Dios habría sido resultado del nacimiento de su hijo Matusalén. Esto no significa que Enoc hubiese sido un mal hombre antes de este hecho, sino que la nueva experiencia de ser padre le ayudó a comprender de manera más profunda la relación que Dios tenía con él y lo reflejó en sus relaciones con el prójimo.⁴² Por lo tanto, resulta muy claro que el estilo de vida de Enoc estuvo basado en patrones de comportamiento totalmente vinculados a su experiencia personal con Dios, y

³⁸ Luis Vegas Montaner, «Enoc, viajero celeste más allá de la muerte», *Revista de filología románica*, n.º 4 (2006): 44.

³⁹ Dr Brian J. Bailey, *Pilares de La Fe* (Zion Christian Publishers, 2017), 125.

⁴⁰ Víctor E Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día: la Santa Biblia con material exegético y expositivo*, 1995, 1:23.

⁴¹ Lorena Miralles Maciá, «La generación del diluvio según la descripción del Midrás Levítico Rabbá», *Sefarad: Revista de Estudios Hebraicos y Sefardíes* 67, n.º 2 (2007): 288-95.

⁴² Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día*, 1:23.

que fueron manifestados en una vida de humildad y justicia con un alto estándar socio-familiar. Este testimonio de fe en su estilo de vida sería lo que posteriormente en Hebreos 11:5 el autor apuntaría como causa de su traslado al cielo: “Por la fe Enoc fue traspuesto para no ver muerte, y no fue hallado, porque lo traspuso Dios; y antes que fuese traspuesto, tuvo testimonio de haber agradado a Dios.”.

Moisés

Uno de los personajes más significativos en la historia de Israel es Moisés. Su imagen siempre ha sido la de un líder y libertador, aunque su característica más predominante es la de ser reconocido como el “dador de la ley”, siendo esto entendido desde la perspectiva que él fue el medio por el cual Dios comunico sus preceptos al pueblo de Israel.⁴³ Es en este sentido que, por las diversas evidencias internas visibles dentro del mismo Antiguo Testamento (2 Cr 25:4; Esd 6:18; Neh 13:1), la autoría de los primeros cinco libros o Pentateuco ha sido atribuida a él. Por otra parte, tanto Jesús como la iglesia primitiva relacionaron al Pentateuco con Moisés (Mt 19:7; Mc 7:10; Jn 1:17).⁴⁴ Estos libros nos permiten conocer en gran parte la historia del pueblo de Israel, y a la vez también nos aportan detalles interesantes acerca de la manera en que las personas vivían sus vidas de acuerdo con las orientaciones divinas.

Uno de los primeros mandatos de parte de Dios para el estilo de vida de su pueblo por medio de Moisés lo encontramos en Éxodo 15:26: “y dijo: Si oyeres atentamente la voz

⁴³ Leland Ryken et al., *Gran diccionario enciclopédico de imágenes & símbolos de la Biblia*, 2015, 1121, <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1681812>.

⁴⁴ Tremper Longman III y Raymond B. Dillard, *Introducción al Antiguo Testamento* (Grand Rapids, MI: Desafío, 2007), 50.

de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador.” Este texto se encuentra dentro del contexto del episodio vivido por el pueblo de Israel en las aguas amargas de Mara. En este, se expresa la idea de que, si Israel se mantenía fiel cumpliendo las normas divinas a Jehová, mantendría prosperidad y también bienestar de una manera ininterrumpida. Por lo tanto, desde esta perspectiva, la enfermedad podría ser vista como síntoma de una ruptura existente entre la armonía entre Dios y su pueblo.⁴⁵ Esto muestra la importancia que Dios le daba a la obediencia a sus preceptos como un medio para preservar la salud de su pueblo. Por lo tanto, el estilo de vida de Moisés no seguía patrones netamente humanos, sino que surgen de parte de la revelación divina.

Algunos otros datos importantes acerca del estilo de vida del pueblo de Israel, lo encontramos en los libros de Levítico y Deuteronomio. En el primero, se encuentra parte del código legislativo entregado por Dios al pueblo por medio de Moisés. En este se describen las labores que los sacerdotes debían realizar, y también ciertas leyes sanitarias, entre las cuales podemos encontrar recomendaciones acerca de alimentos puros e impuros, la manera de actuar frente a la aparición de enfermedades contagiosas como la lepra o la descontaminación de ropas y casas, entre otras recomendaciones que pueden ser consideradas como avanzadas para la época.⁴⁶ Por otra parte, en Deuteronomio 23:12-14 encontramos una prohibición bastante interesante acerca de la limpieza del campamento cuando el pueblo estuviese en guerra: “Tendrás un lugar fuera del campamento adonde

⁴⁵ Juan Luis De León Azcárate, «“Yo Soy Yahvé, El Que Te Sana” (ex 15,26) Enfermedad Y Salud En La Torá», *Theologica Xaveriana* 61, n.º 171 (2011): 79.

⁴⁶ Walter Ledermann, «Notas Para Una Historia de La Higiene Tomadas de La Biblia», *Revista Chilena de Infectología* 33, n.º 4 (agosto de 2016): 461, <https://doi.org/10.4067/S0716-10182016000400012>.

salgas; tendrás también entre tus armas una estaca; y cuando estuvieres allí fuera, cavarás con ella, y luego al volverte cubrirás tu excremento; porque Jehová tu Dios anda en medio de tu campamento, para librarte y para entregar a tus enemigos delante de ti; por tanto, tu campamento ha de ser santo, para que él no vea en ti cosa inmunda, y se vuelva de en pos de ti.” Esta norma que tiene una gran finalidad higiénica, guardaba suma relación con la posible transmisión de infecciones a través de las deposiciones.⁴⁷ Esto resulta de mucha relevancia, pues el pueblo de Israel estuvo más de cuarenta años caminando en el desierto, y ciertamente si las personas del pueblo no hubiesen obedecido los mandatos entregados por Dios, ciertamente la tarea de alcanzar la Tierra Prometida hubiese sido prácticamente imposible, pues al andar en el desierto, los israelitas estaban expuestos a nuevos agentes patógenos que podían generar epidemias incontrolables.⁴⁸ Por lo tanto, el estilo de vida de Moisés y el pueblo de Israel hacía un énfasis no solo en la experiencia religiosa, sino también en el cuidado de la salud desde un punto de vista orgánico.

Daniel

El estilo de vida distintivo de este joven hebreo cautivo en Babilonia es uno de los más conocidos dentro del Antiguo Testamento: “Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse.” (Dn 1:8) En este evento se puede apreciar más que una elección basada en la importancia de seguir una dieta y vida saludable. La manera de actuar de Daniel deja una lección importante en cuanto a la

⁴⁷ Ledermann, 458.

⁴⁸ Alfonso Fernández-Vázquez, «Historia de la profilaxis ante las enfermedades contagiosas. Medidas preventivas descritas en el Levítico», 2016, 44, <https://doi.org/10.14198/cuid.2016.46.05>.

relación entre la fe y la existencia, pues la religión no fue para él algo abstracto sino un nivel concreto de la realidad, pues su experiencia religiosa impactaba su estilo de vida.⁴⁹ Es por esto, que Daniel fue un joven destacado por llevar adelante una vida plenamente integral, pues decidió asumir un estilo de vida conforme a las enseñanzas divinas que el recibió de sus padres, por sobre a lo que se le estaba intentando inculcar en tierras babilónicas, manteniendo una actitud contraria que inclusive pudo haberle costado la vida.⁵⁰

El contexto histórico del pueblo al cual Daniel pertenecía permite comprender de mejor manera su decisión de perseverar en sus convicciones. Los hebreos tenían costumbres alimenticias basadas en ciertas leyes que aparecían en Levítico 11. En estas se hace una distinción entre carnes limpias e inmundas. Este dato adquiere relevancia si consideramos que, entre los textos cuneiformes de la época babilónica, se ha encontrado que los ejércitos babilónicos eran alimentados con platillos que incluían carne de cerdo. Por lo tanto, es muy probable que a los burócratas y estudiantes escribas también se les alimentara con este tipo de platillos.⁵¹ Esto no significa que Daniel no comiera carne, pues si él era un buen hebreo, es probable que haya participado de celebraciones de Pascua que incluían el comer del cordero pascual, y además en Daniel 10:3, él declaró: “No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungué con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.”, lo que muestra que luego de este periodo de tres semanas, si ingirió carne. Por lo tanto, es posible que haya escogido un régimen sin carne por dos

⁴⁹ Jacques Doukhan y Claudia Blath, *Secretos de Daniel: sabiduría y sueños de un príncipe Hebreo en el exilio* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2007), 18-20.

⁵⁰ Canchari y Milagros, «Práctica religiosa y adhesión al estilo de vida adventista de los jóvenes de la misión del oriente peruano en el 2015», 16.

⁵¹ William H Shea, *Daniel*, 2010, 40.

motivos: primero, porque decidió seguir el plan de alimentación original de Génesis 1:29, y segundo, por su deseo de no quebrantar las leyes levíticas que no solo incluían la separación en los tipos de carnes comestibles, sino que también mencionan su forma de preparación.⁵²

El resultado de seguir un estilo diferente al que el rey babilonio había propuesto trajo como consecuencia que Daniel y sus amigos fuesen hallados diez veces mejores que todos los astrólogos que Nabucodonosor tenían en su reino (Dn 1:20). William Shea menciona que el énfasis de la narración en este capítulo está en el hecho de que Dios no solamente desea que las personas tengan mentes que estén alertas espiritualmente, sino que también está plenamente interesado en que el ser humano tenga un cuerpo saludable, pues ambas cosas están directamente relacionadas.⁵³

Estilo de vida en el Nuevo Testamento

Las Escrituras apuntan a que los creyentes tengan estilo de vida diferente al que el resto de los seres humanos suelen llevar.⁵⁴ En el Nuevo Testamento vamos a encontrar en base al testimonio de sus personajes, la forma en que ellos llevaban adelante este estilo de vida diferente.

⁵² Álvaro Rodríguez, «Daniel y el estilo de vida», *Revista Adventista*, 18 de marzo de 2019, <https://ra.editorialaces.com/2019/03/18/daniel-y-el-estilo-de-vida/>.

⁵³ Shea, *Daniel*, 41.

⁵⁴ Fernando Canale, *¿Adventismo secular?: cómo entender la relación entre estilo de vida y salvación*, 2012, 54.

Jesús

Jesús es el personaje central del cristianismo y de las Escrituras. A lo largo de los testimonios que encontramos de él en los cuatro Evangelios podemos apreciar ciertos aspectos que nos permiten conocer parte de su estilo de vida y mensaje.

Las Escrituras mencionan que Jesús desde pequeño tuvo un crecimiento integral: “Y Jesús crecía en sabiduría, en estatura y en gracia para con Dios y los hombres.” (Lc 2:52). Esto implica que la visión que tiene el Nuevo Testamento acerca del estilo de vida es igual al que planteaba el Antiguo Testamento, pues debe integrar todas las áreas de la vida y no solo está limitado al ámbito físico y mental, sino también espiritual.⁵⁵

Luego de que Jesús creciera, se dedicó a ser carpintero junto a su padre terrenal José: “¿No es éste el carpintero, hijo de María, hermano de Jacobo, de José, de Judas y de Simón? ¿No están también aquí con nosotros sus hermanas? Y se escandalizaban de él.” (Mc 6:3). Es bien sabido que este trabajo representa una buena actividad física, pues implicaba la construcción de artefactos e inclusive de casas de madera sin todos los aparatos tecnológicos a los cuales tenemos acceso hoy en día.⁵⁶ Por lo tanto, el estilo de vida de Jesús en esta época de su vida, le permitía tener un muy buen estado en su condición física.

Posteriormente en sus últimos tres años y medio Jesús pasó a ejercer su ministerio público dentro de las comunidades de Palestina.⁵⁷ Este cambio en el estilo de vida de Jesús le llevó a recorrer grandes distancias caminando a pie entre poblado y poblado. También pasó mucho tiempo enseñando al aire libre, y combinaba su vida de trabajo constante

⁵⁵ Canchari y Milagros, «Práctica religiosa y adhesión al estilo de vida adventista de los jóvenes de la misión del oriente peruano en el 2015», 28.

⁵⁶ «Jesús ¿practicaba actividad física?», *Noticias - Adventistas* (blog), accedido 25 de abril de 2021, <https://noticias.adventistas.org/es/columna/hildemar-santos/jesus-practicaba-actividad-fisica/>.

⁵⁷ «Jesús ¿practicaba actividad física?»

también con momentos de tranquilidad, retirándose de vez en cuando a orar y meditar entre la calma de la naturaleza tanto en valles como en la ladera de la montaña.⁵⁸ Esto implica, que el estilo de vida de Jesús, era muy equilibrado, pues no se dedicaba todo el tiempo a estar inmerso en sus labores ministeriales, sino que también era consciente de la necesidad de apartar tiempos especiales para poder descansar física, mental y espiritualmente. Por esto, podemos mencionar que él es el mejor ejemplo de lo que significa una buena salud, no solo espiritual, sino también física y mental.⁵⁹

Por otra parte, si consideramos el mensaje que Jesús entregó durante su ministerio terrenal, debemos recordar que él definió la condición del hombre como perdida, condenada e indefensa por causa del pecado (Lc 15:2-32), pero también planteó que la solución a este problema estaba en la obra que él venía a realizar y que tendría su punto más alto en su sacrificio por la raza humana (Jn 3:16). Por lo mismo, su ministerio también consistió en sanar de manera sobrenatural a aquellos que por su enfermedad eran frágiles y débiles de espíritu, pues consideraba que la enfermedad era resultado de la caída del hombre y era parte de la obra del diablo que él venía a destruir.⁶⁰ Es por esto, que en el proceso de restauración de la humanidad caída, Jesús no solamente anhela liberar al hombre del pecado sino que también es su deseo llevar a cada persona a un mejor estilo de vida para que de esta manera no tenga que sufrir con las consecuencias que traen las enfermedades.⁶¹

⁵⁸ G. de White, *Consejos Sobre la Salud*, 159.

⁵⁹ Philip G Samaan, *El método de Cristo para crecimiento espiritual* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1999), 197.

⁶⁰ Reid, Orrego, y Gullón, *Tratado de teología Adventista del Séptimo Día*. 9 9, 194.

⁶¹ Reid, Orrego, y Gullón, 766.

Juan

El apóstol Juan, hijo de Zebedeo y hermano de Santiago, fue aquel que más tuvo la oportunidad de conocer a Jesús, pues estuvo junto con él día tras día inclusive hasta el momento de su crucifixión. Esto implica que él conoció como ningún otro el estilo de vida que Jesús llevaba cotidianamente. Es por esto, que a lo largo de la historia se le ha atribuido la escritura del último de los Evangelios donde él se describe a sí mismo como “el discípulo amado”.⁶² Además del Evangelio, en el Nuevo Testamento contamos con tres epístolas y el libro de Apocalipsis como escritos de su propia autoría.⁶³ Si bien, es poco lo que podemos conocer respecto al estilo de vida que Juan tenía, más allá del ejemplo que él seguía de su maestro, en su tercera epístola hay un detalle que nos permite conocer un poco más de la perspectiva que los cristianos tenían acerca de la salud.

En esta Epístola, Juan le escribe a un hombre llamado Gayo, con quien compartía una muy buena relación de amor y confianza.⁶⁴ Este hombre daba hospitalidad a los delegados apostólicos a su iglesia, pero había otro hombre llamado Diótrefes que lo reprendió por hacer esto, prohibiendo a otros miembros que también lo hicieran. Por lo tanto, el propósito de esta carta era encomiar a Gayo, condenar la actitud de Diótrefes e introducir a Demetrio quien portaba esta carta.⁶⁵

El sentir de Juan hacia Gayo queda plasmado en su saludo inicial: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.” (3 Jn 1:2). Se dice que este tipo de saludos era común en las cartas de la

⁶² William Hendriksen, *El evangelio según San Juan* (Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 1992), 9.

⁶³ Hendriksen, 31.

⁶⁴ Simon Kistemaker, *Santiago / 1-3 Juan: comentarios del Nuevo Testamento* (Grand Rapids, MI: World Literature Ministries, 1992), 442.

⁶⁵ H. L. Willmington, *Compendio manual portavoz* (Grand Rapids, MI: Editorial Portavoz, 2001), 851.

antigüedad.⁶⁶ El deseo de Juan para su amado hermano Gayo era que el pudiese tener un completo bienestar en todas las áreas de su vida. Es en este punto donde el menciona su deseo de que él pueda tener “salud”. La palabra griega “ὑγιαίνω” tiene relación con el “estar sano”, es decir tener una buena salud. Esta Palabra aparece también en otras partes del Nuevo Testamento en una connotación similar en Lucas (Lc 5:21; 7:10; 15:27), y Pablo la utiliza para hacer referencia a los “sanos en la fe” (Tit 1:13; 2:2).⁶⁷

Este deseo de que Gayo pudiese tener buena salud, está conectada al hecho de que la mente y el cuerpo están estrechamente relacionados, por lo que, si hay una buena salud mental, habrá también un buen bienestar físico, y esto a su vez también repercutirá sobre la vida espiritual.⁶⁸ Es bajo este concepto que algunos piensan en la posibilidad de que Gayo podría haber estado enfermo y el deseo de Juan es una expresión de que pronto pudiese recuperarse.⁶⁹

Resulta importante recalcar el hecho de que para el cristianismo no existe una separación entre la vida religiosa y la salud.⁷⁰ Esto implica que el estilo de vida del cristiano abarca cuidado y preocupación por todas las áreas de la vida. Tal como en el deseo del Apóstol Juan, los cristianos deben ser personas que anhelan tener un buen estilo de vida que le permita desarrollar al máximo todas las facultades de su organismo.

⁶⁶ Craig S. Keener, *Comentario Del Contexto Cultural de la Biblia: Nuevo Testamento* (Editorial Mundo Hispano, 2003), 741.

⁶⁷ Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día*, 7:714.

⁶⁸ Ampuero Matta et al., 714.

⁶⁹ Everett Falconer Harrison, *Comentario bíblico Moody: Nuevo Testamento* (El Paso, Tex.: Casa Bautista de Publicaciones, 1999), 527.

⁷⁰ Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día*, 7:714.

Pablo

El apóstol Pablo fue uno de los personajes que presentó grandes cualidades personales. Nacido en Tarso, capital de Sicilia, fue un gran estudiante de las tradiciones rabínicas de Jerusalén, un hombre muy orgulloso de sus raíces judías y con un gran conocimiento de la lengua griega. Luego de su conversión, se produjo verdaderamente un fuerte cambio en su manera de vivir la vida.⁷¹

En sus famosas Epístolas, encontramos la fuente principal y más directa de su vida, aunque en ellas su propósito no era narrar su propia vida, sino que él las escribió para intervenir en momentos trascendentales dentro de su ministerio como apóstol en la vida de diversas personas y comunidades religiosas de su época.⁷² Es así como dentro de ellas podemos hacer una aproximación hacia la perspectiva que Pablo tenía acerca del estilo de vida y su relación con el creyente. Un ejemplo de esto es mencionado en su epístola a los Romanos: “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.” (Ro 12:2) Pablo exhorta a los cristianos a que puedan hacer una dedicación plena de todo su cuerpo y facultades a Dios. Esto muestra que, en el proceso de transformación del creyente, este debe disponer completamente su vida a la voluntad de Dios. Por lo tanto, cualquier cosa que impida o degrade sus facultades debe ser descartada.⁷³ Esto muestra, la importancia que da Pablo a que los creyentes puedan vivir un estilo de vida donde tanto el

⁷¹ Salvador Carrillo Alday, *Pablo, apóstol de Cristo: su vida y sus epístolas* (Estella: Editorial Verbo Divino, 2008), 9, <http://www.digitaliublishing.com/a/1151/>.

⁷² Carrillo Alday, 10.

⁷³ Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día*, 6:612.

cuerpo como la mente deben ser cuidados de la mejor manera posible con tal de vivir de una manera que pueda glorificar a Dios y hacer diariamente su voluntad.

Por otra parte, una de las analogías más conocidas que Pablo emplea en sus epístolas para referirse al cuidado del cuerpo, es el concepto de templo: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.” (1 Co 6:19-20). En este capítulo, Pablo está advirtiéndole a la iglesia de Corintio sobre el cuidado que deben tener los cristianos de caer en la fornicación, pues este era un problema agudo en ese lugar.⁷⁴ Para que ellos pudiesen ser advertidos de este problema, él menciona que el cuerpo es sagrado, pues no le pertenece al creyente mismo, sino a Dios. Esto en el sentido de que él es el creador del hombre y a la vez, lo ha redimido del pecado en los méritos de Jesús. Es por esto, que Pablo hace un llamado a que los creyentes protejan el cuerpo huyendo de la inmoralidad sexual, pues cada pecado cometido contra el cuerpo es cometido contra el Espíritu Santo, quien habita dentro de cada creyente, de la misma manera que en el pasado, el templo en Israel era el lugar donde estaba la presencia de Dios.⁷⁵ ⁷⁶ Es importante notar, la importancia que Pablo le da al cuidado de la pureza moral, porque esta estaría vinculada también no solo a la salud espiritual del hombre, sino también a su salud física y mental.

⁷⁴ *Comentario Bíblico Beacon Tomo 8*. (Place of publication not identified: Casa Nazarena De Publicac, 2010), 272.

⁷⁵ Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día*, 6:700.

⁷⁶ Simon J Kistemaker, *Exposición de la primera epístola a los Corintios* (Grand Rapids, Mich.: Libros Desafío, 1998), 224.

Elena de White y el Estilo de vida

Elena de White escribió acerca del cuidado de la salud física: “El conservar el cuerpo en una condición sana, a fin de que todas las partes de la maquinaria viva actúen armoniosamente, debe ser el estudio de nuestra vida. Los hijos de Dios no pueden glorificarlo a él con cuerpos enfermos o mentes enanas. Los que se complacen en cualquier clase de intemperancia, ora sea en el comer o beber, malgastan su energía física y debilitan su poder moral.⁷⁷ Por lo tanto, cada creyente tiene una responsabilidad en el cuidado de su cuerpo, pues no solamente se está cuidando la salud física, sino también lo moral. Por otra parte, ella menciona que el creyente debe ser consciente de que su propio cuerpo ya no le pertenece pues: “Nuestros cuerpos son la propiedad adquirida por Cristo, y no estamos en libertad de hacer con ellos como nos parezca.”⁷⁸ Dentro de este mismo contexto, ella amplía esta idea: “Dios exige que el cuerpo le sea presentado como sacrificio vivo, no como sacrificio muerto o moribundo. Las ofrendas de los antiguos hebreos debían ser sin tacha, ¿y será agradable para Dios aceptar una ofrenda humana llena de enfermedad y corrupción? Él nos dice que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo; y nos exige que cuidemos este templo, a fin de que sea una habitación adecuada para su Espíritu.”⁷⁹ Por lo tanto, es posible observar que ella señaló que existe una relación estrecha entre la salud física y la espiritual, sobre todo si se considera que el cuerpo es comparado como una habitación para el Espíritu Santo. Esta relación queda aún más clara en la siguiente declaración: “Nadie que profese piedad considere con indiferencia la salud del cuerpo, y se halague a sí mismo con el pensamiento de que la intemperancia no es un pecado, y que no

⁷⁷ Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Publicaciones Interamericanas, 1976), 18.

⁷⁸ White, 19.

⁷⁹ White, 22.

afectará su espiritualidad. Existe una estrecha simpatía entre la naturaleza física y la moral.”⁸⁰ Esto quiere decir que una mala salud física afectará la moral del creyente. Es por esto, que ella también recomienda el desarrollo físico desde la niñez: “Las cualidades físicas tanto como las mentales, deben desarrollarse debidamente. El primer y constante cuidado de los padres debe ser el procurar que sus hijos tengan una constitución robusta y sean hombres y mujeres sanos. Es imposible alcanzar este objeto sin ejercicio físico.”⁸¹

Por otra parte, mencionó que la relación entre la salud física y mental era muy estrecha: “Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte.”⁸²

Ella también recalcó la importancia de la religión para la salud: “El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma.”⁸³

Por último, es importante mencionar que ella mencionó la existencia de ocho remedios naturales: “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios.”⁸⁴ Es importante notar, que estos remedios abarcan tanto el área física, mental y espiritual del ser humano.

⁸⁰ White, 195.

⁸¹ Elena G. de White, *Consejos para los Maestros Padres y Alumnos acerca de la Educación Cristiana* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1948), 273.

⁸² Elena G. de White, *El Ministerio de Curación* (Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press Publishing Association, 1959), 185.

⁸³ White, 185.

⁸⁴ White, 89.

Práctica religiosa

La Real Academia Española define la palabra “religión” como: “Conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto.”⁸⁵ La religión provee también ciertas pautas de comportamiento, maneras de entender el mundo, a los demás y quienes le rodean, entregando también sentido a la vida.⁸⁶

Generalmente cuando se estudian las experiencias personales de los creyentes, se considera la oración y meditación personal. Sin embargo, se reconoce que es necesario evaluar también su participación grupal, pues el creyente al compartir sus creencias, normas y comportamientos genera sentimientos e ideas de unidad.⁸⁷

Todo lo mencionado anteriormente implica, que la religión no solamente tiene un aspecto teórico, sino que también abarca un ámbito que es totalmente práctico.

Práctica religiosa en el Antiguo Testamento

A lo largo del Antiguo Testamento es posible apreciar como la práctica religiosa formaba parte importante tanto en la experiencia personal como colectiva del pueblo de Israel en todas sus dimensiones.

⁸⁵ RAE- ASALE y RAE, «religión | Diccionario de la lengua española», «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario, accedido 1 de noviembre de 2020, <https://dle.rae.es/religión>.

⁸⁶ María Emilia Oñate et al., «Práctica religiosa y sentido de vida en adultos jóvenes», *Revista de Psicología* 14, n.º 27 (11 de marzo de 2019): 59.

⁸⁷ Oñate et al., 59.

Job

El libro de Job siempre ha sido un desafío para todos aquellos que buscan una respuesta a las injusticias que el ser humano deben experimentar en la vida. Sin embargo, lo más notable de este libro es la forma en que este personaje reacciona frente a todas las situaciones negativas que tuvo que enfrentar. Es en este contexto, que el libro comienza dando importantes datos acerca de la causa de la actitud de Job frente a sus desgracias: “Hubo en tierra de Uz un varón llamado Job; y era este hombre perfecto y recto, temeroso de Dios y apartado del mal.” (Job 1:1) La palabra “perfecto” en el hebreo no está expresando la idea de que Job era impecable, sino que está haciendo una descripción de que este personaje era un hombre pleno, integro o sincero dentro del grado de desarrollo que el Creador esperaba de él en ese momento específico de su vida.⁸⁸ Sin dudas, que este adjetivo está principalmente vinculado a la idea de que Job era un hombre “temeroso de Dios”. Esto implica, que Job era un hombre de profundas prácticas religiosas, pues el temor a Dios se vincula principalmente a la lealtad y dedicación a él.⁸⁹

Dentro de las prácticas religiosas que este personaje realizaba, la Biblia menciona que estaban enfocadas a un servicio muy similar al que realizaban los sacerdotes: “Y acontecía que habiendo pasado en turno los días del convite, Job enviaba y los santificaba, y se levantaba de mañana y ofrecía holocaustos conforme al número de todos ellos. Porque decía Job: Quizá habrán pecado mis hijos, y habrán blasfemado contra Dios en sus corazones. De esta manera hacía todos los días.” (Job 1:5) En este texto, queda en claro que Job era el sacerdote de su familia y cumplía sus labores con mucha preocupación por sus hijos. No lo hacía de manera formalista, sino que Job percibía que el corazón en el corazón

⁸⁸ Ampuero Matta et al., *Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día*, 3:500.

⁸⁹ Ampuero Matta et al., 3:500.

de sus hijos podía brotar el mal por causa del pecado, y a su vez, era consciente del significado de los sacrificios que él realizaba.⁹⁰ Esta responsabilidad implicaba la inversión de tiempo y recursos, pero a pesar de todo esto Job lo realizaba pues como varón “perfecto” procuraba el bienestar de toda su familia.⁹¹ Su genuina entrega a Dios, le llevaba a andar diariamente con reverencia y rechazar todas las cosas que él sabía, no le agradaban a su Señor.⁹² Por lo tanto, la práctica religiosa en la vida de Job no era algo limitado a ciertas ocasiones especiales, sino que permeaba cada área de su vida y se manifestaba de manera diaria.

Ciertamente Job era un hombre ejemplar que cumplía absolutamente con todas las responsabilidades que tenía en su vida con Dios, su prójimo y su propia familia. En ese sentido es que la historia muestra que en gran medida su amplia prosperidad terrenal (Job 1:2) era resultado de vivir en obediencia y fidelidad a su Dios, quien era la fuente de todas sus bendiciones.⁹³ Esto mismo fue decisivo en los momentos difíciles que tuvo que enfrentar, pues su vista no estaba puesta en las bendiciones que tenía, sino en su relación íntima con Dios, y que era reflejada en su cotidiana práctica devocional diaria. Por otra parte, Dios no iba a permitir que ocurriera nada que él no pudiera soportar, pues él conoce la medida de fe y disposición de cada creyente.⁹⁴

⁹⁰ Charles F Pfeiffer, *Comentario Bíblico Moody: Antiguo Testamento* (Grand Rapids, Mich.: Editorial Portavoz, 1993), 454.

⁹¹ Roncal Salazar y Héctor Willy, «Relación de la práctica religiosa y el compromiso misionero en maestros de escuela sabática de la región uno de la Asociación Peruana Central Este, Lima, 2018», *Universidad Peruana Unión*, 25 de julio de 2019, 17,18, <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1952>.

⁹² Pfeiffer, *Comentario bíblico Moody*, 454.

⁹³ Salazar y Willy, «Relación de la práctica religiosa y el compromiso misionero en maestros de escuela sabática de la región uno de la Asociación Peruana Central Este, Lima, 2018», 18.

⁹⁴ Elena G. de White, *La Educación* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), 1978), 139.

Josué

Josué tenía la difícil tarea de continuar con la labor de dirigir al pueblo de Israel luego de la muerte de Moisés (Jos 1:1) hacia Canaán, la tierra prometida, y a la vez también participar en la división de los territorios entre las tribus de Israel.⁹⁵ A pesar, de que la tarea era difícil, el relato bíblico entrega la clave del éxito de su liderazgo: “Estaba, pues, Jehová con Josué, y su nombre se divulgó por toda la tierra.” (Jos 6:27). Este éxito dentro de sus labores es atribuido a la práctica de una vida de religiosa en armonía con los mandatos de su Dios que lo llevaba a contar con su presencia en sus labores como líder del pueblo.

En el comienzo de la historia del libro de Josué es posible apreciar una clara alusión a la práctica religiosa relacionada al estudio de las Escrituras: “Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien.” (Jos 1:8). La palabra meditar implica en este contexto la actividad mental que algunas veces puede hacerse escuchar en forma audible, como resultado de una intensa concentración. Inclusive, es importante resaltar el hecho de que su valor y su esperanza de poder vencer en la batalla dependían en gran medida a la obediencia firme e inalterable a todos los preceptos que aparecían en la ley.⁹⁶ Esto significa que la meditación no tiene relación a una especulación teórica, como la que era tan típica en la época de los fariseos, sino un estudio práctico, que fuese visible por medio de actos o llevándola en el corazón, boca y mano.⁹⁷ Otra idea similar a esta, es presentada en el Salmo 1 donde menciona que el varón bienaventurado no anda en el camino del mal: “Sino que en la ley de

⁹⁵ Carl Friedrich Keil, Franz Delitzsch, y Ivo Tamm, *Comentario al texto hebreo del Antiguo Testamento*, 2008, 583.

⁹⁶ Jamieson-Fausett Brown y Jaime C. Quarles, *Comentario Exegético y Explicativo de La Biblia: Tomo I, El Antiguo Testamento*, 2003, 205.

⁹⁷ Keil, Delitzsch, y Tamm, *Comentario al texto hebreo del Antiguo Testamento*, 592.

Jehová está su delicia, Y en su ley medita de día y de noche.” (Sal 1:2). Claramente al mencionar esta ley, se hace referencia a toda la Palabra de Dios que estaba escrita, en especial a los libros de Moisés.⁹⁸

El testimonio de Josué como un líder que tenía una devoción sincera por Dios fue muy relevante para que el pueblo pudiese avanzar firme en el camino que tenían que recorrer. Una de las victorias más grandes que el pueblo de Israel tuvo bajo el mando de Josué ocurrió en la batalla de Jericó (Jos 6). En esta batalla, claramente el secreto no estuvo tanto en la capacidad militar de Josué, ni las armas de su ejército, sino en la fidelidad del líder y el pueblo a su Dios y la obediencia a todos los mandamientos e instrucciones que él les había dado.⁹⁹

Por otra parte, al final de su ministerio público, siendo Josué como hombre de profundas convicciones en su relación con Dios, llevó al pueblo hacia una renovación del pacto con su Dios. En este último discurso en Josué 24 manifestó su posición respecto a cómo la práctica religiosa manifestada en la renovación del pacto se vinculaba también a su familia: “Y si mal os parece servir a Jehová, escoged hoy a quién sirváis; si a los dioses a quienes sirvieron vuestros padres, cuando estuvieron al otro lado del río, o a los dioses de los amorreos en cuya tierra habitáis; pero yo y mi casa serviremos a Jehová.” (Jos 24:15). Este fuerte llamado a servir al Dios de Israel tenía por propósito reafirmar la fidelidad del pueblo, y a la vez guardarlo de que transigiesen con la idolatría.¹⁰⁰ Esto implica que aquel líder que lleva adelante una correcta práctica religiosa será un ejemplo positivo y determinante a la hora de que su propia familia también pueda ser fiel a Dios.

⁹⁸ Brown y Quarles, *Comentario Exegético y Explicativo de La Biblia*, 511.

⁹⁹ Salazar y Willy, «Relación de la práctica religiosa y el compromiso misionero en maestros de escuela sabática de la región uno de la Asociación Peruana Central Este, Lima, 2018», 17.

¹⁰⁰ Keil, Delitzsch, y Tamm, *Comentario al texto hebreo del Antiguo Testamento*, 667.

Rut y Noemí

En la historia de Rut y Noemí es posible apreciar el efecto que tiene la práctica de la religión sobre la vida de quienes rodean al creyente. Hay varios elementos dentro de ella, que permiten identificar que Noemí era una mujer que permaneció siempre aferrada a su fe en el Dios de Israel, aun cuando tuvo que vivir por necesidad en una tierra extranjera.¹⁰¹

La costumbre en Israel era que la mujer al casarse dejaba su familia para unirse al clan de su marido.¹⁰² Sin embargo, si este vínculo se rompía por la muerte del esposo, y si la viuda no había tenido hijos, el hermano menor de este podía allegarse a ella para concebir hijos que perpetuasen la línea familiar del difunto. Este hecho era conocido como “ley del levirato” (Dt 25:5-10), ley que en este relato no podía ser aplicada, pues los dos hijos de Noemí habían fallecido.¹⁰³ Por lo tanto, Rut tenía todas las posibilidades de abandonar a su suegra para regresar a su pueblo Moab. Esto se acentúa aún más en el hecho de que Noemí les pidió a ambas nueras que regresaran a su tierra, cuando ella decidió regresar a Judá: “Y Noemí dijo a sus dos nueras: Andad, volved cada una a la casa de su madre; Jehová haga con vosotras misericordia, como la habéis hecho con los muertos y conmigo.” (Rt 1:8) Es en este punto donde se aprecia el efecto que la relación con su suegra había tenido en ella: “No me ruegues que te deje, y me aparte de ti; porque a dondequiera que tú fueres, iré yo, y dondequiera que vivieres, viviré. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios mi Dios.” (Rt 1:16) En esta decisión, Rut dejó en claro que dejaría de lado su propio pueblo y costumbres para ahora formar parte del pueblo de Noemí y aceptar al Dios de

¹⁰¹ Willmington, *Compendio manual portavoz*, 161.

¹⁰² Angulo, «“Tu pueblo será mi pueblo y tu Dios será mi Dios” (Rut 1,16). El libro de Rut: creer en tiempos inciertos - Dialnet», 2018, 284, accedido 27 de abril de 2021, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6778411>.

¹⁰³ Walton, Matthews, y Chavalas, *Comentario del contexto cultural de la Biblia*, 302.

Israel como su propio Dios. Por lo tanto, esta decisión no tuvo solo implicaciones culturales, sino también religiosas.¹⁰⁴ Según el texto, es la calidad humana y las relaciones interpersonales lo que hicieron a Rut dejar Moab y pasar a pertenecer al pueblo, cultura y religión de Israel. Haber dejado su familia y tierra en Moab significaba ponerse bajo el amparo del Dios de Israel.^{105 106}

La sinceridad de Rut fue confirmada por el juramento que hizo delante de Dios y su suegra: “Donde tú murieres, moriré yo, y allí seré sepultada; así me haga Jehová, y aun me añadada, que sólo la muerte hará separación entre nosotras dos.” (Rt 1:17) En este texto, Rut utiliza el nombre sagrado de Jehová en una forma habitual de juramento hebreo (1 S 3:17). Su corazón ahora testificaba que era más israelita que moabita, y de aquí en adelante viviría en una relación con el Dios de Israel a la manera que ella había contemplado en la práctica religiosa de su suegra Rut.¹⁰⁷

Las Escrituras apuntan a que Dios siempre suele revelarse por medio del poder de su amor, que obra en la vida de los seres humanos que en algún momento de su vida fueron pecadores, por lo que, el mejor argumento en favor de Dios siempre será este poder transformador que se evidencia en la vida de los creyentes que practican su religión de manera sincera.¹⁰⁸

¹⁰⁴ Pfeiffer, *Comentario bíblico Moody*, 271.

¹⁰⁵ Antonio Orona, *Rut* (Trafford Publishing, 2004), 32.

¹⁰⁶ Angulo, «“Tu pueblo será mi pueblo y tu Dios será mi Dios” (Rut 1,16). El libro de Rut: creer en tiempos inciertos - Dialnet», 2018, 283.

¹⁰⁷ Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día*, 2:433.

¹⁰⁸ Ampuero Matta et al., 2:433.

Práctica religiosa en el Nuevo Testamento

Al igual que en el Antiguo Testamento, la práctica religiosa era parte de la experiencia personal de aquellos que formaban parte del pueblo de Dios en el periodo del Nuevo Testamento.

Jesús

En toda la vida de Jesús es visible el ejemplo perfecto de una práctica religiosa eficaz en cada una de las esferas que esta implica: estudio de la Biblia, oración y testificación.¹⁰⁹

Es visible en todo su ministerio que tuvo un profundo conocimiento teórico y práctico de las Escrituras del Antiguo Testamento (Mt 4:4; 24:15-16 Lc 11:49-51; 17:31-32 24:44-47). Durante la ocasión de las tentaciones de Satanás demostró que su fe en Dios y su conocimiento de su voluntad estaba cimentado en su conocimiento de las Escrituras (Mt 4:4). En este mismo contexto, afirmó que más importante que hacer milagros era obedecer la Palabra escrita de Dios.¹¹⁰ En otra ocasión, Jesús también enfatizó la importancia de considerar que en asuntos de fe y doctrina las Escrituras tenían un valor supremo, siendo una guía segura para la salvación (Lc 16:29).¹¹¹

También fue una persona de oración, pues en el texto bíblico se le ve constantemente buscando esta comunión especial con su Padre, sobre todo en los momentos claves de su ministerio. En este sentido es que Lucas menciona algunos de los eventos importantes donde Jesús tuvo una comunión íntima con su Padre: en su bautismo (Lc 3:21), antes de seleccionar a sus discípulos (Lc 6:12,13), en el monte de la

¹⁰⁹ Salazar y Willy, «Relación de la práctica religiosa y el compromiso misionero en maestros de escuela sabática de la región uno de la Asociación Peruana Central Este, Lima, 2018», 18-19.

¹¹⁰ Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día*, 5:304.

¹¹¹ Ampuero Matta et al., 5:814.

transfiguración (Lc 9:28-36) y en el Getsemaní (Lc 22:39-46). Por otra parte, Jesús también dio indicaciones acerca de la oración en ocasión del sermón del monte (Mt 6:5), acerca de esto Matthew Henry declaró: “Se da por supuesto que todos los discípulos de Cristo oran. Más fácilmente debería encontrarse vivo a un hombre que no respirase, que a un cristiano que no ore. Si falta la oración, falta la gracia.”¹¹² Es claro que la práctica de la oración era algo cotidiano y común en la vida de los discípulos.

Por último, Jesús vivió una vida con el propósito claro de testificar acerca del mensaje de las buenas nuevas del Reino de Dios, y terminó por comisionar a sus discípulos para que continuaran la misión de ser sus testigos al mundo (Mt 28:16-20). Es por esto, que para los primeros cristianos la testificación era algo totalmente cotidiano, pues ellos estaban involucrados totalmente en la misión de Cristo, tal como menciona Burril: “La iglesia del Nuevo Testamento no concebía que hubiera algún cristiano que no estaba involucrado en el ministerio. Era algo que estaba implícito en la teología de los primeros cristianos. Era su derecho y privilegio porque Cristo había muerto por ellos”.¹¹³ En ese sentido, los primeros cristianos fueron fieles al mandato entregado por Jesús: “pero recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo, y me seréis testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria, y hasta lo último de la tierra.” (Hch 1:8). Por lo tanto, la testificación es una práctica religiosa tan fundamental dentro de la vida del creyente como lo es el estudio de la Biblia y la oración.

¹¹² Matthew Henry, Comentario Bíblico Matthew Henry (Editorial CLIE, 2017), 1087.

¹¹³ Russell Burrill et al., *Revolución en la iglesia: secretos para liberar el poder del laicado*, 2005, 31.

Cornelio

El libro de Hechos de los Apóstoles relata los primeros pasos que el mensaje del Evangelio tuvo hacia el mundo gentil. Uno de estos primeros conversos gentiles fue el centurión Cornelio. Este personaje vivía en Cesarea, que era la capital de la provincia romana de Palestina, y que contaba con una colonia judía importante. La Biblia relata que él desempeñaba sus labores como centurión romano dentro de la compañía de apoyo “la italiana”.¹¹⁴

Las legiones romanas estaban compuestas de diez “compañías” o “cohortes” que conformaban un total de seis mil soldados. Estas compañías eran divididas en sesenta grupos de cien soldados o centurias, y cada una era dirigida por un centurión.¹¹⁵ Antes del año 50 d.C la compañía “la italiana” tenía por objetivo proteger la paz romana. Esto implica que en esos años no había guerra y, por lo tanto, los integrantes de esta compañía tenían la necesaria tranquilidad para estar ocupados en otros asuntos diferentes a los que comúnmente tenían que realizar por causa de la guerra.¹¹⁶

La Escritura describe a Cornelio como un hombre: “piadoso y temeroso de Dios con toda su casa, y que hacía muchas limosnas al pueblo, y oraba a Dios siempre.” (Hch 10:2). Su devoción a Dios era visible por medio la práctica religiosa, pues el relato cuenta que él era un hombre dedicado a la oración y la entrega de limosnas a las personas necesitadas.¹¹⁷ Es bastante claro, que su piedad y temor por Dios, venían como consecuencia de la influencia que Cornelio había recibido de su contacto personal con el pueblo judío.¹¹⁸

¹¹⁴ Mario Veloso, *Hechos: contando la historia de la iglesia apostólica*, 2009, 90.

¹¹⁵ A. T Robertson y Santiago Escuaín, *Comentario al texto griego del Nuevo Testamento* (Terrassa (Barcelona: Clie, 2003), 296.

¹¹⁶ Veloso, *Hechos*, 91.

¹¹⁷ Daniel Carro et al., *Comentario bíblico mundo hispano* (El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 1993), 118.

¹¹⁸ Veloso, *Hechos*, 91.

Tanto el adjetivo empleado dentro del texto bíblico que describe al personaje como “piadoso” y el verbo “temer”, aparecen dentro del libro de Hechos para referirse a los gentiles, que tal como Cornelio, habían aceptado en gran medida al judaísmo y adoraban a Jehová. Esto significa, que es muy posible, que estos gentiles también guardaran el sábado y se abstuvieran de alimentos prohibidos por el Antiguo Testamento.¹¹⁹

Por lo tanto, esto una vez más demuestra que la práctica religiosa debe ser algo visible dentro de la vida de los creyentes. En el ejemplo de Cornelio, podemos ver la influencia que las creencias y prácticas religiosas de un grupo de personas puede tener sobre otros. La oración y la práctica de entregar limosnas o ayudas a los más necesitados muestran que la creencia de este centurión romano no formaba solo parte de un asentamiento teórico de la cultura y religión judía, sino que todo esto llegó a ser en él, un estilo de vida.

Pablo

La vida de Pablo siempre estuvo marcada por una profunda religiosidad, pues antes de llegar a ser el gran apóstol de Jesucristo fue un celoso fariseo: “Entonces Pablo, notando que una parte era de saduceos y otra de fariseos, alzó la voz en el concilio: Varones hermanos, yo soy fariseo, hijo de fariseo; acerca de la esperanza y de la resurrección de los muertos se me juzga.” (Hch 23:6) Este hecho explica de gran manera el profundo conocimiento que él tenía acerca de las Escrituras del Antiguo Testamento, pues los fariseos eran reconocidos como un grupo religioso que era demasiado rígido en cuanto a la observancia de la ley mosaica, y la exacta interpretación y cumplimiento de todos los

¹¹⁹ Ampuero Matta et al., *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día*, 6:243.

mandamientos de la Tora.¹²⁰ Por otra parte, su base como fariseo explica la gran relevancia que le daba a las Escrituras, pues consideraba que en ellas las personas podían alcanzar “sabiduría para salvación” (2 Ti 3:14-17).

Acerca de la oración como práctica religiosa, Pablo mismo declaró en una de sus epístolas: “orad sin cesar” (1 Ts 5:17). Sus palabras quieren decir que en cada instante los creyentes deben mantener una comunión, sentido de presencia y acercamiento con su Señor. Además, la oración en ese sentido no es limitada a un solo acto, sino que apunta a una buena actitud, manteniéndose preparados y perceptivos para hablar con Dios en cualquier instante del día.¹²¹

En cuanto a la práctica religiosa de la testificación, Pablo siempre ha sido reconocido como un misionero infatigable. En sus epístolas se puede apreciar que su motivación misionera era alimentada por la pasión que él tenía por Jesús. “Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, más vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí.” (Gl 2:20) Lo que quiere decir, que el amor que tenía Pablo por Jesús se transparentaba y hacia visible en su pasión por la misión (Flp 1:21; 2 Co 5:14).¹²²

¹²⁰ Taner Demirci López, «Propuesta de una lectura conjunta entre el Cristianismo e Islam: reconciliación teológica basada sobre “La palabra en común”: el Mesías veterotestamentario-coránico» (<http://purl.org/dc/dcmitype/Text>, Universidad de Murcia, 2017), 47, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=113635>.

¹²¹ Cevallos, J. C., & Zorzoli, R. O. (2009). Comentario Bíblico Mundo Hispano, Tomo 22: 1 y 2 Tesalonicenses, 1 y 2 Timoteo y Tito (Editorial Mundo Hispano, 2009), 68.

¹²² Equipo editorial Espíritu y Vida, «San Pablo, Un Misionero Infatigable: Construyendo la Iglesia del mañana.», *Espíritu y Vida: Teología y espiritualidad franciscana* (blog), 24 de enero de 2019, 81, <https://espirituyvidaofm.wordpress.com/2019/01/24/san-pablo-un-misionero-infatigable-construyendo-la-iglesia-del-manana/>.

Elena de White y la práctica religiosa

Elena de White escribió muchas cosas referentes a las prácticas religiosas. Una de ellas en cuanto a la preparación cotidiana que debe tener el creyente cada día: “Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: “Tómame ¡oh, Señor! como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo, y sea toda mi obra hecha en ti.” Este es un asunto diario. Cada mañana, conságrate a Dios por ese día. Somete todos tus planes a Él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Podrás así poner cada día tu vida en las manos de Dios, y ella será cada vez más semejante a la de Cristo.”¹²³ Es claro su propósito de orientar a los creyentes a una vida de comunión y servicio a Dios.

En cuanto a la relevancia de la Biblia dentro de la práctica religiosa ella escribió: “La Biblia es la única regla de fe y doctrina. Y no hay nada más a propósito para vigorizar la mente y fortalecer el intelecto que el estudio de la Palabra de Dios.”¹²⁴ Por otra parte, también mencionó “El primero y más alto deber de toda criatura racional es el de escudriñar la verdad en las Sagradas Escrituras y luego andar en la luz y exhortar a otros a que sigan su ejemplo. Día tras día deberíamos estudiar diligentemente la Biblia, pesando cada pensamiento y comparando texto con texto. Con la ayuda de Dios debemos formarnos nuestras propias opiniones ya que tenemos que responder a Dios por nosotros mismos.”¹²⁵ Por lo tanto, el creyente ha de estudiar diariamente las Escrituras, pues estas traen grandes beneficios para la vida espiritual e inclusive intelectual, sin olvidar que el estudio siempre debe ser llevado a la práctica.

¹²³ Elena G. de White, *El Camino a Cristo* (Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, 1961), 70.

¹²⁴ Elena G. de White, *La Educación Cristiana* (Publicaciones Interamericanas, 1975), 225.

¹²⁵ Elena G. de White, *El Conflicto de los Siglos* (Mountain View, California: Pacific Press, 1913), 584.

Sin embargo, ella no se limitó a mencionar que el estudio diario debería ser algo solo personal: “Los padres necesitan consagrar tiempo diariamente al estudio de la Biblia con sus hijos. Sin duda, se requerirá esfuerzo, reflexión y algún sacrificio para llevar a cabo esto, pero el esfuerzo será ricamente recompensado.”¹²⁶ Por lo tanto, también hay una necesidad de que el estudio diario sea también parte de la relación entre padres e hijos.

Ella también menciona que la práctica diaria del estudio de la Biblia debe ir acompañado siempre de la oración: “Nunca se debería estudiar la Biblia sin oración. Solo el Espíritu Santo puede hacernos sentir la importancia de lo que es fácil comprender, o impedir que nos apartemos del sentido de las verdades de difícil comprensión.”¹²⁷ Por lo tanto, el estudio de la Biblia y la oración deben ir siempre de la mano.

Específicamente en cuanto a la oración, ella le da un énfasis bastante especial, pues la compara a una necesidad básica del ser humano: “La oración es el aliento del alma. Es el secreto del poder espiritual. No puede ser sustituida por ningún otro medio de gracia, y conservar, sin embargo, la salud del alma. La oración pone al corazón en inmediato contacto con la Fuente de la vida, y fortalece los tendones y músculos de la experiencia religiosa. Descuidese el ejercicio de la oración, u órese espasmódicamente, de vez en cuando, según parezca propio, y se perderá la relación con Dios. Las facultades espirituales perderán su vitalidad, la experiencia religiosa carecerá de salud y vigor.”¹²⁸ Es clara la relación vital que ella establece entre la práctica religiosa de la oración y la vida cristiana. Aquel creyente que descuida o va paulatinamente abandonando el hábito de oración tendrá como resultado seguro un abandono de su relación con Dios. Es por eso mismo, que ella

¹²⁶ White, *La Educación*, 168.

¹²⁷ White, *El Conflicto de los Siglos*, 585.

¹²⁸ Elena G. de White, *Mensajes para los Jóvenes*, 4ª edición (Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, Pacifis Press Publishing Association, 1967), 247.

menciona que el desarrollo del carácter implica la formación de buenos hábitos religiosos: “Si queremos desarrollar un carácter que Dios pueda aceptar, debemos formar hábitos correctos en nuestra vida religiosa. La oración diaria es tan esencial para el crecimiento en la gracia y aun para la misma vida espiritual, como el alimento temporal lo es para el bienestar físico. Deberíamos acostumbrarnos a elevar con frecuencia los pensamientos a Dios en oración. Si la mente se desvía, debemos hacerla volver; por el esfuerzo perseverante, el hábito lo hará fácil al final.”¹²⁹

Por último, referente a la testificación ella señaló: “Cada verdadero discípulo nace en el reino de Dios como misionero. Apenas llega a conocer al Salvador, desea hacerlo conocer a otros. La verdad salvadora y santificadora no puede quedar encerrada en su corazón. El que bebe del agua viva llega a ser una fuente de vida. El que recibe se transforma en un dador.”¹³⁰ Es claramente visible, la relación que ella establece entre la conversión y la testificación. Es decir, que aquel que es un verdadero creyente, será un misionero. Una idea similar expresa en esta declaración: “Tan pronto como una persona se ha convertido realmente a la verdad, brota en su corazón un ardiente deseo de ir y hablar a algún amigo o vecino acerca de la preciosa luz que resplandece en las páginas sagradas. En esta labor abnegada de salvar a otros, es una epístola viva, conocida y leída de todos los hombres. Su vida demuestra que ha sido convertido a Cristo, y ha llegado a ser colaborador con él.”¹³¹

Por otra parte, realzó la responsabilidad del creyente en relación con la testificación en base a la comisión de Jesús: “Las últimas palabras que Cristo dijo a sus discípulos

¹²⁹ White, 79.

¹³⁰ White, *El Ministerio de Curación*, 70.

¹³¹ Elena G. de White, *Testimonios Selectos* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), 1942), 4:97.

fueron: “He aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo”. “Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones”. Mateo 28:20, 19. Id hasta los más apartados confines del globo habitado, y sabed que doquiera vayáis, mi presencia os asistirá...A nosotros también se nos da la misma comisión. Se nos ordena que avancemos como mensajeros de Cristo, a fin de enseñar, instruir y persuadir a hombres y mujeres, instándolos a prestar atención a la palabra de vida.”¹³² El foco de la testificación ha de estar en llevar a las personas a conocer a Jesús por medio de las enseñanzas de la Biblia. Por lo mismo, ella también mencionó: “En el mandato dirigido a sus discípulos, Cristo no sólo esbozó su obra, sino que les dio su mensaje. Enseñad al pueblo, dijo, “que guarden todas las cosas que os he mandado.” Los discípulos habían de enseñar lo que Cristo había enseñado. Ello incluye lo que él había dicho, no solamente en persona, sino por todos los profetas y maestros del Antiguo Testamento.”¹³³

Por otra parte, también señala el hecho de que la labor de compartir con otros el mensaje del evangelio no es algo que se restrinja solamente a algunos pocos ministros y miembros de iglesia: “Muchos suponen que el espíritu misionero, la calificación para el trabajo misionero, es un don especial concedido a los ministros y a unos pocos miembros de la iglesia, y que todos los demás han de ser meros espectadores. Nunca ha habido mayor error. Cada verdadero cristiano ha de poseer un espíritu misionero, porque el ser cristiano es ser como Cristo.”¹³⁴ Elena de White deja en claro que la labor de la testificación es una

¹³² Elena G. de White, *El Evangelismo* (Buenos Aires, Argentina: Casa Editora Sudamericana (ACES), 1975), 15.

¹³³ Elena G. de White, *El Deseado de Todas las Gentes* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), 1990), 766.

¹³⁴ White, *Testimonios selectos*, 4:96.

responsabilidad de cada cristiano, lo que significa que es inseparable de la práctica religiosa.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es descriptiva, pues busca especificar propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno sometido a un análisis.¹³⁵ También es correlacional, pues tiene por finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos variables dentro de un contexto específico.¹³⁶

El diseño de esta investigación es no experimental, pues no manipulará de manera deliberada las variables y se observaran dentro de una situación ya existente.¹³⁷ Por otra parte, es de corte transversal, pues los datos se recolectarán en un solo momento, dentro de un tiempo único, con el propósito de describir las variables y analizar su incidencia e interrelación dentro de un momento específico.¹³⁸

Población y muestra de estudio

La población de este estudio corresponde a los miembros en edad laboral de entre 15 a 64 años pertenecientes a la Iglesia Adventista del Séptimo Día dentro del distrito de San Bernardo.

¹³⁵ Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, y Pilar Baptista Lucio, Metodología de la investigación, 2014, 97-98.

¹³⁶ Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 97-98.

¹³⁷ Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 152.

¹³⁸ Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 154.

La muestra de este estudio es no probabilística, pues no busca la generalización en términos de probabilidad.¹³⁹ Además, está orientada a la investigación cualitativa, será de participantes voluntarios y por conveniencia.¹⁴⁰ Esto quiere decir, que la muestra está conformada por los casos disponibles a los cuales se tuvo acceso.¹⁴¹

De los miembros bautizados de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de San Bernardo, se escogió para participar dentro del estudio una muestra de 120 miembros de iglesia a quienes se les realizó el envío del cuestionario. De este grupo participaron contestando el cuestionario un total de 100 personas.

Instrumentos de recolección de datos

Para esta investigación se utilizó un instrumento validado que ha sido utilizado en diversos estudios vinculados a la temática en otros países como El Salvador¹⁴², Honduras¹⁴³ y Perú¹⁴⁴. La encuesta fue elaborada por Samuel Guerra Cardona, Jorge Salazar y Ramón Meza Escobar en su tesis de grado “Grado de calidad de la práctica religiosa y grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la Zona Sur de la Misión Sur Oriental de Honduras”.¹⁴⁵ Este instrumento mide la práctica religiosa y el estilo de vida.¹⁴⁶ Este cuenta con 33 preguntas vinculadas al estilo de vida y otras 46 acerca de la práctica religiosa.

¹³⁹ Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 386.

¹⁴⁰ Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 389,390.

¹⁴¹ Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 389,390.

¹⁴² Guerra Cardona y Samuel Osvaldo, «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», 2009, 47, <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/60>.

¹⁴³ Álvarez Lezcano, «Práctica religiosa y estilo de vida de los jóvenes de la zona 1 de la Asociación del Litoral Atlántico de Honduras», 62.

¹⁴⁴ Quispe y Suri, «Espiritualidad y estilo de vida en miembros de la IASD del distrito misionero Huancayo-Chilca de la Misión Andina Central 2017», 44.

¹⁴⁵ Cardona y Osvaldo, «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».

¹⁴⁶ Castellanos Hernández, «Grado de calidad de la práctica religiosa y grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la Zona Sur de la Misión Sur Oriental de Honduras», 84-87.

Validez

Se realizó una revisión del instrumento por parte del profesor guía y se dio sustento teórico a diferentes ítems de los instrumentos. Los creadores de este instrumento detallan los pasos que siguieron:¹⁴⁷

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.

Confiabilidad

Para calcular la confiabilidad del instrumento se utilizó el método de alfa de Cronbach. El coeficiente de alfa de Cronbach es utilizado para conocer la consistencia interna de una escala. Este coeficiente oscila entre -1,0 y 1,0 y es considerada que la consistencia interna es alta si esta se encuentra entre 0,70 y 0,90.¹⁴⁸

En el instrumento que midió práctica religiosa fue de .876 que corresponde a 33 ítems y el valor del instrumento que midió calidad de vida fue de .824 que corresponde a 46 ítems. Esto significa que ambos valores son aceptables para esta investigación.¹⁴⁹

Definición de las variables

La variable práctica religiosa se observará de manera instrumental desde el ítem 1-33 de la sección práctica religiosa. El participante debe indicar en el cuestionario cuan a

¹⁴⁷ Cardona y Osvaldo, «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», 48-49.

¹⁴⁸ Adalberto Campo-Arias, «Usos del coeficiente de alfa de Cronbach», *Biomédica* 26 (1 de diciembre de 2006): 585, <https://doi.org/10.7705/biomedica.v26i4.327>.

¹⁴⁹ Cardona y Osvaldo, «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», 49.

menudo realiza la práctica señalada mediante la elección de una de las cinco opciones que se presentan por pregunta: Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre.

De manera operacional la suma de los resultados será medida utilizando una escala ordinal que va de 1-165, donde el primer nivel (pésima) va desde 1-33, el segundo nivel (mala) de 34-66, el tercer nivel de 67-99 (regular), el cuarto nivel de 100-132 (bueno) y el quinto nivel de 133-165 (excelente).

Por otra parte, el Estilo de Vida se observará de manera instrumental con los ítems 1-46 de la sección estilo de vida. Al igual que con la medición de práctica religiosa, el participante indicará en el cuestionario una de cinco opciones de acuerdo con cuanto práctica la afirmación que aparece en la pregunta. Para esto se presentan cinco niveles en una escala ordinal que va desde 1 al 230, donde el primer nivel (pésimo) va desde 1-46, el segundo nivel (malo) de 47-92, el tercer nivel de 93-138 (regular), el cuarto nivel de 139-184 (bueno) y el quinto nivel de 185-230 (excelente). Los valores que se obtienen de las preguntas 5,12,13,15,16,17,18,20,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,41 y 42 de la sección estilo de vida, fueron recodificados para poder realizar la suma de puntaje correspondiente, pues son preguntas cuya respuesta de valor positivo se expresa en un número de nivel bajo.

Ambas escalas ordinales, han sido calculadas de acuerdo con las escalas presentadas en el estudio de Quispe Suri.¹⁵⁰

Procedimiento de recolección de datos

Se recolectarán los datos a través de la aplicación de los cuestionarios. Estos ayudarán a medir las variables de este estudio. Para realizar esto se seguirán los siguientes pasos:

¹⁵⁰ Quispe y Suri, «Espiritualidad y estilo de vida en miembros de la IASD del distrito misionero Huancayo-Chilca de la Misión Andina Central 2017», 43.

En primer lugar, se procedió a solicitar una entrevista con el pastor distrital. En esta entrevista realizada por medio de la plataforma “zoom”, se presentó la investigación que se planeaba realizar en las iglesias de su distrito, con tal de solicitar el permiso de poder entrar en contacto con los líderes de las Iglesia Adventistas del Séptimo Día del distrito de San Bernardo.

Posteriormente se procedió a realizar llamadas a los diversos líderes de iglesia con tal de solicitar su participación voluntaria en este estudio respondiendo los cuestionarios en el formato de “Google Forms”. De esos contactos, se solicitaban otros más para continuar realizando más cuestionarios.

Análisis estadístico

Los datos obtenidos se tabularán en el programa Excel y se utilizará el programa SPSS para analizar los datos obtenidos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados y el análisis de la investigación divididos en aspectos generales sociodemográficos y su relación con las variables de este estudio para posteriormente presentar la relación entre ambas variables.

Práctica Religiosa

Referente a los resultados generales en cuanto al nivel de práctica religiosa en esta muestra se obtuvo que el 3% fue malo, 16% regular, 51% bueno y un 30% excelente. Por lo tanto, los resultados de esta muestra se encuentran en su mayoría en niveles altos (81% en total entre bueno y excelente).

Tabla 1. Frecuencia según nivel de práctica religiosa

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	3	3,0
Regular	16	16,0
Bueno	51	51,0
Excelente	30	30,0
Total	100	100,0

Práctica religiosa y edad

En cuanto a la práctica religiosa y edad, se observó que en el rango de entre 15 a 25 años el nivel de práctica religiosa fue en su mayoría bueno con un 58,3%, aunque también

un 33,3% presentó un nivel regular. Por otra parte, en el rango entre 26 y 35 años el 45,1% presentó también una buena práctica religiosa y también un 35,5% de nivel excelente. Por último, en el rango de entre 36 a 64 años, se observaron niveles altos, siendo un 51,1% en un nivel bueno y en un 40% excelente. Resulta importante notar, que los niveles de entre 15 a 25 años fueron algo inferiores al mostrado en los rangos de edad más adulta.

Tabla 2. Práctica religiosa y edad

			Práctica religiosa					
			Pésima	Mala	Regular	Buena	Excelente	Total
Edad	15 a	Recuento	0	1	8	14	1	24
	25	% dentro de la edad	0%	4,2%	33,3%	58,3%	4,2%	100%
26 a	35	Recuento	0	0	6	14	11	31
	64	% dentro de la edad	0%	0%	19,4%	45,1%	35,5%	100%
36 a	64	Recuento	0	2	2	23	18	45
	64	% dentro de la edad	0%	4,4%	4,4%	51,1%	40%	100%
Total		Recuento	0	3	16	51	30	100
		% dentro de la edad	0%	3%	16%	51%	30%	100%

Práctica religiosa y género

En cuanto a la práctica religiosa y género, se observó que en el género femenino se presentaron altos niveles de práctica religiosa siendo un 48,3% bueno y un 33,3% excelente. Por otra parte, en género masculino un 55% presentó una buena práctica religiosa y un 25% fue excelente. Esto significa que en ambos géneros se encontraron altos niveles de práctica religiosa.

Tabla 3. Práctica religiosa y género

		Práctica religiosa				Total
		Baja	Regular	Buena	Excelente	
Género: Femenino	Recuento	3	8	29	20	60
	% dentro de Género:	5,0%	13,3%	48,3%	33,3%	100,0%
Masculino	Recuento	0	8	22	10	40
	% dentro de Género:	0,0%	20,0%	55,0%	25,0%	100,0%
Total	Recuento	3	16	51	30	100
	% dentro de Género:	3,0%	16,0%	51,0%	30,0%	100,0%

Práctica religiosa y estado civil

En relación con el estado civil y práctica religiosa, se observó que en todos los grupos se presentaron niveles altos. En casados se encontró un 53,7% bueno y un 35,2% excelente, en divorciados un 55,6% excelente, en solteros un 51,4% bueno y en viudos un 50% bueno y también excelente. Por lo tanto, la práctica religiosa tiene niveles altos en todos los grupos, aunque dentro de los solteros también existe un 31,4% que presenta una práctica religiosa regular.

Tabla 4. Práctica religiosa y estado civil

		Práctica religiosa				Total	
		Baja	Regular	Buena	Excelente		
Estado Civil	Casado (a)	Recuento	2	4	29	19	54
		% dentro de Estado Civil	3,7%	7,4%	53,7%	35,2%	100,0%
	Divorciado (a)	Recuento	0	1	3	5	9
		% dentro de Estado Civil	0,0%	11,1%	33,3%	55,6%	100,0%
	Soltero (a)	Recuento	1	11	18	5	35
		% dentro de Estado Civil	2,9%	31,4%	51,4%	14,3%	100,0%
	Viudo (a)	Recuento	0	0	1	1	2
		% dentro de Estado Civil	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
Total		Recuento	3	16	51	30	100
		% dentro de Estado Civil	3,0%	16,0%	51,0%	30,0%	100,0%

Práctica religiosa y grado de instrucción

En cuanto al grado de instrucción y práctica religiosa, se observaron también resultados altos en todos los grupos. Quienes no participaron estudios formales tuvieron una práctica religiosa buena en un 100%, en educación básica un 57,1% fue buena y un 14,3% excelente, en educación media un 51,9% fue bueno y un 22,2% excelente y por último, en educación superior un 48,4% fue buena y un 35,9% excelente. Por lo tanto, los niveles elevados en todos los grupos muestran que no hay grandes diferencias entre aquellos que tuvieron un grado mayor de educación formal en comparación con quienes no recibieron ningún tipo de educación.

Tabla 5. Práctica religiosa y grado de instrucción

			Práctica Religiosa				
			Baja	Regular	Buena	Excelente	Total
Grado de instrucción:	Básica	Recuento % dentro de Grado de instrucción:	0 0,0%	2 28,6%	4 57,1%	1 14,3%	7 100,0%
	Media	Recuento % dentro de Grado de instrucción:	2 7,4%	5 18,5%	14 51,9%	6 22,2%	27 100,0%
	Sin estudios formales	Recuento % dentro de Grado de instrucción:	0 0,0%	0 0,0%	2 100,0%	0 0,0%	2 100,0%
	Superior	Recuento % dentro de Grado de instrucción:	1 1,6%	9 14,1%	31 48,4%	23 35,9%	64 100,0%
Total	Recuento % dentro de Grado de instrucción:	3 3,0%	16 16,0%	51 51,0%	30 30,0%	100 100,0%	

Estilo de vida

Referente a los resultados generales en cuanto al nivel de estilo de vida en esta muestra se obtuvo que el 3% fue malo, 1% regular, 36% bueno y un 60% excelente. Por lo tanto, los resultados de esta muestra se encuentran en su mayoría en niveles altos (96% en total entre el nivel bueno y excelente).

Tabla 6. Frecuencia de niveles de estilo de vida

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	3	3,0
Regular	1	1,0
Bueno	36	36,0
Excelente	60	60,0
Total	100	100,0

Estilo de vida y edad

En cuanto al estilo de vida y la edad, se encontró que el 71% de las personas dentro del rango de edad entre 15 a 25 años presentan un estilo de vida bueno y otro 25% un nivel excelente. Por otra parte, entre los 26 y 35 años el 68% presentó un excelente estilo de vida y un 22% un estilo de vida bueno. Por último, entre los 36 y 64 años un 73% de las personas presento un estilo de vida excelente, mientras el 27% un nivel bueno. Por lo tanto, la mayoría de las personas, sin importar el rango de edad, presentaron altos niveles de estilo de vida.

Tabla 7. Estilo de vida y edad

			Estilo de vida					Total
			Pésimo	Malo	Regular	Bueno	Excelente	
Edad	15 a	Recuento	0	0	1	17	6	24
	25	% dentro de la edad	0%	0%	4%	71%	25%	100%
	26 a	Recuento	0	3	0	7	21	31
	35	% dentro de la edad	0%	10%	0%	22%	68%	100%
	36 a	Recuento	0	0	0	12	33	45
	64	% dentro de la edad	0%	0%	0%	27%	73%	100%
Total		Recuento	0	3	1	36	60	100
		% dentro de la edad	0%	3%	1%	36%	60%	100%

Estilo de vida y género

En cuanto al estilo de vida y el género, se observó que dentro del género femenino un 68,3% presentó un excelente estilo de vida, mientras que un 25% presentó un estilo de vida bueno. Por otra parte, en el género masculino se observaron altos niveles de estilo de vida con un 47,5% excelente y un 52,5% en un nivel bueno. Por lo tanto, en ambos géneros se aprecian altos niveles de estilo de vida, aunque en el género femenino se mostró una mayor tendencia al nivel excelente.

Tabla 8. Estilo de vida y género

			Estilo de vida				
			Bajo	Regular	Bueno	Excelente	Total
Género:	Femenino	Recuento	3	1	15	41	60
		% dentro de Género:	5,0%	1,7%	25,0%	68,3%	100,0%
	Masculino	Recuento	0	0	21	19	40
		% dentro de Género:	0,0%	0,0%	52,5%	47,5%	100,0%
Total		Recuento	3	1	36	60	100
		% dentro de Género:	3,0%	1,0%	36,0%	60,0%	100,0%

Estilo de vida y estado civil

En cuanto a estado civil, los rangos más elevados se encontraron en los casados (66,7% excelente), divorciados (88,9% excelente) y viudos (100% excelente). Por otra parte, el 54,3% de los solteros presentó un estilo de vida bueno. Por lo tanto, los resultados elevados se presentaron en todos los estados civiles, aunque los solteros presentaron en mayor medida un nivel bueno y no excelente.

Tabla 9. Estilo de vida y estado civil

			Estilo de vida				
			Baja	Regular	Buena	Excelente	Total
Estado Civil	Casado (a)	Recuento % dentro de Estado Civil	2 3,7%	0 0,0%	16 29,6%	36 66,7%	54 100,0%
	Divorciado (a)	Recuento % dentro de Estado Civil	0 0,0%	0 0,0%	1 11,1%	8 88,9%	9 100,0%
	Soltero (a)	Recuento % dentro de Estado Civil	1 2,9%	1 2,9%	19 54,3%	14 40,0%	35 100,0%
	Viudo (a)	Recuento % dentro de Estado Civil	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	2 100,0%	2 100,0%
	Total	Recuento % dentro de Estado Civil	3 3,0%	1 1,0%	36 36,0%	60 60,0%	100 100,0%

Estilo de vida y grado de instrucción

El estilo de vida en las personas con grado de instrucción de enseñanza superior fue en un 64,1% excelente y un 31,3% bueno. Esta tendencia a niveles altos de estilo de vida también fue apreciable en todos los niveles de instrucción, siendo en un 42,9% excelente en personas con educación básica, un 55,6% en educación media y un 50% en personas sin instrucción.

Tabla 10. Estilo de vida y grado de instrucción

			Estilo de vida				
			Baja	Regular	Buena	Excelente	Total
Grado de Instrucción:	Básica	Recuento	0	0	4	3	7
		% dentro de Grado de instrucción:	0,0%	0,0%	57,1%	42,9%	100,0%
	Media	Recuento	1	0	11	15	27
		% dentro de Grado de instrucción:	3,7%	0,0%	40,7%	55,6%	100,0%
	Sin estudios formales	Recuento	0	0	1	1	2
		% dentro de Grado de instrucción:	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	Superior	Recuento	2	1	20	41	64
		% dentro de Grado de instrucción:	3,1%	1,6%	31,3%	64,1%	100,0%
Total		Recuento	3	1	36	60	100
		% dentro de Grado de instrucción:	3,0%	1,0%	36,0%	60,0%	100,0%

Práctica religiosa y Estilo de vida

Se realizó la prueba de chi-cuadrado de Pearson con el propósito de buscar la relación entre las variables Práctica Religiosa y Estilo de vida. El sig de la prueba fue ,000. El hecho de que esta cifra haya sido inferior a 0,05 nos permite decir, que existe una relación entre ambas variables.

Tabla 11. Tabla de contingencia Práctica Religiosa*Estilo de Vida

		Estilo de Vida				Total
		Malo	Regular	Bueno	Excelente	
Práctica Religiosa	Malo	0	1	2	0	3
	Regular	0	0	13	3	16
	Bueno	2	0	18	31	51
	Excelente	1	0	3	26	30
	Total	3	1	36	60	100

Tabla 12. Pruebas de chi-cuadrado entre variable Práctica Religiosa y Estilo de vida

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	58,481 ^a	9	,000
Razón de verosimilitud	36,474	9	,000
Asociación lineal por lineal	13,525	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 10 casillas (62,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,03.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

De acuerdo con los datos obtenidos y al análisis realizado de estos, podemos concluir:

1. En base al objetivo general de la investigación:

“Determinar si existe relación entre práctica religiosa y estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.”

Se concluye que en base a que el “sig” de la prueba chi cuadrado fue igual a “,000”, existe una relación entre ambas variables. Por lo tanto, con los datos obtenidos en la investigación se rechaza la hipótesis nula:

H0: No existe relación entre práctica religiosa y estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.

Y se acepta la hipótesis alternativa:

H1: Existe una relación entre práctica religiosa y estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.

Por lo tanto, el hecho de que exista una relación entre ambas variables implica que, si se realiza un cambio en la práctica religiosa, ya sea positivo o negativo, se afectará el estilo de vida de este grupo.

2. En cuanto a los objetivos específicos:

a) “Identificar el nivel de práctica religiosa en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.”

La práctica religiosa fue elevada en los niveles bueno (51%) y excelente (30%). Por otra parte, al analizar estas cifras en los diversos aspectos demográficos como edad, género, estado civil y nivel de instrucción, se pudo apreciar que no existen variaciones significativas en los resultados elevados en las diferentes categorías. Por lo tanto, el nivel de la práctica religiosa dentro de esta muestra es alta. Sin embargo, resulta importante mencionar, que se presentaron resultados levemente elevados en frecuencia dentro del nivel “regular” en la práctica religiosa de las personas entre 15-25 años, donde de las 24 personas que participaron en el estudio, un 33,3% estuvo dentro de esta categoría. Un caso similar a esto ocurrió al analizar la práctica religiosa y estado civil, donde del total de solteros (35 personas), un 31,4% estuvo dentro de esta categoría. Puede ser posible que esto ocurra por las diversas influencias a las cuales los jóvenes adultos están sometidos a diario en los diversos contextos culturales o sociales a los que se enfrentan, y que difieren a las buenas prácticas religiosas.

b) “Identificar el nivel de estilo de vida en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día San Bernardo 2021.”

El estilo de vida también fue elevando en los niveles bueno (36%) y excelente (60%), y al igual que con la otra variable, al analizar estas cifras en los diversos aspectos demográficos como edad, género, estado civil y nivel de instrucción, se pudo apreciar que no existen variaciones significativas en los resultados elevados en las diferentes categorías. Por lo tanto, el nivel de estilo de vida en esta muestra es alto.

En base al resultado de ambos objetivos específicos es posible concluir que, la muestra estudiada revela una concordancia entre la profesión de fe y la práctica de lo que la Iglesia Adventista del Séptimo Día profesa referente a vivir estilos de vida saludable.

Recomendaciones

De acuerdo con los resultados obtenidos y las conclusiones de este trabajo se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Promover actividades que promuevan y fortalezcan la práctica religiosa de las personas dentro de este distrito, haciendo un especial énfasis en las personas pertenecientes al rango de edad de entre 15-25 años.
2. Promover por medio de actividades o seminarios la práctica de un adecuado estilo de vida y hacer énfasis en la relación que este tiene con la práctica religiosa en la vida de las personas.
3. Replicar este estudio considerando otras variables como años dentro de la iglesia, nivel socioeconómico o zona donde habita (rural o urbana).
4. Realizar más estudios que permitan profundizar en la variable estilo de vida dentro de la población adventista considerando las características particulares de la población chilena.

ANEXOS

Cuestionario sobre estilo de vida y práctica religiosa

I. Instrucciones:

Estimado hermano (a), muchas gracias por tu disposición para responder este cuestionario. Para asegurar tu completo anonimato no escribas tu nombre en ninguna parte. Si tienes alguna pregunta sólo levanta la mano y nos acercaremos a tu lugar de asiento para responder tus dudas. Agradecemos de antemano tus respuestas completas y sinceras. No olvides responder todas las preguntas.

II. Información general:

Rellene los siguientes datos y marque con una X dentro del paréntesis “()” según corresponda:

Fecha: _____ Lugar: _____ Entrevistador: _____

Edad: ____ Sexo: Femenino: () Masculino: () Miembro de iglesia: Si () No ()

Estado civil: Soltero () Casado () Viudo () Divorciado ()

Grado de instrucción: Sin estudios formales () Básica () Media () Superior ()

III. Instrumento de medición sobre espiritualidad:

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

PRACTICA RELIGIOSA	ESCALA				
	1	2	3	4	5
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 del Séptimo Día					
6.- Vivo de acuerdo con las creencias de la Iglesia Adventista del Séptimo Día					
7.- Estudio sobre profecías bíblicas					
8.- Actúo conforme al propósito de Dios para mi vida					
9.- Acostumbro a 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 al culto Joven Adventista					
16.- Participo en los programas del culto Joven					
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 Pequeño grupo					
25.- Participo activamente en el pequeño grupo					
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					

IV. Instrumento de medición sobre estilo de vida:

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

ESTILO DE VIDA	ESCALA				
	1	2	3	4	5
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 a ver películas seculares en video					
17.- Uso videojuegos 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 o estudio					
22.- Uso 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 o trabajo en sábado					
32.- Hago fraude en el estudio o 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 en cualquier ambiente					
45.- Busco más las amistades cristianas					
46.- Mantengo una relación de respeto con el sexo opuesto					

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Lezcano, Lireika. «Práctica religiosa y estilo de vida de los jóvenes de la zona 1 de la Asociación del Litoral Atlántico de Honduras», 2011.
<http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/86>.
- Ampuero Matta, Víctor E, Nancy W. de Vyhmeister, Francis D Nichol, y Humberto M Rasi. *Comentario bíblico Adventista del Séptimo Día: la Santa Biblia con material exegético y expositivo*, 1995.
- Angulo, Ianire. «“Tu pueblo será mi pueblo y tu Dios será mi Dios” (Rut 1,16). El libro de Rut: creer en tiempos inciertos. *Proyección: Teología y mundo actual*, N°270 (2018) - Dialnet». Accedido 27 de abril de 2021.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6778411>.
- ASALE, RAE-, y RAE. «religión | Diccionario de la lengua española». «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Accedido 1 de noviembre de 2020.
<https://dle.rae.es/religión>.
- Asociación Ministerial de la Asociación General de los Adventista del Séptimo Día. *Creencias de los adventistas del séptimo día: una exposición bíblica de las doctrinas fundamentales de la Iglesia Adventista del séptimo día*. Casa Editora Sudamericana, 2007.
- Azcárate, Juan Luis De León. «“Yo Soy Yahvé, El Que Te Sana” (ex 15,26) Enfermedad Y Salud En La Torá». *Theologica Xaveriana* 61, n.º 171 (2011): 65-96.
- Bailey, Dr Brian J. *Pilares de La Fe*. Zion Christian Publishers, 2017.
- Blake, André. *Hacia un estilo de vida saludable*. Buenos Aires: Eudeba, 2012.
- Brown, Jamieson-Fausett, y Jaime C. Quarles. *Comentario Exegetico y Explicativo de La Biblia: Tomo I, El Antiguo Testamento*, 2003.
- Burrill, Russell, Dionisio Christian, Cortés A, Félix, y Fernando Zabala. *Revolución en la iglesia: secretos para liberar el poder del laicado*, 2005.
- Bustamante, Edna, y Zuleima Cogollo-Milanés. «Asociación entre religiosidad y estilo de vida en adolescentes». *Revista de la Facultad de Medicina* 63 (12 de junio de 2015): 193-98. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49289>.
- Campo-Arias, Adalberto. «Usos del coeficiente de alfa de Cronbach». *Biomédica* 26 (1 de diciembre de 2006): 585. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v26i4.327>.

- Canale, Fernando. *¿Adventismo secular?: cómo entender la relación entre estilo de vida y salvación*, 2012.
- Canchari, Vivanco, y Luz Milagros. «Práctica religiosa y adhesión al estilo de vida adventista de los jóvenes de la misión del oriente peruano en el 2015». *Universidad Peruana Unión*, 9 de febrero de 2016. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/545>.
- Cardona, Guerra, y Samuel Osvaldo. «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», 2009. <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/60>.
- Carrillo Alday, Salvador. *Pablo, apóstol de Cristo: su vida y sus epístolas*. Estella: Editorial Verbo Divino, 2008. <http://www.digitaliapublishing.com/a/1151/>.
- Carro, Daniel, José Tomás Poe, Rubén O Zorzoli, y Tex.) Editorial Mundo Hispano (El Paso. *Comentario bíblico mundo hispano*. El Paso, TX: Editorial Mundo Hispano, 1993.
- Castellanos Hernández, Luis Alonso. «Grado de calidad de la práctica religiosa y grado de calidad del estilo de vida de los jóvenes de la Zona Sur de la Misión Sur Oriental de Honduras», 2011. <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/81>.
- DT - Normativa 3.0. «codigo del trabajo, articulo 13». Accedido 27 de octubre de 2020. <https://www.dt.gob.cl/legislacion/1624/w3-propertyvalue-145960.html>.
- Comentario Bíblico Beacon Tomo 8*. Place of publication not identified: Casa Nazarena De Publicac, 2010.
- Cordero, Rocío de Diego, y Manuel Guerrero Rodríguez. «La influencia de la religiosidad en la salud: el caso de los hábitos saludables/no saludables». *Cultura de los cuidados: Revista de enfermería y humanidades*, n.º 52 (2018): 167-77.
- Documentos básicos*. 48ª ed. Suiza: Organización Mundial de la Salud, 2014.
- Doukhan, Jacques, y Claudia Blath. *Secretos de Daniel: sabiduría y sueños de un príncipe Hebreo en el exilio*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2007.
- Egger, Garry, Andrew Binns, Stephan Rössner, y Michael Sagner. *Medicina del estilo de vida: Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud*. Elsevier Health Sciences, 2017.
- Equipo editorial Espíritu y Verdad. «San Pablo, Un misionero infatigable: Construyendo la Iglesia del mañana.» *Espíritu y Vida: Teología y espiritualidad franciscana* (blog), 24 de enero de 2019. <https://espirituyvidaofm.wordpress.com/2019/01/24/san-pablo-un-misionero-infatigable-construyendo-la-iglesia-del-manana/>.

- Fernández-Vázquez, Alfonso. «Historia de la profilaxis ante las enfermedades contagiosas. Medidas preventivas descritas en el Levítico», 2016.
<https://doi.org/10.14198/cuid.2016.46.05>.
- G. de White, Elena. *Consejos Sobre la Salud*. Asociación Publicadora Interamericana, 1989. <https://m.egwwritings.org/es/book/163.279#280>.
- Gómez, Daniel Pinzón. «Estilo de vida saludable (EVS): limitaciones del enfoque biomédico». *Apuntes Universitarios* 3, n.º 1 (2013): 9-26.
- Harrison, Everett Falconer. *Comentario bíblico Moody: Nuevo Testamento*. El Paso, Tex.: Casa Bautista de Publicaciones, 1999.
- Hendriksen, William. *El evangelio según San Juan*. Grand Rapids, MI: Libros Desafío, 1992.
- Henry, Matthew. *Comentario Bíblico Matthew Henry*. Editorial CLIE, 2017.
- Hernández Ramírez, Eddy Orlando. «Práctica religiosa y estilo de vida de los adolescentes adventistas de la Asociación Metropolitana y la Misión Centro Sur de Guatemala», 2013. <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/handle/20.500.11972/1211>.
- Hernández Sampieri, Roberto, Carlos Fernández Collado, y Pilar Baptista Lucio. *Metodología de la investigación*, 2014.
- Noticias - Adventistas. «Jesús ¿practicaba actividad física?» Accedido 25 de abril de 2021. <https://noticias.adventistas.org/es/columna/hildemar-santos/jesus-practicaba-actividad-fisica/>.
- Keener, Craig S. *Comentario Del Contexto Cultural de la Biblia: Nuevo Testamento*. Editorial Mundo Hispano, 2003.
- Keil, Carl Friedrich, Franz Delitzsch, y Ivo Tamm. *Comentario al texto hebreo del Antiguo Testamento*, 2008.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1681968>.
- Kistemaker, Simon. *Santiago / 1-3 Juan: comentarios del Nuevo Testamento*. Grand Rapids, MI: World Literature Ministries, 1992.
- Kistemaker, Simon J. *Exposición de la primera epístola a los Corintios*. Grand Rapids, Mich.: Libros Desafío, 1998.
- Guinness World Records. «Las personas más longevas del mundo revelan sus secretos para una larga vida», 1 de octubre de 2020.
<https://www.guinnessworldrecords.es/news/2020/10/las-personas-mas-longevas-del-mundo-revelan-sus-secretos-para-una-larga-vida>.

- Ledermann, Walter. «Notas Para Una Historia de La Higiene Tomadas de La Biblia». *Revista Chilena de Infectología* 33, n.º 4 (agosto de 2016): 457-61. <https://doi.org/10.4067/S0716-10182016000400012>.
- Lemos González, Rosalba. «La consciencia corporal, una puerta a la espiritualidad», 2010. <http://ri.iberomx.com/handle/iberomx/1183>.
- Longman III, Tremper, y Raymond B. Dillard. *Introducción al Antiguo Testamento*. Grand Rapids, MI: Desafío, 2007.
- López, Taner Demirci. «Propuesta de una lectura conjunta entre el Cristianismo e Islam: reconciliación teológica basada sobre “La palabra en común”: el Mesías veterotestamentario-coránico». [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text](http://purl.org/dc/dcmitype/Text), Universidad de Murcia, 2017. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=113635>.
- Maciá, Lorena Miralles. «La generación del diluvio según la descripción del Midrás Levítico Rabbá». *Sefarad: Revista de Estudios Hebraicos y Sefardíes* 67, n.º 2 (2007): 283-309.
- Margozzini, Paula, y Álvaro Passi. «Encuesta Nacional de Salud, ENS 2016-2017: un aporte a la planificación sanitaria y políticas públicas en Chile». *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas* 43, n.º 1 (4 de junio de 2018): 30-34. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v43i1.1354>.
- Montaner, Luis Vegas. «Enoc, viajero celeste más allá de la muerte». *Revista de filología románica*, n.º 4 (2006): 43-58.
- Oñate, María Emilia, Belén Mesurado, Lucas Marcelo Rodríguez, y José Moreno. «Práctica religiosa y sentido de vida en adultos jóvenes». *Revista de Psicología* 14, n.º 27 (11 de marzo de 2019): 57-68.
- Orona, Antonio. *Rut*. Trafford Publishing, 2004.
- Pérez, Daniel William Richard. «Elena G. de White y el estilo de vida adventista». *Revista Estrategias para el Cumplimiento de la Misión* 15, n.º 1 (10 de diciembre de 2017): 8-21. <https://doi.org/10.17162/recm.v15i1.923>.
- Pfeiffer, Charles F. *Comentario bíblico Moody: Antiguo Testamento*. Grand Rapids, Mich.: Editorial Portavoz, 1993.
- Prado, Concepción Tuero del, y Sara Márquez Rosa. *Estilos de vida y actividad física*. Ediciones Díaz de Santos, 2013.
- Quispe, Quispe, y Wither Suri. «Espiritualidad y estilo de vida en miembros de la IASD del distrito misionero Huancayo-Chilca de la Misión Andina Central 2017». *Universidad Peruana Unión*, 6 de diciembre de 2018. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1225>.

- Reid, George W, Aldo D Orrego, y David P Gullón. *Tratado de teología Adventista del Séptimo Día. 9 9*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), 2009.
- Robertson, A. T, y Santiago Escuin. *Comentario al texto griego del Nuevo Testamento*. Terrassa (Barcelona: Clie, 2003).
- Rodríguez, Álvaro. «Daniel y el estilo de vida». *Revista Adventista*, 18 de marzo de 2019. <https://ra.editorialaces.com/2019/03/18/daniel-y-el-estilo-de-vida/>.
- Ropero, Alfonso, ed. *Gran diccionario enciclopédico de la Biblia*. 2a edición. Viladecavalls, Barcelona, España: Editorial CLIE, 2013.
- Ryken, Leland, Jim Wilhoit, Tremper Longman, y Rubén Gómez Pons. *Gran diccionario enciclopédico de imágenes & símbolos de la Biblia*, 2015. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1681812>.
- Salazar, Mario Enrique Haro, Dayana Margarita Lescay Blanco, y Valentino Arguello Torres. «El fomento de estilos de vida saludables entre los estudiantes de la educación superior». *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010 4, n.º 3 (1 de julio de 2016): 183-94.
- Salazar, Roncal, y Héctor Willy. «Relación de la práctica religiosa y el compromiso misionero en maestros de escuela sabática de la región uno de la Asociación Peruana Central Este, Lima, 2018». *Universidad Peruana Unión*, 25 de julio de 2019. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1952>.
- Samaan, Philip G. *El metodo de Cristo para crecimiento espiritual*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1999.
- Shea, William H. *Daniel*, 2010.
- Taha, Nicole, Ramón Florenzano U, Catalina Sieverson R, Carolina Aspillaga H, y Lucía Allende. «La espiritualidad y religiosidad como factor protector en mujeres depresivas con riesgo suicida: consenso de expertos». *Revista chilena de neuro-psiquiatría* 49, n.º 4 (diciembre de 2011): 347-60.
- Tena, María José Flores. «Importancia de los estilos de vida en la salud y el envejecimiento activo». *Quaderns d'animació i educació social*, n.º 30 (2019): 5.
- Valiente-Barroso, C, y E García-García. «La religiosidad como factor promotor de salud y bienestar para un modelo multidisciplinar de atención psicogeriátrica», s. f., 13.
- Veloso, Mario. *Hechos: contando la historia de la iglesia apostólica*, 2009.

- Walton, John H, Victor Harold Matthews, y Mark W Chavalas. *Comentario del contexto cultural de la Biblia: Antiguo Testamento*. El Paso, Tex.: Editorial Mundo Hispano, 2009.
- White, Elena G. de. *Consejos para los Maestros Padres y Alumnos acerca de la Educación Cristiana*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1948.
- . *Consejos sobre el régimen alimenticio*. Publicaciones Interamericanas, 1976.
- . *El Camino a Cristo*. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, 1961.
- . *El Conflicto de los Siglos*. Mountain View, California: Pacific Press, 1913.
- . *El Deseado de Todas las Gentes*. Primera edición. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), 1990.
- . *El Evangelismo*. Buenos Aires, Argentina: Casa Editora Sudamericana (CES), 1975.
- . *El Ministerio de Curación*. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press Publishing Association, 1959.
- . *La Educación*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES), 1978.
- . *La Educación Cristiana*. Publicaciones Interamericanas, 1975.
- . *Mensajes para los Jóvenes*. 4ª edición. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press Publishing Association, 1967.
- . *Testimonios selectos*. Vol. 4. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1942.
- Willmington, H. L. *Compendio manual portavoz*. Grand Rapids, MI: Editorial Portavoz, 2001.
- World Health Organization. Division of Health Promotion, Education. «Promoción de La Salud : Glosario», 1998. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67246>.