

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIDAD DE GRADUACIÓN  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“EFICACIA DEL MODELO CREATION HEALTH EN ADOLESCENTES  
GUATEMALTECOS 16-18 AÑOS DE EDAD AMBOS SEXOS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

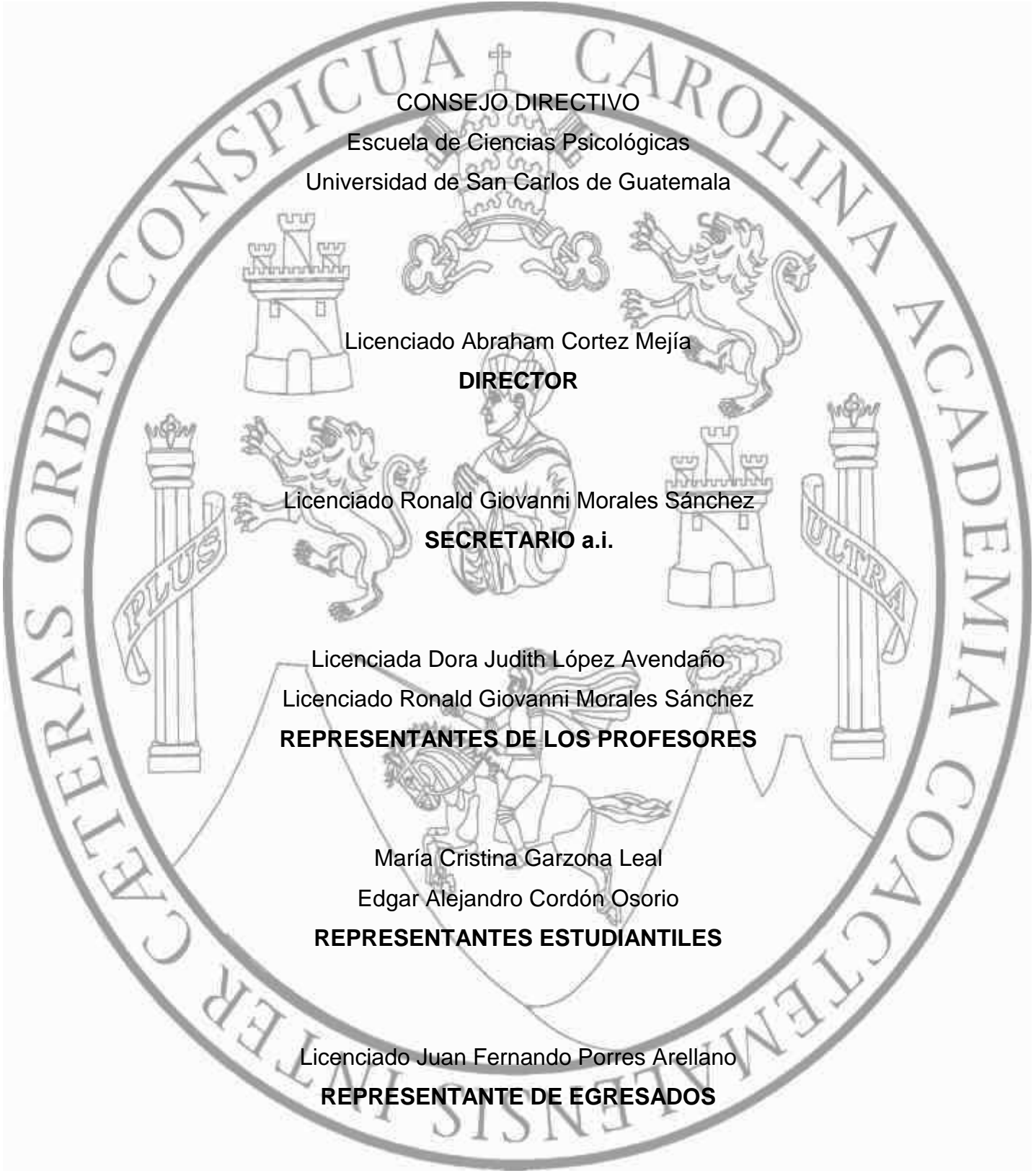
**POR**

**WENDY YANIRA CONDE RECINOS  
SHERLYN PAOLA CONDE RECINOS**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADAS**

**GUATEMALA, MARZO DE 2014**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem. It features a central shield with a figure on horseback, surrounded by various heraldic symbols like castles, lions, and columns. The Latin motto "CÆTTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the border. The text of the document is overlaid on this seal.

CONSEJO DIRECTIVO  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
**DIRECTOR**

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez  
**SECRETARIO A.I.**

Licenciada Dora Judith López Avendaño  
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez  
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

María Cristina Garzona Leal  
Edgar Alejandro Córdón Osorio

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

c.c. Control Académico  
CIEPs.  
Reg. 132-11  
CODIPs. 1902-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

31 de octubre de 2013

Estudiantes

Wendy Yanira Conde Recinos  
Sherlyn Paola Conde Recinos  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO SEGUNDO (22º.) del Acta CUARENTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL TRECE (49-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 29 de octubre de 2013, que copiado literalmente dice:

**VIGÉSIMO SEGUNDO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"EFICACIA DEL MODELO CREATION HEALTH EN ADOLESCENTES GUATEMALTECOS 16-18 AÑOS DE EDAD AMBOS SEXOS"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Wendy Yanira Conde Recinos  
Sherlyn Paola Conde Recinos

CARNÉ No. 2004-18637  
CARNÉ No. 2004-18641

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Abraham Cortéz Mejía, y revisado por la Licenciada Elena María Soto Solares. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
M.A. María Iliana Godoy Calzia  
SECRETARIA



/gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Unidad de Investigación  
CUMPLIDO  
**RECIBIDO**  
29 OCT 2013  
Firma: [Signature] HORA: 15:00 Fecha: 13/10/13

**CIEPs** 939-2013  
**REG:** 132-2011  
**REG:** 432-2011

**INFORME FINAL**

Guatemala, 28 de octubre 2013

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Elena María Soto Solares ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“EFICACIA DEL MODELO CREATION HEALTH EN ADOLESCENTES  
GUATEMALTECOS 16-18 AÑOS DE EDAD AMBOS SEXOS.”**

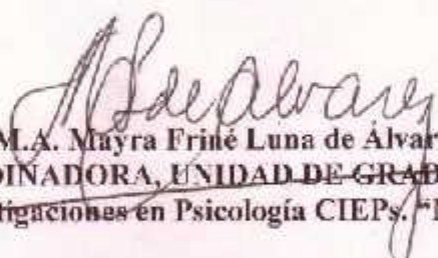
**ESTUDIANTE:**  
Wendy Yanira Conde Recinos  
Sherlyn Paola Conde Recinos

**CARNÉ No.**  
2004-18637  
2004-18641

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 17 de octubre del presente año y se recibieron documentos originales completos el 25 de octubre, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**M.A. Mayra Fridé Luna de Álvarez**  
**COORDINADORA, UNIDAD DE GRADUACIÓN**  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo  
Arelis

CIEPs. 940-2013  
REG 132-2011  
REG 432-2011

Guatemala, 28 de octubre 2013

Licenciada  
Mayra Friné Luna de Álvarez  
Coordinadora Unidad de Graduación  
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“EFICACIA DEL MODELO CREATION HEALTH EN ADOLESCENTES  
GUATEMALTECOS 16-18 AÑOS DE EDAD AMBOS SEXOS.”**

**ESTUDIANTE:**  
Wendy Yanira Conde Recinos  
Sherlyn Paola Conde Recinos


**CARNÉ No.**  
2004-18637  
2004-18641

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 30 de septiembre del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
Licenciada Elena María Soto Solares  
DOCENTE REVISORA



Arelis./archivo

Guatemala, 16 de octubre de 2013

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora de la Unidad de Graduación  
Centro de Investigación en  
Psicología – CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "Eficacia del modelo Creation Health en adolescentes Guatemaltecos de 16-18 años de edad ambos sexos" realizado por las estudiantes WENDY YANIRA CONDE RECINOS, CARNÉ 200418637 Y SHERLYN PAOLA CONDE RECINOS, CARNÉ 200418641.

El trabajo fue realizado a partir DEL 3 DE MARZO DE 2011 HASTA EL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2013.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Abraham Cortez Mejia

Psicólogo

Colegiado No. 2,795

Asesor del contenido

Guatemala 28 de Febrero de 2013

Licenciada  
Mayra Luna de Alvarez  
Coordinadora de la Unidad de Graduación  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas,  
**CUM**

Licenciada Alvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Sherlyn Paola Conde Recinos con No. De carne 200418641 y Wendy Yanira Conde Recinos con No. De carne 200418637 de la carrera de Ciencias Psicológicas, realizaron el trabajo de campo del proyecto de investigación "Eficacia del Modelo CREATION HEALTH en adolescentes guatemaltecos de 16 – 18 años de edad, ambos sexos" en el Colegio Enrique Novella Alvarado ubicado en el kilómetro 46 carretera Jacobo Arbenz, Sanarate, El Progreso, por espacio de 3 meses (Julio, Agosto y Septiembre del año 2012 , en horario de 10:00 a 12:00 los días Miércoles, Jueves y viernes, con los alumnos de 5to. Bachillerato.

Las estudiantes mencionadas cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,



César Humberto Molina Cárcamo

Director Interino del Colegio Enrique Novella Alvarado

Teléfono 79528065



**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR WENDY YANIRA CONDE RECINOS**

**MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 400**

**POR SHERLYN PAOLA CONDE RECINOS**

**FRANCISCA MONTERROSO BOLAÑOS  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO 432**

**EDELMIRA SUSANA DE LEÓN RODRÍGUEZ  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
COLEGIADO 18342**



## **DEDICATORIAS**

### **POR WENDY YANIRA CONDE RECINOS**

- ❖ A Dios, por ser lo mejor que me ha pasado en la vida, por ser mi todo.
- ❖ A mis padres Juan Carlos Conde Delgado y Elva Luz Recinos Martínez por el apoyo constante y sus oraciones.
- ❖ A mis hermanos Juan Carlos Junior Conde Recinos y especialmente a Sherlyn Paola Conde Recinos por ser mi cómplice en esta investigación.
- ❖ A la Iglesia Adventista del Séptimo Día por ser la inspiración y promover el mensaje pro- salud que dio inicio al trabajo de investigación.
- ❖ A mis amigos y amigas que incluyeron este proyecto en sus oraciones y que en algún momento se han beneficiado de este mensaje.
- ❖ A mis compañeros y compañeras con quienes compartimos en los salones y fuera de ellos.

## **DEDICATORIAS**

### **POR SHERLYN PAOLA CONDE RECINOS**

- ❖ A mi Padre Celestial por abrir mis ojos y darme cuenta que solamente tomada de su mano puedo cumplir mis metas.
- ❖ A mis padres Juan Carlos Conde Delgado y a Elva Luz Recinos Martínez, por su apoyo espiritual, económico y moral. Por todos los esfuerzos y sacrificios realizados para que sus hijos ahora seamos unos profesionales.
- ❖ A mi hermana Wendy Yanira Conde Recinos por ser la que originó la idea de realizar este proyecto tan enriquecedor.
- ❖ A mi hermano Juan Carlos Junior Conde Recinos que está a unos pasos de ser un gran arquitecto.
- ❖ A mi novio Melvin Ismael Villeda por su apoyo y por ser mi motivación al cumplir con excelencia todo lo que se propone y con esa actitud demostrarme y enseñarme a cumplir mis metas lo mejor que pueda.

## **AGRADECIMIENTOS**

❖ Al Colegio Enrique Novella Alvarado:

Por habernos brindado la oportunidad de realizar nuestra investigación en sus instalaciones.

❖ A la promoción de Bachilleres en Ciencias y Letras:

Por su disposición y colaboración en la aplicación del modelo CreationHealth como proyecto de investigación.

❖ Al Licenciado Carlos Marroquín, Licenciada Mayra Luna, Licenciada Elena Soto y al Licenciado Abraham Cortez:

Por la asesoría, revisión y apoyo brindado en la realización del proyecto de Investigación.



1.1.2.6. Estudio sobre comunidades longevas.....	41
1.2. Delimitación.....	43
II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	44
2.1. Técnicas.....	44
2.2. Instrumentos.....	46
III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	53
3.1. Características del lugar y de la población.....	53
3.1.1. Características del lugar.....	53
3.1.2. Características de la población.....	53
3.1.3. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	54
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	71
4.1. Conclusiones.....	71
4.2. Recomendaciones.....	72
Bibliografía.....	73
Anexos.....	75

## Resumen

### **"EFICACIA DEL MODELO CREATION HEALTH EN ADOLESCENTES GUATEMALTECOS 16-18 AÑOS DE EDAD AMBOS SEXOS"**

Autoras: Wendy Yanira Conde Recinos y Sherlyn Paola Conde Recinos

El propósito de esta investigación fue cumplir con el objetivo general de brindar orientación a un grupo de adolescentes, para mejorar el estilo de vida, verificando la eficacia del modelo de salud CREATION Health y así prevenir decisiones como involucrarse en vicios, llevar una vida sexual irresponsable, la falta de objetivos personales, entre otros. Los objetivos específicos fueron: establecer si el adolescente toma decisiones asertivas, verificar si el alumno posee una rutina de ejercicio diario y si duerme las horas necesarias, corroborar si el alumno cree en un ser supremo, establecer la actitud que el alumno adopta en diferentes circunstancias y verificar el conocimiento del alumno sobre nutrición básica.

La investigación se llevó a cabo por espacio de 3 meses, en el Colegio Enrique Novella Alvarado, ubicado en el Km. 46.5 carretera Árbenz Guzmán en la Finca San Miguel de Sanarate, El Progreso. Se trabajó con 32 alumnos de 5º Bachillerato, quienes manifestaban una serie de sintomatologías como la rebeldía, aislamiento, baja autoestima e inestabilidad emocional, problemas de relación y desintegración familiar. Las características socioeconómicas de la población objetivo varían, existen familias de escasos recursos; familias de nivel medio y nivel bajo. El 100% de la población es ladina.

Se investigó para dar respuesta a las siguientes interrogantes: ¿El alumno recurre a la comunicación intrapersonal e interpersonal para la toma de decisiones asertivas? ¿Realiza frecuentemente el alumno ejercicio físico y duerme las horas necesarias para rendir mejor en sus actividades diarias? ¿Cree el alumno en la existencia de un ser superior y su poder para restaurar? ¿Posee el alumno una actitud correcta independientemente del entorno en que se desenvuelve? Y ¿Conoce el alumno los daños que ocasiona una alimentación insana?

La técnica para seleccionar la muestra fue la aleatoria o al azar, eligiendo así como muestra a los adolescentes de Quinto Bachillerato, para recolectar datos se utilizó la ficha clínica, la observación y una guía para dicho proceso, entrevista y cuestionario, testimonios y una guía para orientarlos, aplicación del modelo CREATION Health haciendo uso de técnicas para desarrollar destrezas del pensamiento como el CTF, FODA, OPV, PNI y la técnica del Futuro. Técnicas de Análisis estadístico: ordenación, clasificación, tabulación y codificación.

## **Prólogo**

El propósito de esta investigación fue, cumplir con el objetivo general de brindar orientación para mejorar el estilo de vida a un grupo de adolescentes, verificando la eficacia del modelo de salud CREATION Health y así prevenir afecciones que impidieran su desarrollo integral como lo son: los vicios, conformismo ante la vida, llevar una vida sexual irresponsable, el no poseer objetivos personales, entre otros.

Como objetivos específicos: posee una rutina de ejercicio diario y si duerme las horas necesarias, corroborar si el alumno cree en un ser supremo, establecer la actitud que el alumno adopta en diferentes circunstancias y verificar el conocimiento del alumno sobre nutrición básica.

La importancia de realizar esta investigación radicó en que los adolescentes tomaban decisiones incorrectas debido a la necesidad de pertenencia grupal, no poseían un criterio propio y su alimentación era desequilibrada. La mayoría creían que sus conductas perniciosas y sus decisiones en cuanto a su estilo de vida no tendrían consecuencias perjudiciales. Además de otros factores externos que también alteran el desarrollo integral de toda persona como lo son la inseguridad y la violencia, el rápido cambio social, problemas de salud hereditarios etc.

El proyecto tuvo como fin primordial la intervención directa con los alumnos e indirecta con sus familias, debido a que la aplicación de los principios se llevaba a cabo en sus hogares influyendo en el estilo de vida nuclear. También la relación entre compañeros fue beneficiada pues se motivaban unos a otros. Se recopiló información y se descubrió que la aplicación del modelo de salud CREATION HEALTH tiene resultados benéficos en el adolescente a nivel mental, físico y emocional, promoviendo así un cambio en el estilo de vida.

Una limitación que encontramos fue la carencia de recurso económico del núcleo familiar de algunos de los alumnos y esto intervino en la aplicación del principio de nutrición.

En Guatemala se aplica una medicina curativa y no preventiva, por lo que las personas no se ocupan de su estilo de vida que incluye una adecuada nutrición y como ésta repercutirá en su salud mental y física en años posteriores, fruto de una inadecuada administración del recurso económico del que dispone la familia. Otro de los factores que intervienen en esta situación es el bombardeo negativo de los medios de comunicación al promover un estilo de vida que perjudica la salud; como también el miedo a romper paradigmas implantados por la sociedad y la actitud negativa para llevar a cabo los cambios necesarios para mejorar la calidad de vida.

Los beneficios que se logró proporcionar con la aplicación del modelo de salud CREATION Health fueron los siguientes:

- Toma de decisiones asertivas que influirán en el futuro de los adolescentes como de sus familias.
- Regular por medio del sueño y el descanso, el estrés que varios adolescentes enfrentaban. Los alumnos mejoraron la atención, memoria y concentración al aplicar los principios del descanso y el adecuado uso del entorno natural.
- El incorporar a las actividades diarias una rutina de ejercicio físico para liberar tensiones, aportó una sensación de bienestar y lucidez mental.



- El principio de confiar en un Ser Supremo minimizó la ansiedad y estrés, colaborando también en la toma de decisiones.
- Aplicar el principio de “punto de vista” o “perspectiva” proporcionó un mejor estado de ánimo y facilitó las relaciones intrapersonales e interpersonales.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema y marco teórico

#### 1.1.1. Planteamiento del Problema

Se trabajó con adolescentes, quienes manifestaban una serie de sintomatologías propias de la edad como la rebeldía, aislamiento, baja autoestima e inestabilidad emocional. La rebeldía se manifestaba cuando el adolescente no acataba órdenes de sus mayores, se resistía a ser educado y presentaba inconformidad al obedecer, ya que no le agrada que le indiquen lo que tiene que hacer.

La adolescencia es una de las metamorfosis más complicadas e importantes en la vida y esa serie de cambios se realizan tanto física como emocionalmente, tienden a causar incomodidades y muchos creen que la mejor solución es aislarse para que estos cambios se produzcan sin ser expuestos a momentos no gratos.

Se observó numerosos casos donde el adolescente perdía casi todo contacto con el mundo que le rodeaba, y se recluía en sus habitaciones, a veces con la computadora como única conexión para relacionarse. La tecnología ha sido el refugio de muchos. El aislamiento interfería en el buen desarrollo interpersonal. Algunos de los síntomas de la inestabilidad emocional se manifestaban a través de períodos de tristeza y abatimiento, incapacidad para experimentar placer, desinterés por todo, tedio e irritabilidad. Inconstancia para perseverar en una tarea u objetivo marcado. Baja tolerancia a la frustración. Débil control emocional; es decir, tendencia a la labilidad. Talante enamoradizo, derivado de una gran dependencia afectiva no reconocida. Baja autoestima, lo que alimentaba la desconfianza en los demás.

Se observó en los alumnos la necesidad de mejorar el estilo de vida para que su desarrollo fuese integral y así pudiesen desenvolverse eficientemente en la sociedad.

En esta investigación se recopiló información y se descubrió que la aplicación del modelo de salud CREATION HEALTH, el cual es un modelo de que consta de 8 principios que tienen como propósito, la renovación de la persona de forma integral. Según el acrónimo en inglés significa:

**C**hoice = Elección: **R**est = Descanso: Importancia del sueño y la relajación.

**E**nvironment = Entorno (aire, luz solar, agua, belleza, sonidos, etc)

**A**ctivity = Actividad

**T**rust in Divine power = confianza en el poder divino

**I**ntimacy = Intimidad

**N**utrition = Nutrición”

Proporcionando resultados benéficos en el adolescente a nivel mental, físico y emocional, promoviendo así un cambio en el estilo de vida.

Se entiende por estilo de vida como el conjunto de pautas y hábitos de comportamiento cotidianos de una persona, es decir su forma de vida; es la base de la calidad de vida, entendida como la capacidad de poder vivir bien, sanos y seguros, con lo que cada quien tiene a su disposición. Todas las personas desarrollan hábitos, que son rutinas que se establecen y realizan de manera cotidiana y que mucho de ellos tienen que ver con la salud y la organización de la vida.

Básicamente se buscó dar respuesta a las siguientes interrogantes:

1. ¿El alumno recurre a la comunicación intrapersonal e interpersonal para la toma de decisiones asertivas?

2. ¿Realiza frecuentemente el alumno ejercicio físico y duerme las horas necesarias para rendir mejor en sus actividades diarias?
3. ¿Cree el alumno en la existencia de un ser superior y su poder para restaurar?
4. ¿Posee el alumno una actitud correcta independientemente del entorno en que se desenvuelve?
5. ¿Conoce el alumno los daños que ocasiona una alimentación insana?

Esta investigación se llevó a cabo con alumnos de 5º Bachillerato de ambos sexos del Colegio Enrique Nobella Alvarado ubicado en el Km. 46.5 carretera Juan Jacobo Árbenz Guzmán en la Finca San Miguel de Sanarate, El Progreso. Se realizó una evaluación inicial y una final, para ver si el modelo CREATION Health es aplicable a la población. En base a la evaluación inicial se dio orientación.

### **1.1.2. Marco teórico**

#### **1.1.2.1. Antecedentes**

##### **Tesis 1**

**Autoras:** Lisser Judith Recinos Saravia  
Yomeri Lisbeth Terraza Godoy

**Título:** Efectividad de un programa para disminuir niveles de ansiedad en maestros de un colegio privado de la Colonia La Florida Zona 19.

**Año de realización:** Guatemala Julio de 2003

**Objeto de estudio:** Analizar cuales son los niveles de ansiedad que se presentan en los maestros del Colegio ubicado en la colonia La Florida, zona 19, presentando un programa que ayudará a que sus niveles de estrés y ansiedad disminuyan y su trabajo sea más eficiente.

**Técnicas e instrumentos utilizados:**

- Selección de la Muestra
- Escala de Valoración de Max Hamilton
- Observación
- Entrevista
- Técnicas de Relajación
- Juegos de Integración
- Técnicas Estadísticas

**Conclusiones:**

La presencia de niveles de ansiedad de los maestros dificulta el proceso de enseñanza – aprendizaje en los alumnos.

El programa que se planificó permitió realizar diversas actividades como: charlas, talleres, trabajos de investigación y exposiciones orales.

Las actividades realizadas fueron participativas, se logró la interacción de conocimientos entre maestros y capacitadoras, empleándose la modalidad vivencial de talleres.

**Recomendaciones:**

\*Al inicio de cada ciclo académico se realicen programas que incluyan diversas actividades para que los profesores obtengan beneficios.

\*A los profesores se les dedique más tiempo en implementar actividades recreativas, lo que le permitirá tener mayor conocimiento para un mejor desempeño laboral.

\*Facilitar acceso a otras capacitadoras para obtener mayor conocimiento de diferentes temas y continuar las actividades grupales para mejorar las relaciones interpersonales.

Esta tesis presenta una similitud con nuestra propuesta, ya que las técnicas e instrumentos basados en talleres, charlas, observaciones, entre otras, congenian con los instrumentos para obtener los datos necesarios en nuestra investigación. Dentro de las técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad, solo se hace mención de: el descanso, la relajación, la alimentación y el ejercicio; como estrategias de disminución. Estas sugerencias son parte de nuestra investigación, pero la diferencia es que ahondaremos en cada una de estas estrategias y otras mas, no enfocándonos solo en la disminución de la ansiedad y el estrés, sino en una salud integral, completa.

## **Tesis 2**

**Autor:** Sergio Patricio Tzita Jocol

**Título:** Incidencia Del Ejercicio Físico Sobre El Estado De Salud Mental (Ejecución de un programa de acondicionamiento físico general).

**Año de Realización:** Guatemala, Noviembre de 2005

**Objeto de Estudio:**

El ejercicio físico y su papel en la prevención primaria de la salud mental.

### **Técnicas e Instrumentos Utilizados:**

- Técnica de Muestreo
- Taller “Salud Mental y Ejercicio Físico”
- Entrevista Individual, Grupal y Estructurada
- Administración de Material Psicométrico (Inventario de Adaptación Bell)
- Evaluación Física General
- Cuestionario

- Escala de Esfuerzo Percibido

### **Conclusiones:**

\*Se comprueba de manera significativa que la aplicación racional del programa de acondicionamiento físico general, efectuado de manera metódica, continua y progresiva, fue de particular importancia en la contribución del ejercicio físico sobre el estado de salud mental.

\*El programa de ejercicio físico, contribuyó en la obtención de una mayor adaptación a los contextos familiares, emocionales, laborales y de salud, permitiendo conjuntamente conservar el estado de adaptación social presentado por los participantes.

### **Recomendaciones:**

\*A la comunidad de Psicólogos, acoger al ejercicio físico y al programa de acondicionamiento físico general como agentes alternativos que contribuyen y promueven de manera preventiva un adecuado estado de salud mental de la población.

\* A los investigadores interesados en continuar el estudio, verificar la contribución del ejercicio físico, realizando por medio del programa de entrenamiento, con población compuesta por familias completas que presenten inadecuados conflictos intrafamiliares y de estabilidad emocional.

Esta tesis presenta el ejercicio como prevención primaria en la salud mental, y como obtener por medio del mismo, ventajas en el estilo de vida de las personas. La actividad física está incluida en nuestro trabajo de investigación como uno de los 8 principios que se desea reforzar e implementar en los alumnos adolescentes, para que obtengan un estilo de vida enriquecedor.

### **1.1.2.2. Adolescencia**

La adolescencia, es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. “Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y posiciones médicas, científicas y psicológicas pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años y su finalización a los 19 o 21”.<sup>1</sup>

Además de los cambios fisiológicos los adolescentes sufren cambios emocionales y psicológicos como lo son la crisis de oposición, el adolescente necesita autoafirmarse de formar un yo diferente al de sus padres a los que han estado estrechamente unidos hasta ahora, con necesidad de autonomía, de independencia intelectual y emocional.

Su imaginación se desborda, predomina el narcisismo ya que le concede una importancia extrema a su físico, la crisis de originalidad individual como social lo identifica como tal, el sentimiento de inseguridad que sufre a causa de sus propios cambios físicos que no siempre van parejos con su crecimiento emocional, puesto que la pubertad, es decir la madurez física, siempre precede a la psíquica, con lo que a veces se encuentran con un cuerpo de adulto, que no corresponde a su mente, y por lo tanto no se reconocen, y desarrollan una fuerte falta de confianza en sí mismos, también experimentan sentimientos de angustia puesto que existe una frustración continua. Se le exige que actúe como un adulto y se le trata como un niño.

Estas cualidades caracterizan al adolescente, guiadas a un límite establecido por la sociedad, regido por patrones morales los cuales evita que se ocasione daño a sí mismo y a su entorno.

---

<sup>1</sup> Papalia, Diane, Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman. Psicología del desarrollo. 9ª. Edición. McGraw-Hill/Interamericana Editores. México. 2005. Pág. 431.



Uno de los principales objetivos de todos los países en el mundo, es el resguardo de sus futuras generaciones con el fin de garantizar un desarrollo social y cultural frente al resto del mundo.

“En Guatemala la etapa del adolescente no es tan sencilla, pues la debilidad de los sistemas de salud y educación evidencia los rezagos históricos que afectan a esta parte de la población, que alcanza más del 50 por ciento del total de los habitantes del país. Unido a una falta de control en la natalidad, desnutrición crónica infantil y condiciones de pobreza extrema”.<sup>2</sup>

Cada año, cientos de adolescentes son madres en Guatemala, muchas de ellas resultan embarazadas producto de desinformación sobre sexualidad, o por matrimonios en edad muy precoz. Otras son embarazadas como resultado de violaciones sufridas en sus propios hogares. Las consecuencias de estos embarazos en niñas y adolescentes son terribles para ellas y para la sociedad ya que es causa de desequilibrio en la salud mental, interrumpiendo así un plan de vida, contribuye a un ahondamiento de la víctima y de su familia en el círculo de la pobreza.

“Según estudios del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala. El 35% de adolescentes guatemaltecos padecen de obesidad. La responsable de Salud Integral y Enfermedades Crónicas de dicha cartera, Judith de González comenta que es preocupante ésta situación ya que la obesidad es el principal factor de riesgo para padecer diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares”.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Reyes, Ingrid y Juan Carlos López. Los Hijos de Guatemala ([www.Revistaamiga.com](http://www.Revistaamiga.com)) 28/09/2011.

<sup>3</sup> Embarazos en Adolescentes ([www.paho.org](http://www.paho.org)) 09/03/2011.

### 1.1.2.3. Áreas de la salud

“Existen cuatro aspectos de la salud y la existencia humana que están interrelacionados: El aspecto físico, el social, el intelectual o mental y el espiritual. Cada uno de ellos puede manifestar enfermedad o deficiencias. Al no reconocerse la interrelación existente entre estos cuatro aspectos no se introduce ninguna modificación en las exigencias del estilo de vida”.<sup>4</sup>

“En el aspecto físico, lamentablemente a pesar del ejemplo de muchos, el consejo y la información de que se dispone, un número muy grande de personas insisten en continuar un estilo de vida frenético e irrazonable, que produce como resultado una gran cantidad de problemas de salud. Se está reconociendo el hecho de que la moral, la actitud optimista, la confianza en sí mismo, las realizaciones intelectuales y la paz espiritual, ejercen una influencia definida sobre este aspecto del ser”.<sup>5</sup>

En el aspecto social, existen personas que se adaptan a una vida que no es óptima, que viven en un ambiente social con deficiencias. Se acostumbran a los estados de ánimo perjudiciales, y hasta piensan que son naturales en ellos. Llegan a aceptar que la incomodidad que sienten cuando se encuentran en compañía de otras personas es una característica de su propia personalidad, y por lo tanto no se preocupan de buscar la causa de ese malestar. El hábito nocivo de la preocupación afecta de tal manera que el impacto repercute desde el aspecto social al físico y no tarda en producir diversos problemas de salud.

En el aspecto intelectual, el mundo frenético de máquinas y tecnología contribuye a producir personas socialmente enfermas. No tienen objetivos intelectuales elevados, están oprimidos por la falta de propósitos en la vida,

---

<sup>4</sup> La salud integral en el adolescente ([www.munisalud/muniguate.com/2011](http://www.munisalud/muniguate.com/2011)).2011.

<sup>5</sup> Bell, G. Martin; John Berglund et al. Secretos de la salud familiar. 4ª. Edición. Printer Colombiana Ltda. Colombia. 1988. Pág. 178.

muchas vidas aburridas, la sensación de falta de propósito y significado que producen, generan problemas en el ámbito intelectual de la vida.

“En el aspecto espiritual, la cultura actual, el arte, la literatura, la música, la política y la actividad social, hacen resonar un mensaje que dice: El hombre está enfermo, y su enfermedad es enfermedad del espíritu. Sanar las enfermedades del espíritu es remediar, los problemas de la sociedad, y al mismo tiempo introducir armonía en los cuatro componentes del ser humano que son indispensables para la salud total”.<sup>6</sup>

Debido a la falta de iniciativa para ser autodidactas y aplicar principios de salud mental en el ambiente familiar, se puede observar que ahora a temprana edad se están padeciendo las consecuencias de estilos de vida insanos que se han ido heredando. Las personas no se ocupan de su estilo de vida y cómo éste repercutirá en su salud mental y física en años posteriores; uno de los factores que intervienen en esta situación es el bombardeo de los medios de comunicación al promover un estilo de vida que perjudica la salud, como los vicios (cigarro, alcohol, pornografía, etc.), la alimentación basada en calorías vacías, la promiscuidad etc.

#### **1.1.2.4. Estilo y calidad de vida**

Los factores físicos, sociales y psicológicos están implicados en la determinación y evolución del enfermar humano, así como en su prevención. Dentro de este marco, el concepto de estilo psicológico es útil porque permite reconocer lo que no varía en una persona a través de diferentes conductas y contextos.

---

<sup>6</sup> Ídem Pág. 180.

“El estilo de vida se considera una aplicación del estilo psicológico y puede definirse como el conjunto de soluciones estratégicas que adopta el individuo para poder cumplir sus planes y objetivos globales. Max Weber filósofo, economista, jurista, historiador, politólogo y sociólogo alemán, considerado uno de los fundadores del estudio moderno, fue quien introdujo el término de estilos de vida en las ciencias sociales, aludiendo al modo social de vivir”.<sup>7</sup>

“El término calidad ha recorrido un largo camino desde que empezó a utilizarse en ámbitos socio laborales como indicador de rendimiento, hasta su introducción en el campo de la sanidad; más tarde el término se incorporó a la clínica para justificar la intervención terapéutica.”<sup>8</sup>

“Habitualmente los conceptos de promoción de salud y prevención de la enfermedad se presentan como dos tareas diferentes, la realidad es que ambos términos, en lo que a calidad de vida se refiere, en muchos casos, se solapan especialmente en la prevención primaria; incluso sería un tanto difícil encontrar una estrategia de prevención que al mismo tiempo no sirviese para la promoción de la salud, y viceversa, todas aquellas acciones que se orientan a potenciar la salud sirven, de una manera u otra, para prevenir la enfermedad”.<sup>9</sup>

La Organización Mundial de la Salud en 1991 propone la siguiente definición de consenso de Calidad de vida basada en estudios transculturales: “la percepción personal de un individuo de su situación de vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses. Este concepto incorpora una serie de dimensiones relacionadas entre

---

<sup>7</sup> Nieto, Munvera. Psicología para las ciencias de la salud. 1ª. Edición. Editorial McGraw-Hill Interamericana. Madrid, España. 2004. Pág. 77.

<sup>8</sup> Ídem.

<sup>9</sup> Pérez Álvarez, Marino e Isaac Amigo Vásquez, et al. Manual de Psicología de la Salud. 2ª. Edición. Pirámide. España. 2003. Pág. 33.

sí, tales como la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales y las creencias religiosas”.<sup>10</sup>

#### **1.1.2.5. Modelo de salud CREATION Health**

El modelo de salud CREATION Health fue propuesto por el Florida Hospital, hospital que en el año 2005 era el más ocupado del mundo, con más de trece mil empleados, el mayor proveedor de Medicare en el país y el que la MSNBC llamó el “Hospital del Corazón de América”, por ser el hospital que más casos de enfermedades cardíacas trata en todo Estados Unidos.

“El equipo médico del Hospital de Florida descubrió los ocho principios de salud denominados CREATION Health mientras trabajaba con la corporación Walt Disney para diseñar Celebration (Celebración), ‘la ciudad más sana’ en Florida, Estados Unidos. Hemos descubierto que seguir los principios de salud CREATION Health hace más que cambiar vidas”. –Des Cummings, Jr. Vicepresidente ejecutivo del Hospital-2005.

CREATION Health se basa en la premisa de que el modelo de salud por excelencia se encuentra en la historia misma de la creación. Los ocho principios que encierra el acrónimo CREATION son: **C**hoice= Elección, **R**est= Descanso, **E**nvironment= Entorno, **A**ctivity= Actividad, **T**rust in Divine power= confianza en el poder divino, **I**ntimacy= Intimidad, **O**utlook = Perspectiva o Punto de vista, **N**utrition= Nutrición.

##### **1.1.2.5.1. Choice = Elección**

La elección está incluida en la dimensión psicológica, antes de que se puedan lograr cambios efectivos en cualquier área de la vida, se debe elegir hacer eso. Ese regalo fue dado a todos los seres humanos en la Creación. Es importante

---

<sup>10</sup>Nieto, Munvera. Psicología para las ciencias de la salud. 1ª. Edición. McGraw-Hill/ Interamericana. Madrid, España. 2004. Pág. 70.

que las acciones permanezcan consistentes con la voluntad, las creencias, y las metas. El regalo de elección viene con la responsabilidad, entonces debe ejercitarse con sabiduría porque finalmente determinarán el curso de la vida del individuo.

La elección es una decisión, y ésta interviene en cada momento de la vida, puesto que el éxito o fracaso de cada actividad que se realiza en la vida cotidiana dependerá de las decisiones que se realicen, la elección de comenzar un programa en pro de la salud física, mental, social y espiritual y mantenerse en él, puede convertirse en un gran desafío. A continuación se mencionarán algunos elementos esenciales que ayudarán a mantener en pie un compromiso como éste y otros que se presentan en el transcurso de la vida.

“Realizada la elección se deberá tener un plan definido, evitando la inflexibilidad, el segundo paso será proponerse objetivos moderados; plantearse metas demasiado estrictas predispone al fracaso; el tercer paso será convertir el plan en parte de la vida diaria y el cuarto paso es proponerse como blanco la moderación y equilibrio en las actividades que se lleven a cabo, como quinto paso se debe esperar que el progreso sea gradual; luego como sexto paso hay que disfrutar del proceso, no tan sólo de los resultados; el séptimo es no exigirse demasiado; el octavo paso controlar el progreso regularmente, pero no obsesionarse; el penúltimo paso es seguir la regla del 90%, en vez de la del 100%. Tratar de cumplir con el 90% del objetivo; pues es preferible aflojar un poco el paso, que hundirse del todo en el fracaso; se instituye como décimo paso, el dar gracias al ser supremo por el éxito obtenido”.<sup>11</sup>

“Los estímulos nerviosos se procesan en el cerebro y se envían a las diferentes partes del cuerpo por medio de las neuronas, éstas tienen prolongaciones

---

<sup>11</sup>Kuzma, Kay; Elmar P. Sakala et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 14.

denominadas dendritas y axones que pueden ser emisores y receptores, en el extremo de éstos axones existe un espacio diminuto denominado espacio sináptico. En este punto de contacto se encuentran minúsculas protuberancias segregadoras de sustancias químicas que permiten la transmisión de impulsos nerviosos de una neurona a otra. Los neurólogos han descubierto que los pensamientos o las acciones que se repiten a menudo generan en estos botones puntos de contacto con las dendritas para facilitar la repetición del mismo pensamiento o de la misma acción la próxima vez: Así se forman los hábitos”.<sup>12</sup>

“¿Será posible cambiar el hábito de realizar elecciones que no benefician, sino al contrario, siempre traen consecuencias enfermizas e impiden el progreso de la persona? La respuesta depende de la construcción de nuevas vías o puntos de contacto por medio de la elección consciente de otra reacción, creando así botones de contacto adicionales en las nuevas vías, dependerá de la elección de decidir nuevos rumbos; los nuevos botones de las dendritas no se borran por una caída ocasional; y cada éxito fortalece el punto de contacto logrado, si se persiste en el intento, con el tiempo habrá desarrollado una respuesta tan contundente hacia lo que es correcto, que difícilmente volverá a reaccionar como lo hacía antes”.<sup>13</sup>

#### **1.1.2.5.2. Rest = Descanso**

El descanso es otro factor que puede influir en el estilo de vida, este abarca el sueño y la relajación, algunas personas enferman por exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad, y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud.

---

<sup>12</sup> Ídem Pág. 77.

<sup>13</sup> Ídem.

Las personas que se fatigan intelectualmente y padecen de problemas nerviosos a causa de un trabajo sedentario continuo, se verán muy beneficiados por una temporada en el campo, sentir el aire puro, descansar practicando otro tipo de actividades, esto les darán resultados eficaces para su restablecimiento.

Hablaremos primero del sueño. Se puede contemplar al sueño como una de las pautas importantes para el sistema inmune, los seres humanos comienzan a apreciar el sueño, o la falta de él, cuando llegan a la edad adulta pues se sufre de diversos trastornos del sueño, las causas son muchas: Quizás la más obvia sea el creciente nivel de estrés. Con cada año que pasa, el mundo moderno se torna cada vez más complejo y lo mismo le sucede a la capacidad de cada individuo para competir en una cultura siempre cambiante y cada vez más difícil. Otra de las razones por las cuales las personas ya no logran tener un sueño reparador, es por la ingesta de sustancias como la cafeína, el alcohol y el uso generalizado de medicamentos. También el exceso de peso también puede afectar a éste; la epidemia reciente de obesidad, además de cobrar su precio en salud, también lo ha hecho en sueño porque las personas pasadas de peso tienen más dificultad para dormir que los demás; las personas con sobrepeso les es difícil encontrar una posición cómoda para dormir: Si se acuestan boca arriba no pueden respirar bien; si se acuestan boca abajo, la respiración puede ser todavía más restringida. Terminan sintiéndose fatigadas a toda hora y por más tiempo que pasen en la cama no logran ponerse al día con el descanso; la fatiga lo único que hace es hacerlas sentir que necesitan pasar más tiempo en la cama.

Los científicos han identificado cinco etapas del sueño, divididas en dos tipos: Sueño REM que consiste en los movimientos oculares rápidos, y el sueño no REM.



“El sueño REM por lo general representa cerca de un 25 % del tiempo total del sueño. Los sueños ocurren durante esa etapa. El sueño no REM tiene cuatro etapas, cada una de las cuales es más profunda. Se considera que la tercera y cuarta etapa corresponden al sueño profundo; la cuarta en particular es el sueño reparador que restablece y recarga el cuerpo”.<sup>14</sup>

Hay personas que necesitan dormir siete horas, otras cinco, otras nueve. Las diferencias en la cantidad de sueño requerido quizás se deban a la calidad de dicho sueño. Cuando la persona obtiene suficiente sueño reparador, el sistema inmune permanece tranquilo y relajado. Estudios sobre el cerebro han demostrado que es solamente durante el sueño que este órgano puede repararse.

Durante un día normal pueden romperse las conexiones pequeñas del cerebro, pueden agotarse los nutrientes; además, es necesario mover los depósitos de la memoria. Es preciso entonces remediar todos esos problemas menores, algo que el cerebro sólo puede hacer cuando está apagado y durante el sueño los niveles de estrés se reducen lo suficiente para que el sistema inmune pueda recargarse.

Un sueño de buena calidad es importante para la salud, para el sistema y para desacelerar el envejecimiento, se recuperan energías, ayuda al crecimiento, libera toxinas que adquirimos durante el día, ayuda al sistema inmunológico combatiendo males e infecciones y favorece a la producción de anticuerpos etc.

“En la revista especializada británica Occupational and Environmental Medicine, Investigadores de Australia y Nueva Zelanda señalan que la falta de sueño

---

<sup>14</sup> Liponis, Mark. Ultra Longevidad. 1ª. Edición. Grupo Editorial Norma. Bogotá, Colombia. 2008. Pág. 155.

puede producir varios de los mismos efectos que produce la embriaguez. Las personas que duermen muy poco pueden tener niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión, y exponerse a riesgos innecesarios”.<sup>15</sup>

“La fatiga es una de las diez razones más comunes por las cuales la gente consulta al médico. Un elevado porcentaje de gente cansada no puede dormir, los problemas del sueño son comunes en todas las edades. Las emociones fuertes creadas por problemas pueden mantener despiertas a las personas. La culpa, el enojo, el temor, la ansiedad, la amargura etc., y el estilo de vida es otro factor importante, ya que este también puede causar insomnio, todo tiene que ver con la producción de la hormona llamada melatonina”.<sup>16</sup>

“En 1993 se descubrió que la melatonina era un somnífero natural, que disminuía en 14 minutos el tiempo necesario para conciliar el sueño. Para incrementar la melatonina en la noche es recomendable exponerse a la luz solar, en las primeras horas del día; por otra parte si se desea dormir rápido, se deben evitar las luces artificiales brillantes, dormir en total oscuridad y procurar dormirse antes de la media noche. Dos horas de buen dormir antes de la media noche equivalen a más de cuatro horas de sueño después de las doce de la noche. El ejercicio también estimula la producción de melatonina. La melatonina se puede obtener por medio de la dieta (la avena, el maíz, el arroz, la cebada, los tomates y las bananas). El ayuno también tiende a estimular la producción de melatonina, especialmente durante las horas de la noche”.<sup>17</sup>

Como segundo punto, la relajación es otro de los factores que integran el descanso, la relajación es algo más que simplemente estar tranquilo, descansado.

---

<sup>15</sup>Kuzma, Kay; Risé Rafferty et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 61.

<sup>16</sup>Ídem.

<sup>17</sup>Ídem Pág. 105.

“Según Antonio Blay que actualmente se le considera el psicólogo precursor de la Psicología Transpersonal en España, comenta que se obtienen de una relajación consciente bien hecha, un perfecto descanso del cuerpo, la recuperación extraordinariamente rápida de toda clase de fatiga, mejora el funcionamiento del cuerpo en general y cura los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por tensión; aumenta la energía física, psíquica y mental; tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva, logra un descanso de la mente a voluntad; aumenta la energía, claridad y penetración de los procesos mentales, desarrolla nuevas facultades de percepción de tipo superior: Intuición, sentimientos estéticos, etc. Se descubren nuevos estados subjetivos de interiorización”.<sup>18</sup>

#### **1.1.2.5.3. Enviroment = Entorno**

Se refiere al aire, luz solar, agua, belleza, sonidos, etc. El medio natural que nos rodea.

Ivan Pavlov fue un fisiólogo ruso ganador del Premio Nobel en 1904 por sus investigaciones sobre el funcionamiento de las glándulas digestivas, precursor del condicionamiento clásico; su experimento con perros, después de permitirles oler carne al escuchar una campana, descubrió que la campana a solas pronto indujese salivación.

Lo mismo puede ocurrir en el cuerpo. Simplemente cualquier cosa en el ambiente puede producir como respuesta una reacción automática después de que una asociación ha sido establecida.

---

<sup>18</sup> Ídem Pág. 361.

El sonido es un factor importante ya que puede calmar el cuerpo y la mente, el sonido se puede utilizar de muchas maneras para efectos terapéuticos, tocar u oír música, cantar, tararear, todos los sonidos producidos por la naturaleza como el cantar de los pájaros, el sonido de un riachuelo, el sonido de la brisa etc.

“Los sonidos ejercen un efecto benéfico sobre el sistema inmune. El sonido en general afecta el estado de la mente. Como ejemplo, está la música, ésta entra al cerebro a través de sus regiones emocionales: El lóbulo temporal y el sistema límbico. Desde allí, cierto tipo de música tiende a producir una respuesta en el lóbulo frontal, que influye en la voluntad, en el valor moral, y en el poder de razonar”.<sup>19</sup>

He ahí la importancia de la musicoterapia pasiva que consta de aquellas técnicas y ejercicios donde se utiliza música para influir en el estado anímico y psicológico.

En la musicoterapia pasiva efectiva, existen 4 ingredientes o aspectos fundamentales para la efectividad de estas técnicas: La respiración, la relajación, la visualización y la música.

¿Por qué la música influye en el ser humano y por qué funcionan estas terapias?: La música es el lenguaje natural para el ser humano, por ello las experiencias musicales van más allá de las percepciones sonoras, permitiendo conexiones, que facilitan la comunicación, activando respuestas en el plano emocional, neurológico y cognitivo. Los sonidos que escuchamos nos obligan a responder inmediatamente.

---

<sup>19</sup>Liponis, Mark. Ultra Longevidad. 1ª. Edición. Grupo Editorial Norma. Bogotá. 2008. Págs. 219.

El aire es otro de los factores de nuestro entorno, al que se le fija muy poca importancia, por lo general las personas piensan que el aire que se respira es limpio a menos que se note el humo o la contaminación. Sin embargo, los estudios demuestran que la contaminación del aire realmente es mucho peor en el interior de las edificaciones que en el exterior, según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, en el mundo, la contaminación del aire en espacios cerrados es una de las causas principales de muerte entre los niños.

El aire puro, contribuye considerablemente a la relajación y desintoxicación de los nervios. El aire puro, rico en oxígeno, porta partículas vitalizantes que el cuerpo absorbe no solo a través de la respiración, sino también a través de las células de la piel. Un paseo armonioso, en el que el aire puro es aspirado tranquilamente, sin agitación, provoca incluso una disminución de los pensamientos sobre enfermedades y preocupación que pesan a la persona.

El ser humano es un cuerpo natural y como tal, debería vivir también con la naturaleza. Muchas personas cierran las puertas y ventanas, calientan excesivamente sus habitaciones y excluyen el oxígeno que vivifica la salud.

También la naturaleza, la donante de fuerza para la vida del hombre, alivia y sana enfermedades. Si es posible se recomienda descansar o dormir durante el día bajo coníferas, que son grandes portadoras de oxígeno. Se podrá sentir muy pronto el fortalecimiento del cuerpo, si la persona contribuye a ello con una actitud positiva ante la vida y armoniza así su sistema nervioso.

“La ventilación y el sol son factores de vital importancia ya que por la falta de estos se debe una gran parte de la somnolencia y pesadez que contrarrestan beneficios para la salud, en la construcción de casas y edificios estos elementos son importantes para que haya circulación de aire y mucha luz en cada pieza de

la casa. Los dormitorios deben estar dispuestos de tal modo que el aire y la luz circulen por ellos día y noche. Cuando hay suficiente oxígeno puro en el cuerpo, también los remedios naturales que toma la persona tienen un efecto más intenso”.<sup>20</sup>

Hablando ahora de la belleza. “Vulgarmente se define como la característica de una cosa que a través de una experiencia sensorial (percepción) procura una sensación de placer o un sentimiento de satisfacción. En este sentido, la belleza proviene de manifestaciones tales como la forma, el aspecto visual, el movimiento y el sonido, aunque también se la asocia, en menor medida, a los sabores y los olores. En esta línea y haciendo hincapié en el aspecto visual, Tomás de Aquino define lo bello como aquello que agrada a la vista. La percepción de la «belleza» a menudo implica la interpretación de alguna entidad que está en equilibrio y armonía con la naturaleza, y puede conducir a sentimientos de atracción y bienestar emocional. Debido a que constituye una experiencia subjetiva, a menudo se dice que «la belleza está en el ojo del observador». En su sentido más profundo, la belleza puede engendrarse a partir de una experiencia de reflexión positiva sobre el significado de la propia existencia”.<sup>21</sup>

“La fealdad. Al igual que su opuesto, la belleza, la fealdad implica un juicio subjetivo y está por lo menos en parte, en el ‘ojo del observador’, tampoco se debe olvidar la influencia ejercida por la cultura del “observador”. A pesar de que la fealdad es normalmente considerada como una característica visible, también puede ser un atributo interno. La fealdad es algo que está en la mente, esta tiene su origen en la consideración del “ojo observador” y de la autoestima que se

---

<sup>20</sup>De White, Elena. El Hogar Cristiano (<http://www.richardlemay.com/AUD/EGW/E-HC/HTM/EIHogarCristiano22.html>). 2012

<sup>21</sup> Belleza (<http://es.wikipedia.org>). 2012.

desarrolla en las personas al ver los estereotipos agradables a nuestros sentidos de percepción”.<sup>22</sup>

El agua es otra fuente de vital importancia en el entorno, es esencial para la vida y constituye entre sesenta y setenta y cinco por ciento del peso de nuestro cuerpo.

El agua tiene ciertas características: Es disolvente y por ello, nutrientes como la glucosa, se disuelve en el plasma sanguíneo y se transportan a las células del cuerpo. El sentido del gusto depende del agua ya que la saliva disuelve los alimentos y por medio del agua los receptores gustativos de la lengua funcionan. El agua es lubricante ya que impide la fricción donde las superficies se encuentran y se frotan, forma parte del líquido sinovial que está en la cavidad de las articulaciones, y que evita la fricción mientras las superficies óseas se mueven una contra otra. Así mismo la mucosa del tracto digestivo es resbaladiza: Lo que se ingiere pasa suavemente a lo largo del intestino.

El agua cambia de temperatura lentamente, mientras absorbe grandes cantidades de calor. Y a la inversa, antes de descender la temperatura de manera significativa, el agua libera grandes cantidades de calor. Éste es uno de los factores que permiten a nuestros cuerpos mantener una temperatura constante.

“Éstas son sólo algunas de las funciones vitales del cuerpo que el agua posibilita. También puede usarse de forma externa; llamada entonces como hidroterapia, esta se define como el arte y la ciencia de la prevención y del tratamiento de enfermedades y lesiones por medio del agua. En sus múltiples y variadas posibilidades (piscinas, chorros, baños, vahos...) la hidroterapia es una

---

<sup>22</sup>Ídem.

valiosa herramienta para el tratamiento de muchos cuadros patológicos, como traumatismos, reumatismos, digestivos, respiratorios o neurológicos. Sorprendentemente hay muchas personas que no tienen idea de que la salud de su cuerpo depende del consumo adecuado del agua”.<sup>23</sup>

#### **1.1.2.5.4. Activity = Actividad**

La actividad mental y física es otro factor que influye en la vida del adolescente.

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física reúne una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. De ahí que cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Las ventajas de la actividad física tienen numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y la mejora de la salud mental.

De las enfermedades que ayuda a contrarrestar el ejercicio son las enfermedades coronarias y accidentes cerebro vasculares. Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa.

---

<sup>23</sup>Kuzma, Kay; Leonard L. Bailey et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 22.



Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas.

Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas. También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardíacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio, y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte.

La actividad física es esencial para las personas con exceso de peso, es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume. La obesidad se desarrolla cuando se consume más de lo que se gasta durante un determinado periodo de tiempo.

El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, a perder peso, si lo combinan con una dieta hipocalórica y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa. La actividad física también es efectiva para reducir la grasa abdominal, cuando la grasa se acumula en la zona del estómago y el pecho, que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíacas. Además, las personas que hacen regularmente ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Se ha comprobado que el ejercicio retrasa o posiblemente previene que la intolerancia a la glucosa se convierta en diabetes y es también beneficioso para las personas a las que ya se les ha diagnosticado diabetes. Hay algunos interesantes estudios que han demostrado que realizar ejercicio, como andar o

montar en bicicleta, tres veces a la semana durante 30-40 minutos, puede suponer pequeñas pero significativas mejoras en el control glucémico de los diabéticos.

“Parece ser que mantenerse físicamente activo reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, y que la actividad moderada o intensa es la mejor manera de protegerse. Por ejemplo, realizar ejercicio físico reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon o cáncer rectal en un 40-50%. La actividad física podría también tener un impacto en otros tipos de cáncer, pero todavía no hay pruebas suficientes que lo demuestren”.<sup>24</sup>

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis. Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos. Hay programas de actividad física diseñados para mejorar la resistencia muscular, que han demostrado ser útiles para ayudar a los adultos de mayor edad a mantener el equilibrio, lo cual puede ser útil para reducir las caídas.

“Hacer deporte lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad. También existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales,

---

<sup>24</sup> Ídem Pág. 147.

por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de la depresión. También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales”.<sup>25</sup>

Hay numerosos estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

“Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones”.<sup>26</sup>

Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer.

#### **1.1.2.5.5. Trust in divine power = Confianza en el poder divino**

Otro factor que puede intervenir en el estilo de vida es el quinto principio del modelo CREATION Health: Trust in divine power que en español significa confianza en el poder divino”.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup>Kuzma, Kay; Aileen Ludington et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 146.

<sup>26</sup>Papalia, Diane, Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman. Psicología del desarrollo. 9ª. Edición. McGraw-Hill/Interamericana Editores. México. 2005. Pág. 440.

<sup>27</sup>E. Fraser, Gary y Ramón C. Gelabert. Prioridades para hoy. 1ª. Edición. Asociación Publicadora Interamericana. Estados Unidos de Norteamérica. 2010. Pág. 5.

“Los investigadores tienen ahora sorprendentes evidencias de que quienes creen en un ser supremo cuentan con uno de los recursos más eficaces para controlar el estrés en los tiempos de crisis, y así obtener y mantener la salud. Todas las personas estamos motivadas por algo, es la fe en algo que existe y provee a todas las cosas una razón de ser aun sin que lo puedan ver o palpar. La palabra fe puede también referirse directamente a una religión o a la religión en general, sin embargo, tener fe no implica tener una religión. Al igual que la confianza, la fe implica un concepto de eventos o resultados futuros, y puede o no carecer de un mínimo de pruebas, es la certeza de lo que no se ve.”<sup>28</sup>

“El cardiólogo George Sheehar paladín del jogging que es una práctica de correr solo por el gusto de correr libremente y si es en un ambiente natural mucho mejor para mantenerse en forma, adjudica a la religión un poder casi inigualable para aliviar el estrés, por brindar una sensación interior de calma y tranquilidad: La sensación de que ninguna derrota es definitiva; y considera que las personas encuentran un sentido de seguridad duradera mediante su conexión con un poder superior”.<sup>29</sup>

“La confianza que el individuo tiene de que existe un ser superior se reafirma al acreditar cierto valor a las cosas que tiene a su alrededor, y esta confianza al igual que en todas las relaciones humanas se presenta por medio del conocimiento de la persona, la comunicación con ese ser, y es a través de la oración que se logra mantener esa conexión, la oración es un asunto psicológico que asocia e interactúa con una técnica espiritual. Una doble experiencia humana en la que intervienen la espiritualidad y la psicología y por los cuales el proceso de la oración es integrador: En tal sentido, estas dos funciones no pueden nunca ser separadas o actuar de manera independiente, pues la oración

---

<sup>28</sup>Kuzma, Kay; Dwight Nelson, et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 85.

<sup>29</sup>Ídem.

no cumpliría su último fin: la transformación del hombre desde lo que equivocadamente el cree que es, hasta lo que realmente es”.<sup>30</sup>

Hablar de los asuntos que les preocupan a las personas puede aligerar un poco la carga que sienten, pero se ha comprobado que la oración provoca la respuesta de relajación, reduciendo regularmente la presión arterial en los hipertensos y la glucosa en la sangre de los diabéticos. Puede también calmar la ansiedad, la depresión, el insomnio y los dolores de cabeza.

“La investigación científica sugiere ahora que la oración puede beneficiar a los enfermos, aliviando sus dolores crónicos y controlando las náuseas producidas por la quimioterapia. Los científicos han comprobado que la gente que ora se cura más rápidamente que la que no ora”.<sup>31</sup>

“El renombrado psiquiatra Paul Tournier precursor de la diagnosis psicósomática de la enfermedad, dijo que solía vivir inquieto, siempre mirando al reloj; pero que cuando comenzó a dedicar una hora al día a la reflexión en calma, a la meditación y a la oración con devoción, se volvió más feliz, más sano, capaz de discernir sus prioridades y más productivo”.<sup>32</sup>

#### **1.1.2.5.6. Intimacy = Intimidad**

“La intimidad es parte del estilo de vida, la mayor parte de las personas piensa al oír este término, que se está hablando de las relaciones sexuales. Pero la intimidad abarca mucho más que el contacto físico; intimidad se deriva del vocablo latino ‘intimus’, que significa lo más interior, y alude a un estado de confidencialidad y a una relacional personal profunda. Es la experiencia de

---

<sup>30</sup>Luz C. Maffiol A, Claudia A. Forero. La Oración Como Terapia I, 1ª. Edición. Printer Random House Español. España. 2007. Pág. 102.

<sup>31</sup>Kuzma, Kay; John Reinhold et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 150.

<sup>32</sup>ÍdemPág. 47.

comprender y ser comprendido por alguien. Existen cuatro pasos sugeridos para llegar a ser íntimos con alguna persona, estos son la confianza, la sinceridad, la libertad y el tiempo, estos cuatro pasos sustentan las relaciones personales y ayudan conseguir la plenitud de la misma. Este término constituye la relación intrapersonal y las relaciones interpersonales cercanas con la familia, amistades y el matrimonio”.<sup>33</sup>

La relación interpersonal se basa en la comunicación intrapersonal que se entiende como el conjunto de sentimientos, emociones, aprendizajes y experiencias que, desde el nacimiento y según algunas teorías, desde la misma concepción, se han ido almacenando dentro de la memoria profunda del individuo. Desde allí interfieren sobre la forma como las personas se sienten emocionalmente y, por consiguiente, la razón del comportamiento.

La conversación interior, lleva a interpretar la realidad de forma limitada a los pensamientos correspondientes, dando lugar a resultados vitales a menudo dañinos e insuficientes. Esta conversación interior depende del historial de cada uno y de acuerdo con el nivel de autoestima que se haya desarrollado en el transcurso de la vida. Cuando se está consciente de ello, se puede intervenir los propios pensamientos, en las palabras que se emiten interrumpiendo cuando la propia persona se insulta, disfrutando y reforzando cuando se dirigen palabras agradables a la propia persona.

Cuando el individuo se da cuenta de que se dice comentarios que no le gustan puede decir ‘alto’. Esta hace que se interrumpa el pensamiento dañino y lo reformule desde la perspectiva de su interpretación benéfica. De esta forma se puede ir desactivando miedos y limitaciones y el individuo se motiva a asumir la responsabilidad para analizar cualquier situación difícil desde una interpretación

---

<sup>33</sup>Van Pelt, Nancy. Sin Reservas. 1ª. Edición. Safeliz, S. L. Madrid, España. 2001. Págs. 115.

para la solución. Así, se puede llegar a desactivar hábitos de no acción y de victimismo y paralelamente, se irá realzando la autoestima.

Se ha comprobado que un pensamiento dañino atrae una respuesta de este mismo tipo. Si se piensa que se es tonto, por ejemplo, la persona se va convenciendo que es tonto y se actúa en conformidad.

“La conversación interior puede cambiar la realidad. Pero además de que el ser humano necesita entablar una relación consigo mismo, también necesita entablar una relación con las demás personas, en su trabajo, en la familia, comunidad, matrimonio, etc.”<sup>34</sup>

Cada vez se dispone de más datos procedentes de estudios que encuentran una relación significativa entre relaciones sociales y salud. Así, por ejemplo, quienes han sufrido algún infarto tienen más probabilidades de recaídas cuando viven solos, por lo que el aislamiento social es un importante factor de riesgo para algunas enfermedades, especialmente en el caso de las personas mayores. No obstante, la relación entre salud y relaciones sociales parece bidireccional, ya que una pobre salud física también puede llevar a una reducción de las interacciones con otras personas y al aislamiento del individuo: Reduce la energía, deprime al sujeto, etc.

“En relación con esta asociación, hay que destacar que lo relevante no es tanto el número o cantidad de relaciones del sujeto sino su calidad. Por otra parte, no todas las personas tienen las mismas necesidades afiliativas puesto que difieren en la fuerza de este impulso. Así, quienes se muestran introvertidos manifiestan una necesidad menor de relacionarse y son más autosuficientes, mientras que los sujetos más necesitados de afiliación experimentarán un mayor malestar ante

---

<sup>34</sup>Ídem Pág. 20.

la carencia de relaciones. Lo importante, por tanto, parece ser el ajuste entre las necesidades y el apoyo recibido”.<sup>35</sup>

Los beneficios de las relaciones con los demás o del apoyo recibido se producen tanto directa como indirectamente. Directamente porque este apoyo proporciona confianza, compañía, ayuda instrumental, dinero, tareas domésticas y apoyo emocional. Contribuye a mejorar el auto concepto y la autoestima, puesto que aumenta la sensación de control que tiene el sujeto sobre su vida. Pero también indirectamente, ya que protegen al sujeto de los efectos perjudiciales del estrés ayudándole a superar situaciones difíciles.

“Así, en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman autores de la teoría de la apreciación cognitiva. El estrés psicológico surge cuando el individuo percibe una situación como amenazante y que desbordan sus recursos para afrontarla. Cuando el sujeto se siente apoyado por los demás, es menos probable que se sienta desbordado por la situación, y por lo tanto, experimentará menos estrés y menos malestar psicológico”.<sup>36</sup>

“El Dr. Thomas Oxman y sus colegas, doctores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Texas examinaron la relación existente entre el apoyo social y la religión y el fallecimiento de hombres y mujeres, seis meses después de haberse sometido a una cirugía de corazón, encontraron que seis meses después de la cirugía, quienes no formaban parte de ningún grupo social, tenían cuatro veces más probabilidades de morir, aun tras controlarse los factores médicos que podrían haber influido en su supervivencia, como la gravedad de su enfermedad coronaria, o una cirugía de corazón previa. Seis meses después de la cirugía,

---

<sup>35</sup>E. Fraser, Gary y Ramón C. Gelabert. Prioridades para hoy. 1ª. Edición. Asociación Publicadora Interamericana. Estados Unidos de Norteamérica. 2010. Pág. 18.

<sup>36</sup>Pérez Álvarez, Marino; Isaac Amigo Vásquez et al. Psicología de la Salud. 2ª. Edición. Pirámide. España. 2003. Pág. 116



los que no participaban regularmente en ningún grupo ni hallaban consuelo en su fe tenían siete veces más probabilidades de morir”.<sup>37</sup>

“El Dr. Dean Ornish, famoso por su labor en la reversión de enfermedades cardíacas en Estados Unidos, destaca el poder del amor y la intimidad en el proceso curativo. Comenta que no conoce ningún otro factor en medicina, ni dietas, ni fumar, ni hacer ejercicio, ni estrés, ni genética, ni estupefacientes, ni cirugía que tenga mayor impacto en la calidad de vida del ser humano, en la incidencia de la enfermedad y la muerte prematura por cualquier causa. Según él, la soledad y el aislamiento aumentan la probabilidad de que el individuo se deje llevar por comportamientos perjudiciales, como fumar o comer en exceso; que contraiga ciertas enfermedades o que muera prematuramente y no experimente la felicidad de la vida cotidiana, cualquier cosa que fomente la sensación de amor, intimidad, conexión y comunidad es curativa”.<sup>38</sup>

#### **1.1.2.5.7. Outlook = Perspectiva, punto de vista**

El séptimo principio del modelo CREATION es Outlook que quiere decir perspectiva o punto de vista. Todo en la vida, tiene dos y más vistas dependiendo del ángulo en que se miren. Un simple vestido tiene el derecho y revés, cualquier objeto material como un cubo tiene seis o más caras, entonces ¿Por qué al ser humano le cuesta tanto trabajo entender y encontrar el lado positivo y optimista de las situaciones? Es cuestión de perspectiva, este será otro factor que posiblemente esté influyendo en el estilo de vida de los adolescentes y sus decisiones.

Lo mismo ocurre con el entorno, en donde se puede ver la alegría y optimismo con la misma facilidad que la tristeza y dolor, sin que los eventos se hayan

---

<sup>37</sup>Kuzma, Kay; Kathleen H. Liwidjaja et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 125.

<sup>38</sup>Ídem Pág. 177.

modificado. Para algunos la risa de dos extraños que pasan cerca puede significar que la están pasando bien, mientras que para otros esta misma escena puede parecer que se están burlando de ellos.

“Encontrar la perspectiva útil de los acontecimientos, es muy fácil, solo se debe querer ver lo bueno, amar todo lo que sucede, agradecer la oportunidad de estar vivos, de aprender y seguir mejorando, de experimentar y disfrutar cada momento. Se debe recordar que todo es cuestión de perspectiva, y en las manos de cada persona está hacer el cambio”.<sup>39</sup>

“Cada cosa que ocurre en la vida, cada persona que se conoce, cada suceso afecta de una forma. Se reacciona con un sentimiento, sea perjudicial o efectivo, se opina, se valora, se juzga etc. Reaccionar es algo natural. En la vida, esa perspectiva, necesaria, imprescindible para otorgarle el valor justo a las cosas o a las personas, la da el tiempo”.<sup>40</sup>

El factor que interviene en la perspectiva de la vida es la actitud, la actitud que se toma frente a los problemas o sucesos que se presentan cotidianamente es finalmente la que determina la dimensión e importancia de los mismos. Hay dos formas de ver el vaso: medio lleno y la persona puede alegrarse al observar la mitad llena o se puede preocupar por la mitad vacía.

“Esto es una cuestión de dos actitudes antagónicas: la efectiva y la perjudicial. Sin dejar de ser realista o soñador, las personas se pueden transformar en individuos con pensamientos más efectivos y creativos para vivir las circunstancias de una manera menos traumática y más relajada”.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup>Chaij, Enrique. *Cómo vencer los problemas, el camino hacia la paz interior*. 1ª Edición. Asociación Publicadora Interamericana. Florida, Estados Unidos de Norteamérica. 1994. Pág. 19.

<sup>40</sup>Cortés, Félix. *Un sitio en la cumbre*. 1ª. Edición. Asociación Publicadora Interamericana. Florida, Estados Unidos de Norteamérica. 1988. Pág. 83.

<sup>41</sup>Napoleón Hill. *La actitud mental Positiva*. 1ª Edición. Debolsillo Grijalbo, México. 2005. Pág. 61.

A continuación se desglosará una serie de propuestas las cuales ayudarán a las personas a conseguir una actitud eficaz: Relajarse y respirar profundo, hacer lo que está planeado, ver el lado favorable de las cosas, evitar las comparaciones, vivir el presente, no olvidarse de los detalles, buscar un equilibrio y dejar de lado el perfeccionismo, pasar cuanto antes a la acción, cuidar la imagen, prestar atención a los demás, dormir plácidamente, la nutrición.

#### **1.1.2.5.8. Nutrition = Nutrición**

Es el último principio del modelo CREATION Health.

“Los nutrientes son sustancias utilizadas en el cuerpo para producir energía, proporcionar elementos esenciales para las necesidades y funciones de todo el cuerpo, proteger el cuerpo de varias enfermedades crónicas. Las seis clases esenciales de nutrientes incluyen el agua, los macro nutrientes que se les necesita en grandes cantidades: Los carbohidratos, grasas y proteínas; y los micronutrientes que se los necesita en pequeñas cantidades que son las vitaminas y minerales”.<sup>42</sup>

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que se necesitan para tener una salud óptima. La dieta ha de ser variada consumiendo sobre todo productos frescos y de temporada.

“La dieta equilibrada depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno. Debido a los múltiples factores personales de los que depende, la dieta equilibrada varía mucho de unos individuos a otros y por ello se habla de cantidades o ingestas diarias recomendadas. La alimentación ha de cubrir los siguientes objetivos: Aportar una cantidad de nutrientes energéticos que sea

---

<sup>42</sup>Kuzma, Kay; Jan Kuzma et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 76.

suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios, suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras como las proteínas, minerales y vitaminas. Que no falten, pero tampoco sobren. Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí.”<sup>43</sup>

“La Pirámide de los alimentos es una estrategia educativa adoptada para promover un modelo, o guía, para seleccionar una variedad de alimentos. La pirámide ha ido substituyendo como elemento didáctico a la tradicional rueda de los alimentos. En ella pueden verse representados los diferentes grupos de alimentos y la importancia cuantitativa que deben de tener en la alimentación según el tamaño que ocupan en la pirámide”.<sup>44</sup>

Para llegar al equilibrio entre el gasto y la ingestión de calorías, las personas se deben alimentar adecuadamente, combinando todo tipo de productos en la dieta, productos lácteos, carnes, cereales, aceite, etc. Sin embargo, se observa que la tendencia a nivel general es ingerir más calorías de la cuenta, llevando una dieta desequilibrada, basada en: Demasiados dulces y bebidas refrescantes, muchas proteínas de origen animal, como carnes o embutidos, un aumento del consumo de grasa, de alimentos fritos y comida rápida, el consumo de poca fruta y verduras frescas y practicar poco ejercicio, lo que es necesario para todo el mundo, pero más para aquellas personas con trabajos sedentarios.

“Los depósitos grasos en las arterias y las piedras en la vesícula están en gran medida constituidos de colesterol. Cuando las personas consumen alimentos grasos en gran cantidad, el colesterol se deposita en el organismo. La grasa saturada se encuentra mayormente en los alimentos de origen animal. Otras

---

<sup>43</sup>Bell, G. Martin; John Berglund et al. Secretos de la salud familiar. 4ª. Edición. Printer Colombiana Ltda. Colombia. 1988. Pág. 73

<sup>44</sup>Papalia, Diane, Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman. Psicología del desarrollo. 9ª. Edición. McGraw-Hill/Interamericana Editores. México. 2005. Pág. 342.

grasas que forman parte del régimen de alimentación como lo son las grasas ricas en enlaces no saturados, tienden a reducir la cantidad de colesterol que existe en el organismo. Esta clase de grasa se encuentra en el aceite de maíz, de semilla de girasol, de semilla de cártamo y de soya. El 40% de las calorías se derivan de las grasas, pero sería mejor que fuera solamente el 30% o menos aún”.<sup>45</sup>

“Las investigaciones en nutrición confirman que las personas que no consumen productos de origen animal tienen una mayor longevidad, menos ataques al corazón y menos accidentes cerebro vasculares, menos problemas de sobrepeso, niveles de colesterol más bajos, menos presión arterial y menos diabetes. Tiene, además, menos probabilidades de sufrir cáncer de seno, de próstata o de colon. Padecen menos de hemorroides, cálculos renales o de la vejiga, enfermedades renales y artritis gotosa. Tienen huesos más fuertes y menos osteoporosis. El autor de un artículo editorial de la revista Journal of the American Medical Association va más lejos; declara que la dieta totalmente vegetariana podría prevenir hasta el 97% de los ataques al corazón. El problema es que aunque el cuerpo humano puede nutrirse con alimentos de origen animal, carece de la protección contra cantidades grandes de grasa y colesterol que los animales carnívoros poseen. Por eso, el exceso de grasa y colesterol se acumula en el torrente sanguíneo. Gradualmente, con el paso del tiempo las arterias se espesan y estrechan, y se forma una placa. Como resultado, disminuye o se interrumpe el flujo de sangre que llega a los órganos vitales, y se establecen las bases para muchas de las enfermedades mortales de hoy”.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup>Bell, G. Martin; John Berglund et al. Secretos de la salud familiar. 4ª. Edición. Printer Colombiana Ltda. Colombia. 1988. Pág. 82.

<sup>46</sup>Kuzma, Kay; Aileen Ludington et al. Cada día más sano. 1ª. Edición. Gema Editores. México. 2005. Pág. 128.

“El consumir menos azúcar también trae beneficios en nuestro cuerpo, los alimentos ricos en azúcar son inconvenientes para los dientes y pueden arruinar su apetito por alimentos nutritivos. La energía que se obtiene consumiendo azúcar también se puede recibir del consumo de papayas y de pan integral. Si se consume un exceso de azúcar, las personas aumentan su peso. La sal también consumida en exceso trae consecuencias perjudiciales para el cuerpo; la sal causa retención de líquidos, lo cual aumenta la hipertensión arterial y puede causar la muerte. Los alimentos naturales son bajos en sodio y altos en potasio, lo cual ayuda a controlar la presión arterial”.<sup>47</sup>

Los alimentos procesados elevan considerablemente la cantidad de sal aceptable, es sorprendente que aun los alimentos procesados que se cree que son dulces están cargados de sal. Se debe encontrar un equilibrio en lo que se consume. También se debe de tomar en cuenta que para alimentarse de una mejor manera es necesario consumir fibra, esta regulariza el funcionamiento intestinal. Hay evidencia que sugiere una conexión entre un régimen con bajo contenido de fibra y el cáncer intestinal. Un régimen con mucha fibra protege contra una cantidad de enfermedades del aparato digestivo. Es necesario añadir a la alimentación el consumo de frutas y verduras porque suministran vitaminas, minerales y fibra sin calorías adicionales.

#### **1.1.2.6. Estudio sobre comunidades longevas**

El sistema inmune que ha permitido sobrevivir y reproducirse al ser humano en un mundo peligroso, es también el causante de las enfermedades y el envejecimiento. Asumir el control del sistema inmune significa adoptar una actitud activa frente a la salud; el conocimiento es poder, y el poder para

---

<sup>47</sup>Bell, G. Martin; John Berglund et al. Secretos de la salud familiar. 4ª. Edición. Printer Colombiana Ltda. Colombia. 1988. Pág. 192.

controlar el sistema inmune es la clave para vivir una vida larga y sin enfermedades.

“El Ministerio de Salud Canadiense afirmó que el nivel de salud de una comunidad está determinado por la interacción de 4 variables que son la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y el sistema sanitario. Es altamente improbable transformar la biología humana; y el medio ambiente y el sistema sanitario son difícilmente influenciable por el común de los ciudadanos. En consecuencia, solo podemos actuar eficazmente sobre el estilo de vida, los hábitos.”. <sup>48</sup>

“Durante años una comunidad a nivel mundial ha defendido la relación que existe entre el cuerpo, la mente y el espíritu por medio de un estilo de vida saludable. El primer gran estudio con los integrantes de esta comunidad empezó en 1960. Se estudiaron durante 25 años a 22,940 personas de California. En los resultados encontrados durante los 5 primeros años, se observó que los hombres californianos de esta comunidad presentaban una esperanza de vida 6,2 años más prolongada que los californianos que no eran de esta comunidad y las mujeres de la misma 3,7 años más que las otras californianas”. <sup>49</sup>

“Entre 1974 y 1988 se realizó un gran estudio de salud entre los de dicha comunidad también en California. En esta ocasión, se analizó a 34,198 personas mayores de 25 años. Se investigó por primera vez qué factores de protección de la salud hacían que éstos tuvieran menores tasas de mortalidad, y se observó que 5 sencillos hábitos saludables promovidos por los miembros de esta comunidad a lo largo de más de un siglo incrementaban la esperanza de vida por encima de los 10 años: El no fumar, una dieta basada en vegetales,

---

<sup>48</sup>E. Fraser, Gary y Ramón C. Gelabert. Prioridades para hoy. 1ª. Edición. Asociación Publicadora Interamericana. Estados Unidos de Norteamérica. 2010. Pág. 17.

<sup>49</sup> Ídem Pág. 14.

comer frutos secos varias veces por semana, practicar ejercicio físico regularmente y mantener el peso dentro de los niveles normales”.<sup>50</sup>

“La revista National Geographic en el año 2005 redactó un reportaje con el título Los secretos de una larga vida, en donde se destaca la longevidad inusual de los habitantes de Okinawa, Japón; de Cerdeña, Italia; y los integrantes de dicha comunidad de California, U.S.A. Según este informe, estas poblaciones no solo viven más tiempo, sino que también se encuentran entre las más sanas de todo el planeta. El estudio señala que una vida larga no es el producto de factores accidentales, o del azar, sino de buenos hábitos y un estilo de vida saludable”.<sup>51</sup>

### **1.3. Delimitación**

Esta investigación se llevó a cabo con alumnos de 5to. Bachillerato, de ambos sexos, de 16-18 años de edad, del Colegio Enrique Novella Alvarado, quienes cuentan con un 95 % de beca. Está ubicado en el Km. 46.5 carretera Juan Jacobo Árbenz Guzmán en la Finca San Miguel de Sanarate, El Progreso. Se realizó una evaluación inicial y una final, para ver si el modelo de salud CREATION Health del Florida Hospital en Estados Unidos es aplicable a la población. En base a la evaluación inicial se dio orientación.

---

<sup>50</sup> Ídem Pág. 18.

<sup>51</sup> Ídem Pág. 23.



## II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

### 2.1. Técnicas

El Colegio Enrique Nobella Alvarado (ENA) en el Km. 46.5 carretera Juan Jacobo Árbenz Guzmán en la Finca San Miguel de Sanarate, El Progreso; presta los servicios de educación preprimaria, primaria, básicos y bachillerato, contando con una población estudiantil de 370, y la población en general se caracteriza por ser muy respetuosa con las autoridades (con algunas excepciones), en el área académica la situación es variada, siempre hay alumnos que necesitan atención especial. Afecta de manera específica la situación socioeconómica, la herencia, necesidad de refuerzo en casa y también interviene el interés del alumno. En cuanto a la atención especial hay de 3 a 4 alumnos por aula que son de aprendizaje lento debido a situaciones externas. Hay aproximadamente de 2 a 3 alumnos por aula con Déficit de Atención con Hiperactividad, sin embargo solo 2 alumnos del nivel primario han sido diagnosticados y están bajo tratamiento psicológico más no farmacológico. Los alumnos del nivel básico y de bachillerato son de recursos económicos escasos y posiblemente debido a esto tienen un nivel de creatividad alto. Debido a los modismos del sector, la ortografía de su expresión escrita es deficiente ya que escriben como hablan.

- Técnica de muestreo

Debido al número de adolescentes de ambos sexos y de 16-18 años de edad que estudian en el colegio, la selección de la muestra se hizo aleatoriamente tomando como grupo para la investigación los 32 alumnos de 5º Bachillerato que se caracterizan por estar en una situación socioeconómica baja, tener un nivel de creatividad alta, con grandes habilidades para los deportes (tanto jovencitos como señoritas) sin embargo toman decisiones incorrectas debido a la necesidad de pertenencia grupal, no poseen un criterio propio, las relaciones

interpersonales son conflictivas tal vez debido a que hay varios alumnos con habilidad de liderazgo aunque imponen sus razones. Su alimentación no es equilibrada. La mayoría piensan que son invulnerables por lo que desarrollan y replican conductas que les envuelve en relaciones conflictivas dentro y fuera del salón de clases. Hay irresponsabilidad en la entrega de tareas y varios alumnos manifiestan indiferencia ante la autoridad. Aparentemente es un grupo muy unido.

- Técnicas de Recolección de Datos

1. Una de las técnicas utilizadas fue la observación participante; al realizar las diferentes actividades se observó la participación de los alumnos y su desenvolvimiento logrando como objetivo el verificar la toma de decisiones asertivas.

2. La observación no participante; se tomó en cuenta la participación de los alumnos en el ambiente dentro del aula y la actitud que mostraron en diversas circunstancias escolares. Se logró como objetivo, verificar la actitud que el alumno adoptó en diferentes circunstancias.

3. Entrevista individual estructurada; el objetivo de ésta fue obtener la información del estilo de vida que los alumnos practican actualmente. Se realizó una evaluación inicial, en base a esa evaluación se dio orientación. Luego se hizo una evaluación al final de todo el proceso utilizando el método de evaluaciones sumarias por medio de un cuestionario verificando al final de los talleres si el modelo CREATION Health era aplicable a la población. Alcanzando los siguientes objetivos: Se verificó si los adolescentes toman decisiones asertivas, si poseen una rutina de ejercicio y duermen las horas necesarias, si creen en un ser supremo como parte de su vida, el tipo de actitud que adoptan en diferentes circunstancias y si poseen conocimiento sobre nutrición básica.

4. También los testimonios; éstos se llevaron a cabo al inicio de cada taller, los alumnos voluntariamente comentaron sus experiencias en cuanto a la aplicación de los principios de salud expuestos en la charla anterior y si estos repercutieron beneficiosamente en su vida. Se logró el objetivo de verificar si los alumnos practicaron ejercicio regularmente y durmieron las horas necesarias.

- Técnicas para desarrollar destrezas del pensamiento:

1. CTF: **C**onsiderar **T**odos los **F**actores; se aplicó para practicar la toma de decisiones asertivas.

2. FODA: **F**ortalezas, **O**portunidades, **D**ebilidades y **A**menazas; se aplicó para establecer una rutina de ejercicio y de descanso adecuado, en torno a la actitud con la que se enfrentan situaciones estresantes.

3. OPV: **O**tros **P**untos de **V**ista; se empleó al trabajar en la importancia de la creencia de un ser supremo y su intervención en la vida humana como también en torno a la actitud con la que se enfrentan situaciones estresantes.

4. PNI: **P**ositivo, **N**egativo e **I**nteressante; se aplicó en torno a la actitud con la que se enfrentan situaciones estresantes y para promover el conocimiento sobre nutrición básica y su aplicación al diario vivir.

5. Técnica del futuro: se aplicó para trabajar el principio de la toma de decisiones.

## 2.2. Instrumentos

1. Se utilizó como primer instrumento, la ficha clínica, se llenó una por cada alumno para tener control de sus datos generales. Se llenó en la actividad inicial. Ver anexo 1, pág. 75.

2. Guía para observaciones, donde se llevó un registro de la actitud ante las charlas y las actividades realizadas, la relación con los demás. Estos datos

servieron para realizar un sondeo del interés y motivación que cada alumno mostró y enfocar así la atención en ciertas conductas y resultados. Las observaciones se realizaron en el transcurso de los talleres. Ver anexo 2, pág. 76.

3. El tercer instrumento fue un  cuestionario; que consta de 27preguntas, y brindó información en cuanto al estilo de vida de los alumnos. Se utilizó una escala de evaluaciones sumarias. Se utilizó para la entrevista inicial y final.

Las primeras cuatro preguntas de la entrevista evaluaron la salud en general del alumno. La pregunta número 5 y de la 20-23, se enfocaron en la toma de decisiones y si estaba consciente de que éstas hayan sido de beneficio para su vida. De la No. 6-8 proporcionaron información del descanso que tiene el alumno ya sea como sueño o relajación.

Las preguntas de la 9-11, engloban la situación del alumno y su entorno natural. La pregunta doce proveyó información de la actividad física, la pregunta trece y catorce tomó en cuenta su confianza en un ser superior, de la pregunta 15-17 informó sobre las relaciones interpersonales, las pregunta No. 18, 19 y 26 y 27, la información recabada fue para conocer su punto de vista en diversas situaciones de la vida, y las preguntas No. 24 y 25 sobre su régimen alimenticio. Ver Anexo 3, pág. 77.

4. La  guía para orientar testimonios; en ésta se anotó las experiencias de los alumnos ya sean de beneficio o no, cuenta con cinco incisos que orientaron la investigación. Los primeros dos incisos reafirmaron la ejecución de los ejercicios y si la persona los realizó en casa. Los otros tres incisos indicaron la experiencia de la aplicación de los principios y el impacto que tuvo en y su estilo de vida. Ver anexo 4, pág. 80.

- **Otros instrumentos:** Disco Vida en abundancia de Health Education Resources.

- Aplicación del programa del modelo de salud CREATION Health.

El proyecto tuvo su base en la realización de talleres donde se dio orientación a los alumnos en relación a los ocho principios del modelo CREATION Health: **C**hoice= Elección, **R**est= Descanso, **E**nvironment= Entorno, **A**ctivity= Actividad, **T**rust in Divine power= confianza en el poder divino, **I**ntimacy= Intimidad, **O**utlook = Perspectiva o Punto de vista y **N**utrition= Nutrición.

Se llevó a cabo 3 veces por semana durante 3 meses, las primeras 5 semanas cada taller tuvo una duración de 1 hora y  $\frac{1}{2}$  aproximadamente, las últimas 3 semanas que fueron de seguimiento fueron 2 veces por semana pero con una duración de media hora cada reunión en donde se verificó que los alumnos estuviesen realizando los ejercicios regularmente y pudiesen compartir sus experiencias, la última reunión fue para la aplicación final del cuestionario administrado al inicio del proyecto y agradecimientos.

**Actividad inaugural:** presentación de las investigadoras y del programa (Presentación en Power Point), dinámica para conocer al grupo, entrevista inicial y aplicación del cuestionario, observación de un video de salud (Longevidad y el Florida Hospital) y se finalizó guiando y realizando un PNI del video por parte de los alumnos. Se llenó la ficha con los datos demográficos de cada alumno.

**Taller 1: Choice=Elección:** Observación y opiniones sobre los primeros días. Dinámica grupal. Preguntas para despertar interés sobre el tema. Presentación de Power Point: Técnica considerando todos los factores (CTF) en la compra de

un carro. Técnica del futuro (TF) en cuanto a sus propósitos y deseos. Exposición de teoría. Ejercicios a practicar en casa.

**Taller 2: Rest = Descanso:** Observación y testimonios (tarea). Presentación Power Point: “Descanso” disco Vida en abundancia. Preguntas para despertar el interés. Exposición de teoría. Técnica FODA. Ejercicios de relajación (visualización del “Lugar seguro”). Ejercicios a practicar en casa.

**Taller 3: Environment = Entorno:** Observación y testimonios (tarea). Dinámica grupal. Presentación PP “luz solar y aire fresco” disco Vida en abundancia serie rural. Preguntas para despertar interés. Exposición de teoría: Parte I=En un espacio abierto libre con los temas de Aire, Luz solar y belleza.

Parte II: Observación y testimonios (tarea). Exposición de teoría: Agua y sonidos naturales o bellos (hidroterapia, musicoterapia pasiva). Presentación PP “beneficios del agua” disco Vida en abundancia serie rural. Música de fondo y de hoy en adelante agua pura. Ejercicios a practicar en casa.

**Taller 4: Activity = Actividad:** Dinámica grupal. Observación y testimonios práctica anterior. Preguntas para despertar interés. Presentación PP “Ejercicio para la vida” disco Vida en abundancia. Exposición de teoría. Practica de respiraciones profundas. Técnica de FODA. Tener agua para tomar, ejercicios de estiramiento. Ejercicio para practicar en casa.

**Taller 5: Trust in divine power = confianza en el poder divino:** Tener agua para tomar, movimientos de estiramiento y practicar respiraciones profundas. Observación y testimonios principio anterior (tareas). Preguntas para despertar interés. Dinámica grupal. Presentación PP “Confianza” disco Vida en abundancia. Técnica de OPV. Exposición de Teoría. Ejercicio a practicar en casa.

**Taller 6:** Intimacy= intimidad: Observación y testimonios del principio anterior (tareas). Tener agua para tomar, movimientos para estirarse y practicar respiraciones profundas. Preguntas para despertar interés. Dinámica grupal. Exposición de Teoría: Pres. Power Point. Técnica de CTF. Ejercicio a practicar en casa.

**Taller 7:** Outlook = perspectiva, punto de vista: Dinámica grupal. Observación y testimonios principio anterior (tareas). Preguntas para despertar interés. Tener agua para tomar, movimientos de estiramiento y practicar respiraciones profundas. Exposición de teoría a través de Pres. de Power Point y de técnicas de desarrollo del pensamiento: Positivo, negativo e interesante (PNI), Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA), Otros puntos de vista (OPV). Ejercicio a practicar en casa.

**Taller 8:** Nutrition = nutrición: Observación y testimonios (tareas). Preguntas para despertar el interés. Técnica de PNI. Exposición de teoría: Pres. Power Point. Dinámica grupal. Preparación de comida. Ejercicio a practicar en casa.

**Final de los talleres:** dinámica de cierre, repaso general escrito de los 8 principios del modelo CREATION Health por parejas.

**Seguimiento:** verificación de ejercicios de cada principio aplicado a la vida cotidiana y testimonios.

**Actividad Final:** Aplicación del cuestionario y agradecimientos.

- Técnicas de Análisis estadístico de los datos

Ordenación, clasificación, tabulación y codificación de los datos otorgados por los cuestionarios aplicados a los alumnos. Ver anexo 5, pág. 80.

### Operativización de los objetivos:

<b>Objetivo específico</b>	<b>Categorías</b>	<b>Técnica</b>
1. Establecer si el adolescente toma decisiones asertivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Adolescente</li> <li>✓ Decisiones asertivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación participante</li> <li>✓ Entrevista estructurada</li> <li>✓ Considerando todos los factores (CTF)</li> </ul>
2. Verificar si el alumno posee una rutina de ejercicio diario y si duerme las horas necesarias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ejercicio diario</li> <li>✓ Sueño necesario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrevista estructurada</li> <li>✓ Testimonios</li> <li>✓ Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA)</li> </ul>
3. Corroborar si el alumno cree en un ser supremo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Creencia</li> <li>✓ Ser supremo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrevista estructurada</li> <li>✓ Otros puntos de vista (OPV)</li> </ul>
4. Establecer la actitud que el alumno adopta en diferentes circunstancias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actitud</li> <li>✓ Circunstancias diferentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación no participante</li> <li>✓ Entrevista estructurada</li> <li>✓ Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA)</li> <li>✓ Otros puntos de vista (OPV)</li> <li>✓ Positivo, negativo e interesante (PNI)</li> </ul>



<b>Objetivo específico</b>	<b>Categorías</b>	<b>Técnica</b>
5. Verificar el conocimiento del alumno sobre nutrición básica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocimiento</li> <li>✓ Nutrición básica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrevista estructurada</li> <li>✓ Positivo, negativo e interesante (PNI)</li> </ul>

- Se verificó que el 65% de los estudiantes toma decisiones asertivas en el centro educativo, el 35% restante no se corroboró por involucrar áreas fuera del campo de investigación.
- El 75% de los estudiantes posee una rutina de ejercicios, la cual realiza con frecuencia. El 25 % restante manifestaron indiferencia e indisposición en la adquisición de este hábito.
- Se verificó que el 100% de los estudiantes cree y confía en un ser supremo.
- Se estableció un 60% de las actitudes de los estudiantes en circunstancias académicas, el 40% restante pertenece a las actitudes desarrolladas fuera del área de investigación.
- Se verificó que el 97% de los estudiantes están conscientes de los nutrientes que consumen y el 3% restante, manifiestan indiferencia al contenido nutricional de su régimen alimenticio.

Finalmente se logró brindar orientación para mejorar el estilo de vida y verificar la eficacia del modelo CREATION Health en adolescentes guatemaltecos en un 95% de la población objetivo, el 5% restante pertenece a la intervención de actividades académicas ya planificadas en el establecimiento educativo; por lo que fue un porcentaje mínimo lo que el alumnado no logró aprovechar.

### **III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1. Características del lugar y de la población**

##### **3.1.1. Características del lugar**

El Colegio Enrique Nobella Alvarado (ENA) en el Km. 46.5 carretera Juan Jacobo Árbenz Guzmán en la Finca San Miguel de Sanarate, El Progreso. Presta los servicios de educación preprimaria, primaria, básicos y bachillerato, contando con una población estudiantil de 370.

La misión de la institución es forjar jóvenes, señoritas, niños y niñas bajo un código de ética que permita fomentar los valores de solidaridad, transparencia, liderazgo genuino y pro actividad, brindando una educación centrada en la persona, científica y tecnológica.

En su Visión pretende aportar a la comunidad personas formadas integralmente, con sentido crítico, buenos ciudadanos capaces de compartir un sueño y convertirlo en una sana realidad que le permita mejores oportunidades de vida y crecimiento intelectual.

Se contó con un salón con 35 escritorios, el salón de educación para el hogar, 1 pizarra, 2 canchas de básquet ball, áreas verdes y equipo de proyección y oficina.

##### **3.1.2 Características de la población**

Todos los alumnos del establecimiento Enrique Novella Alvarado, poseen un 95% de beca por parte de la Empresa Cementos Progreso. La población en general se caracteriza por ser muy respetuosa con las autoridades (con algunas excepciones), en el área académica la situación es variada, siempre hay

alumnos que necesitan atención especial. Afecta de manera específica la situación socioeconómica, la herencia, necesidad de refuerzo en casa y también interviene el interés del alumno. En cuanto a la atención especial hay de 3 a 4 alumnos por aula que son de aprendizaje lento debido a situaciones externas. Hay aproximadamente de 2 a 3 alumnos por aula con Déficit de Atención con Hiperactividad, sin embargo solo 2 alumnos del nivel primario han sido diagnosticados y están bajo tratamiento psicológico más no farmacológico. Los alumnos del nivel básico y de bachillerato son de recursos económicos escasos y posiblemente debido a esto tienen un nivel de creatividad alto. Debido a los modismos del sector la ortografía de su expresión escrita es deficiente ya que escriben como hablan.

Se trabajó con 32 alumnos de 5º Bachillerato, adolescentes de 16-18 años de ambos sexos quienes manifestaban una serie de sintomatologías propias de la edad como la rebeldía, aislamiento, baja autoestima e inestabilidad emocional, problemas de relación (paterno-filiales) y desintegración familiar. Los adolescentes tomaban decisiones incorrectas debido a la necesidad de pertenencia grupal, no poseían un criterio propio y su alimentación era desequilibrada.

La mayoría creían que sus conductas perniciosas y sus decisiones en cuanto a su estilo de vida no tendrían consecuencias perjudiciales. Además de otros factores externos que también alteran el desarrollo integral de toda persona como lo son la inseguridad y violencia, el rápido cambio social, problemas de salud hereditarios etc.

### **3.1.3. Presentación, análisis e interpretación de resultados**

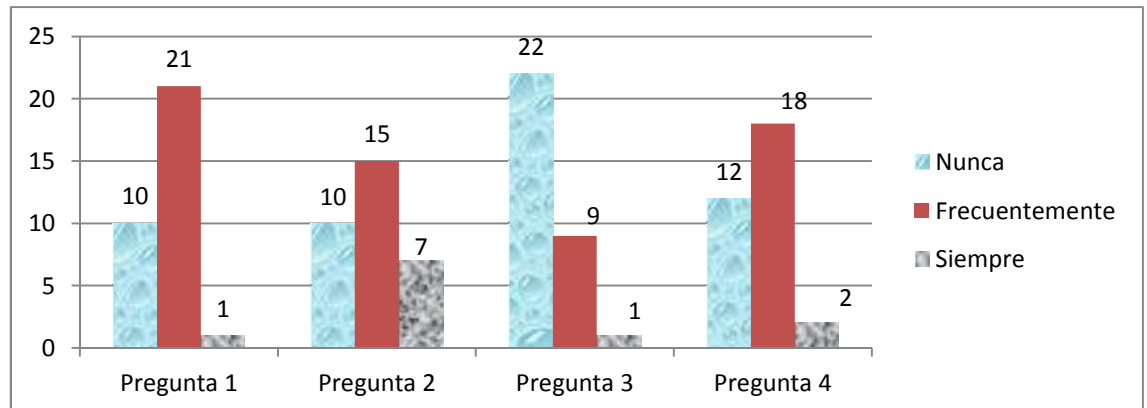
Resultados del cuestionario No. 2 según cada principio del modelo Creation Health. Comparación de resultados: Cuestionario No. 1 y cuestionario No.2

donde se engloban las preguntas según el cuestionario del modelo Creation Health. El análisis se fundamenta en las respuestas del cuestionario, guías de observación y de testimonios.

## SALUD GENERAL

La gráfica # 1 ilustra las respuestas obtenidas de las primeras 4 preguntas del cuestionario, las cuales evaluaron la salud en general del alumno, estas son: Pregunta 1. ¿En los últimos 6 meses ha padecido gripe?, 2. ¿En los últimos 6 meses ha padecido gastritis?, 3. ¿En los últimos 6 meses ha padecido migrañas? Y 4. ¿Ingiere algún medicamento? El Progreso, Guatemala, 2013.

**Gráfica #1**  
**Preguntas 1-4**



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

En las charlas los alumnos tuvieron actitudes de interés cuando se les dijo que iban a ser parte del modelo Creation Health , aplicado en hospitales de Estados Unidos, modelo utilizado como fuente preventiva de enfermedades, a la cual estuvieron dispuestos a colaborar.

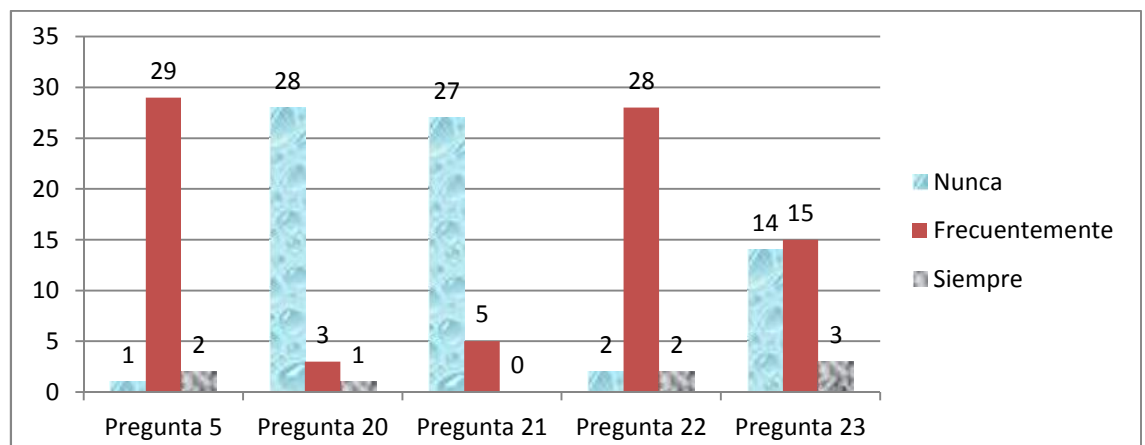
Comparando los resultados del primer cuestionario y con los comentarios escritos en la guía para testimonios, se pudo observar que en los últimos 6

meses de los 32 alumnos de muestra, 3 menos han padecido de gripe, 5 han logrado controlar problemas de gastritis, 13 padecían de migrañas, ahora 4 comentan que al aplicar el principio de descanso, los dolores ya no han sido frecuentes puesto que aplicaron el principio del descanso para que su cuerpo recupere energías perdidas y la tensión no les provoque los dolores de cabeza ya que estos les induce a tomar medicamento, 2 de los cuales dejaron de hacerlo.

### CHOICE™ = TOMA DE DECISIONES

La gráfica #2 incluye las respuestas a las preguntas: 5. ¿Considera que regularmente ha tomado decisiones correctas a lo largo de su vida?, 20. ¿Tiene el hábito de fumar?, 21. ¿Tiene el hábito de consumir bebidas con alcohol?, 22. ¿Come comida “chatarra”? y 23. ¿Ve televisión más de 4 horas diarias? El Progreso, Guatemala, 2013.

**Gráfica #2**  
**Preguntas 5, 20-23**



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

Comparado con los resultados del primer cuestionario, 6 de los alumnos consideran que están tomando mejores decisiones y comentaron que este

principio es la motivación para cambiar su estilo de vida, un alumno compartió su experiencia de la dificultad para tener elecciones asertivas ya que depende de factores externos que no le permiten progresar, al escuchar en los talleres los 10 pasos para mantener en pie las decisiones trazadas en la vida, empezó a ponerlos en práctica y comentó la importancia de la organización de ideas y la decisión que debe de tener para lograr lo que se propone al percatarse que los factores externos pueden ser también de beneficio si él elige tomarlos como tal.

En la pregunta 20 y 21 se interroga para verificar si los alumnos tienen el hábito de fumar o ingerir bebidas alcohólicas, 28 de los 32 alumnos nunca han fumado, uno ha dejado de fumar y tomar bebidas alcohólicas con frecuencia ya que al escuchar las charlas logró identificar las razones por las cuales tiene ese hábito, una de ellas es la presión social, y tomó la decisión de no hacerle más daño a su cuerpo ya que ahora conoce las repercusiones de los malos hábitos.

En la ingesta de alimentos insanos, los alumnos comentan que ha sido difícil tomar la decisión de ya no ingerir las denominadas chucherías o comida chatarra, en la institución se aplica el proyecto de la “lonchera saludable” donde se les prohíbe llevar alimentos que perjudiquen su salud y dentro de ellos están la comida chatarra, los docentes comentan que este plan fue implementado en el año 2011 y han visto cambios significativos ya que la frecuencia de enfermedades por malestares estomacales ha disminuido notablemente, después de los talleres 28 comen con frecuencia en casa ya que argumentan la dificultad de dejar de comerlas pues disfrutaban de ellas, pero 5 han dejado el hábito de ingerirlas siempre.

8 de los alumnos redujeron la frecuencia de ver T.V. por más de cuatro horas diarias, comentan inquietudes del tiempo que han perdido viendo programas insanos e inservibles para su vida.

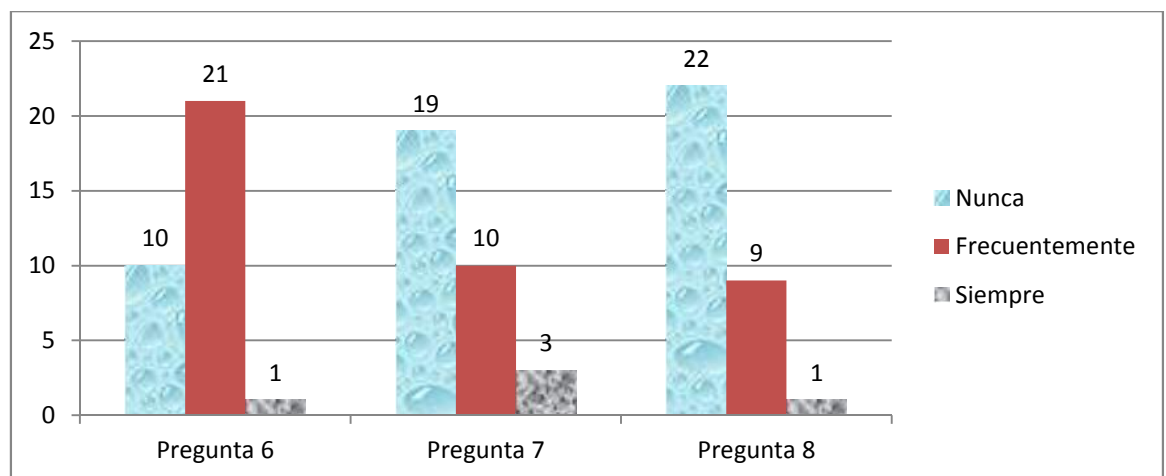
La mayoría de los estudiantes mostraron interés durante la primera charla de la toma de decisiones, se les asignaron tareas para realizar en casa, de los 32 alumnos solo 4 la realizaron y los demás presentaron cierta indiferencia, actitud de la cual argumentaron que se les había olvidado, o tenían otras cosas que hacer.

Al darle seguimiento al taller, 3 de los estudiantes comentaron que al no haber realizado la tarea asignada habían tomado una decisión, y comprendieron que la elección es una decisión que interviene en cada momento de la vida, ya que el éxito o fracaso de cada actividad que se realiza en la vida cotidiana dependerá de las decisiones que se realicen en el presente.

### REST= DESCANSO

La gráfica #3 integra las preguntas: 6. ¿Duerme de 7 a 8 horas durante la noche?, 7. ¿Considera que su sueño es reparador?, 8. ¿Toma tiempo en la semana para relajarse y reflexionar? El Progreso, Guatemala, 2013.

**Gráfica #3**  
**Preguntas 6-8**



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

El principio del descanso abarca el sueño y la relajación, en la gráfica #3 observamos que 21 de los estudiantes opinaron que se les ha acostumbrado a dormirse temprano y dormir las ocho horas recomendadas, pero 19 consideran que casi siempre se levantan cansados, esto les ha afectado cuando asisten a clases porque se les dificulta concentrarse en los temas asignados, se observó la falta de energía que presentaban los alumnos al inicio de la jornada, y en el tiempo de lectura que implementó la institución, varios mostraban su cansancio y sueño.

Después de las charlas impartidas y tareas asignadas, comentaban la ignorancia de los factores que impiden un buen sueño tales como: la ingesta de sustancias como la cafeína, el alcohol y el uso generalizado de medicamentos, exposición a luz de computadoras, televisión etc. antes de acostarse, englobando el estilo de vida. la mayoría afirmó la ingesta de café antes de irse a dormir pues imaginaban que les ayudaba a conciliar el sueño, empezaron a aplicar los conocimientos de las razones que impiden que tengan un sueño reparador, como se muestra en la gráfica # 3 pregunta 7, 10 alumnos se mostraron satisfechos en la aplicación de las mismas pues según su experiencia ahora conciliaban el sueño rápidamente y amanecían con muchas más energías, 19 no aplicaron con frecuencia las recomendaciones siendo un tanto indiferentes a este principio, tres expresaron que siempre ha tenido un sueño reparador puesto que en su casa si conocían algunas indicaciones para obtenerlo.

Y como parte de este principio, el relajarse no es un hábito en los estudiantes, en el primer cuestionario 30 de los 32 estudiantes dijeron que nunca apartaban tiempo en la semana para relajarse y meditar, al reconocer y escuchar todos los beneficios de una buena relajación (gráfica #3 pregunta 8) 9 de ellos aplicaron

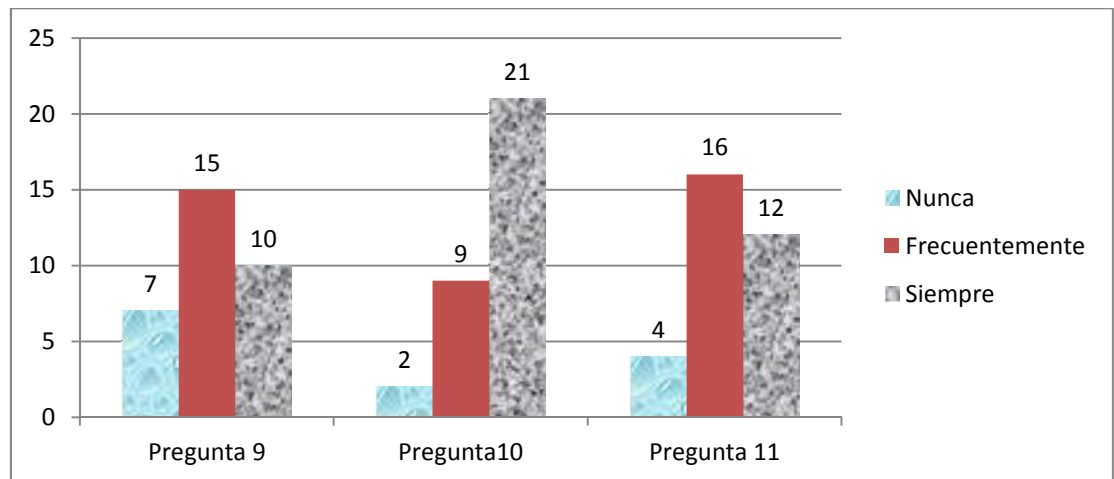


las recomendaciones y comentaron que sentían la diferencia en su estado de ánimo y en sus energías desde que empezaron a aplicar el principio.

## ENVIRONMENT= ENTORNO NATURAL

La gráfica #4 integra las preguntas: 9. ¿Respira profundamente como mínimo 5 veces diarias?, 10. ¿Se expone a la luz solar durante las primeras horas del día? Y 11. ¿Bebe diariamente de 6 a 8 vasos de agua pura? El Progreso, Guatemala, 2013.

**Gráfica #4**  
**Preguntas 9-11**



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

En la gráfica #4 se puede observar que los estudiantes responden satisfactoriamente a la aplicación de recomendaciones para aplicar el principio del entorno y su influencia en la salud física y mental, los alumnos viven en lugares donde predomina los ambientes naturales y a través de las observaciones realizadas se denota que en el colegio Enrique Novella Alvarado posee instalaciones que contribuyen al bienestar integral del estudiante como lo son: las áreas verdes, espacio suficiente para desplazarse, cada salón posee un dispensador de agua, en cada cambio de período para recibir clases tienen un tiempo de cinco minutos para ir al baño o tomar agua, durante los talleres de los

principios siguientes del modelo CREATION HEALT el 50 % de los estudiantes llevaban con frecuencia un recipiente con agua para poder ingerir durante los talleres ya que comprobaron la eficacia de este hábito, un estudiante comentó que padecía de problemas estomacales pero desde que empezó a ingerir suficiente agua, comprobó que este líquido le ayudó a disminuir molestias, 3 señoritas comentaron que no padecían de ninguna enfermedad pero que al tomar suficiente agua no han tenido necesidad de estar comiendo entre comidas y que sentían su estómago liviano y que incluso las estaba ayudando a adelgazar .

Los alumnos expresan que no ha sido difícil aplicar este principio ya que tienen las facilidades de los ambientes naturales y el recurso del agua.

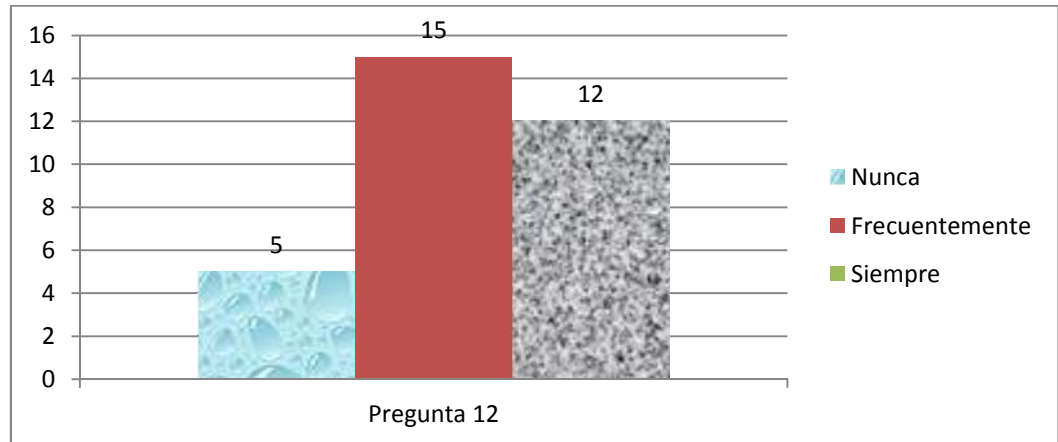
Veintidós estudiantes expresaron que el principio del Entorno, había impactado en sus vidas, ya que tenían los recursos a su alcance pero no conocían los beneficios.

Se realizó un taller de musicoterapia pasiva donde los estudiantes aplicaron los 4 aspectos esenciales para la efectividad de la técnica, que son: La respiración, la relajación, visualización y la música. Y como respuesta al taller surgió el análisis y comentaron que habían comprendido las reacciones de su cuerpo en cuanto al estado de ánimo ya que era muy inestable, y como la música que escuchan influye en la reacción ante las situaciones, activando respuestas en el plano emocional, neurológico y cognitivo.

### **ACTIVITY= ACTIVIDAD, EJERCICIO**

La gráfica #5 representa la pregunta 12. ¿Se ejercita físicamente de 3 a 4 días a la semana mínimo 25 minutos? El Progreso, Guatemala, 2013.

**Gráfica #5**  
**Preguntas 12**



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

En la gráfica #5 se puede observar que 15 de los 32 estudiantes realizan frecuentemente ejercicios o están en constante actividad, la actitud de los estudiantes ante este principio fue de colaboración y en los talleres manifestaban entusiasmo para participar, se observó en las actividades de los talleres, que los estudiantes se agotaban con facilidad a lo que ellos dos de las estudiantes comentan los cambios que han manifestado al tener una rutina diaria de ejercicios: sensación de bienestar, incremento de energías, se sienten más esbeltas y más seguras de sí mismas.

Después de los talleres 4 de los estudiantes empezaron a organizar su tiempo e hicieron una rutina de ejercicios, manifestaron que era un reto pues a veces no se sentían motivados, pero cuando aplicaban el principio de la decisión, realizaban su rutina con la voluntad.

Comentaban los beneficios que experimentaron al hacer los ejercicios, sentían su cuerpo libre, otro estudiante comenta que es el principio que le ha agradado

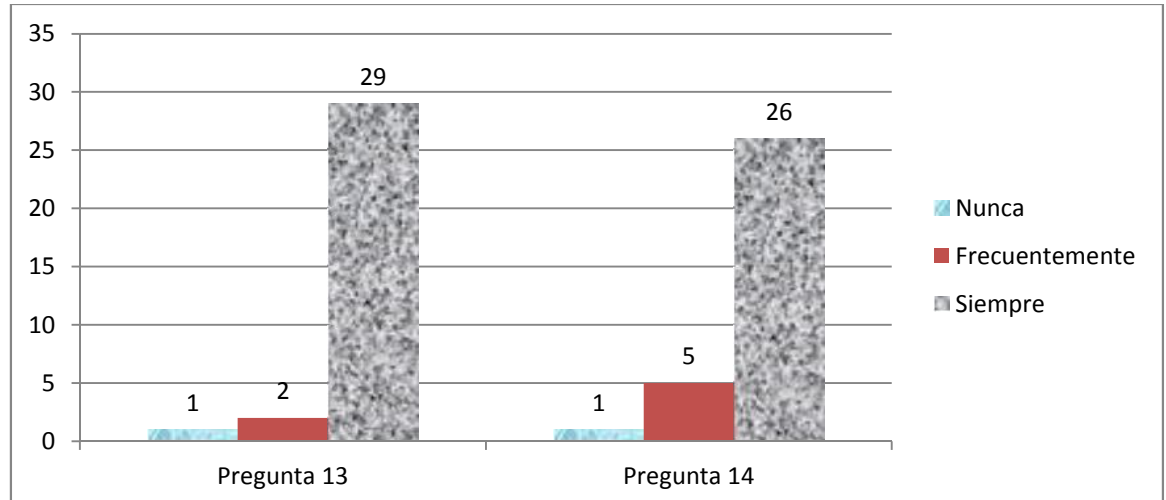
más ya que activa su cuerpo y su mente, desde que empezó a ejercitarse su actitud ante situaciones que son estresantes ahora es diferente.

El grupo de estudiantes redujo su ansiedad ante conflictos familiares, académicas y personales ya que ellos expresaron sus vivencias y que la rutina de ejercicios les permitía sentirse bien y canalizaban por medio de la misma, energías negativas y esto despejaba su mente.

### **TRUST IN DIVINE POWER= CONFIANZA EN EL PODER DIVINO**

La gráfica #6 integra las preguntas: 13. ¿Cree en la existencia de un Ser Supremo? Y 14. ¿Le ha traído beneficios creer en un Ser Supremo? El Progreso, Guatemala, 2013.

**Gráfica #6**  
**Preguntas 13-14**



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

En la gráfica # 6 se puede observar que ahora 29 alumnos creen en un Ser Supremo y 26 les ha beneficiado creer en él.

Se observó durante las charlas y talleres el interés a este principio, varios estudiantes compartieron sus experiencias en las cuales Dios había intervenido en sus vidas y la de sus familiares. Uno de los testimonios fue el de una estudiante que comentó el haber estado poniendo en práctica este principio y que le había gustado mucho pues consideraba que tenía una deficiencia espiritual y ahora todos los días se comunica con Dios y reconoce que él es el único que la puede llevar al éxito.

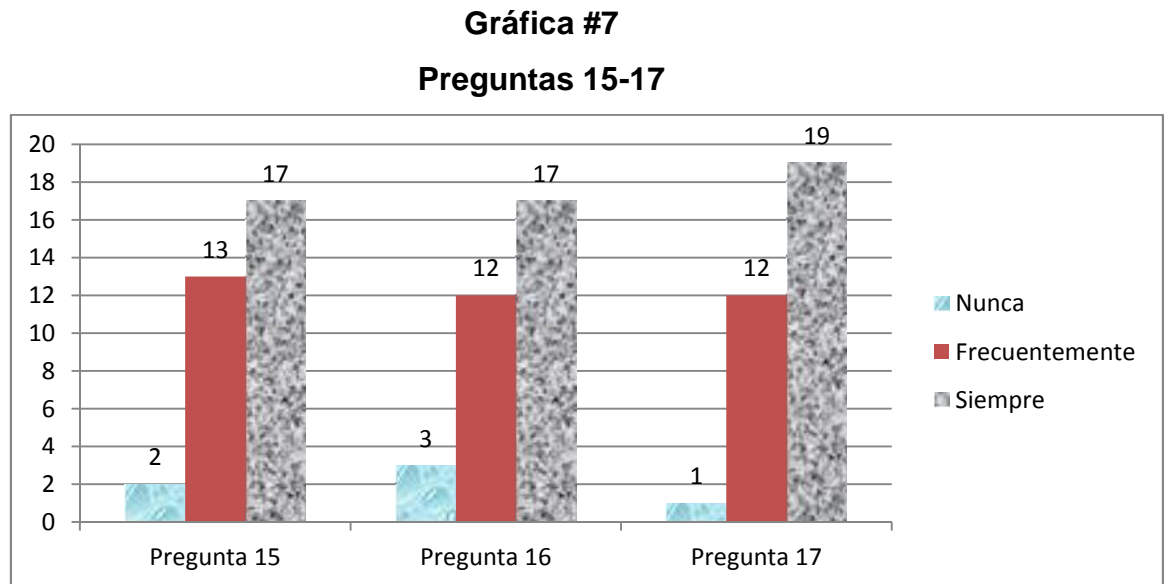
Otra de las experiencias fue de una alumna quien comenta haber comprobado a través de su experiencia el conocimiento que los investigadores poseen acerca de las sorprendentes evidencias de quienes creen en un Ser Supremo, cuentan con uno de los recursos más eficaces para controlar el estrés en los tiempos de crisis y así obtener y mantener una salud estable, pues comenta la disminución de ansiedad la cual provoca el estrés.

Veintinueve alumnos aplican ahora el medio para conocer al Ser Supremo, que es el proceso de la oración (experiencia humana en la que interviene la espiritualidad y la psicología y por los cuales el proceso de la oración es integrador.

Algunos de los estudiantes comentaban los problemas que surgían a nivel familiar y cuando empezaron a orar, sentían más tranquilidad, tomaban otra actitud ante los problemas y comprobaron que este proceso puede ser un medio terapéutico donde se desahogan y expresan sus sentimientos sin reprimirlos por temor a ser juzgados.

## INTIMITY= INTIMIDAD, RELACIONES INTERPERNALES

La gráfica #7 engloba las preguntas: 15. ¿La relación con su familia es de armonía?, 16. ¿Considera que ha tenido amistades duraderas? Y 17. ¿Se considera un amigo leal? El Progreso, Guatemala, 2013.



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

En la gráfica # 7 se puede observar que 17 estudiantes consideran tener una relación armoniosa en su familia, 13 y 12 la tienen frecuentemente y 19 se consideran amigos leales.

Según los testimonios de los estudiantes, sus relaciones interpersonales han tenido un cambio desde que aplican como primordial, la relación intrapersonal para generar actitudes favorables. Se aplicó la técnica CTF, donde los estudiantes expresaron las decisiones que tuvieron que tomar considerando todos los factores que intervienen para tener relaciones interpersonales satisfactorias.

Se realizaron diversas actividades en las cuales se pudo observar el interés hacía éste principio, los estudiantes expresaban sus puntos de vista, y comentaban que cada uno de los principios anteriormente expuestos tuvieron que tomar en cuenta el primero del Modelo, que es: Choice=Elección, comentaron lo difícil que fue elegir confiar nuevamente en alguien que les ha fallado, decidir ser completamente sinceros con los demás y consigo mismo, dar libertad y tiempo a las personas que les rodean.

Dos estudiantes expresaron los problemas que surgían en su hogar y que ellos trataban de tener otra actitud ante los problemas pero no podían, otro de sus compañeros dijo que él no creía en la amistad sincera, aunque se dieran charlas a todas las personas, el ser humano siempre falla.

Tres estudiantes tuvieron comentarios muy similares al opinar que la aplicación de los pasos que se sugieren para sustentar las relaciones personales que son: La confianza, sinceridad, libertad y el tiempo, les brindaba una sensación de satisfacción ya que sabían que generarían cambios.

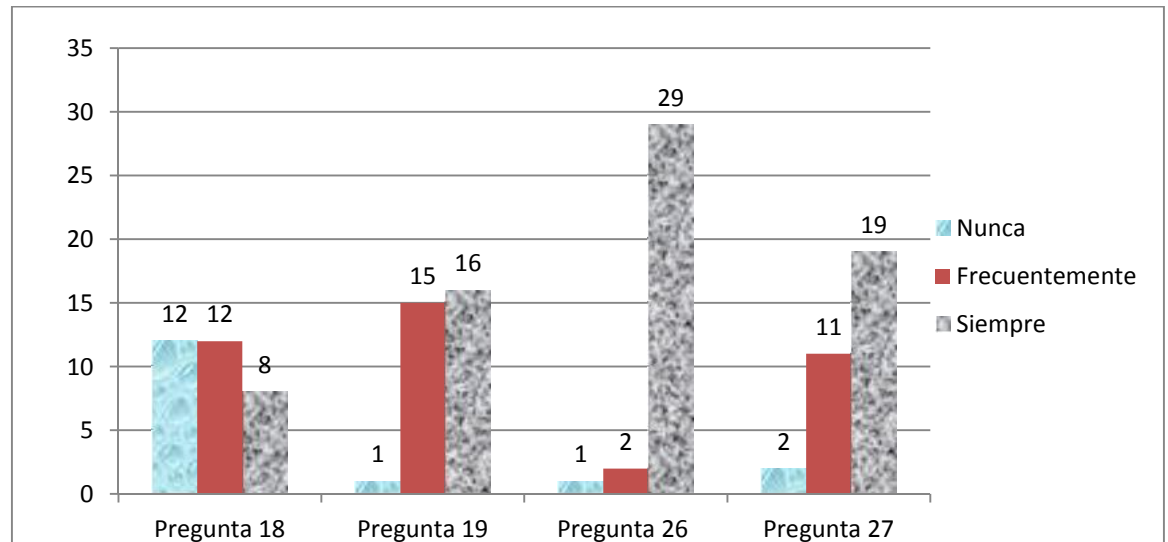
Dos de los estudiantes expresaron que la aplicación del principio a sus vidas les había enriquecido pues se consideraban con baja autoestima, y al ejecutar la intimidad intrapersonal les ayudó a analizar su actitud ante ellos mismos, mejorando su autopercepción y enriquecer por ende, las relaciones con los demás.

### **OUTLOOK= PERSPECTIVA, PUNTO DE VISTA**

La gráfica #8 integra las preguntas: 18. ¿Cree que Guatemala carece de valores morales?, 19. ¿La vida le ha dado igualdad de oportunidades que a los demás?, 26. ¿Considera que la salud física está relacionada con la salud mental? Y 27. ¿Influye el buen aprovechamiento del agua, la luz solar, el ejercicio, el descanso,

el aire, la nutrición, una actitud correcta y la creencia en un Ser Superior en el sistema nervioso? El Progreso, Guatemala, 2013.

**Gráfica #8**  
**Preguntas 18, 19, 26, 27**



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

En la gráfica #8 se pueden observar los resultados a una serie de preguntas que interviene con el punto de vista del estudiante ante situaciones de la vida y su entorno.

Los resultados comparados con el primer cuestionario variaron incrementando su efectividad, los estudiantes comentan que no poseían ciertos conocimientos y los que tenían no los aplicaban.

Los estudiantes comentaron que para realizar cambios en su reacción ante las situaciones de la vida, aplicaron el mejoramiento de la actitud, factor importante en este principio, percatándose de que la clave para tener éxito en la vida es la



actitud para ver el lado favorable de las situaciones ya que ésta determina la dimensión e importancia de las mismas.

Once estudiantes comentaron experiencias similares al seguir la serie de propuestas las cuales ayudan a conseguir una actitud eficaz ante las situaciones las cuales son: relajarse, hacer lo planeado, ver el lado favorable de las cosas, evitar comparaciones, vivir el presente etc. Expresando que ésta serie de pasos eran sencillos aparentemente pero se les dificultó el cumplimiento de alguno de ellos puesto que siempre tenían que leerlos para recordarse y aplicarlos, pero cuando los llevaban a cabo, la actitud con la que reaccionaban con anterioridad cambió en determinadas ocasiones ya que tenían en la mente las sugerencias para aplicarlas.

Se utilizó la técnica del PNI, 3 estudiantes comentaron como aspecto positivo de este principio el hecho de que a todas las situaciones de la vida, les pueden sacar provecho y todos los sucesos les traen lecciones para aprender a afrontar mejor la vida.

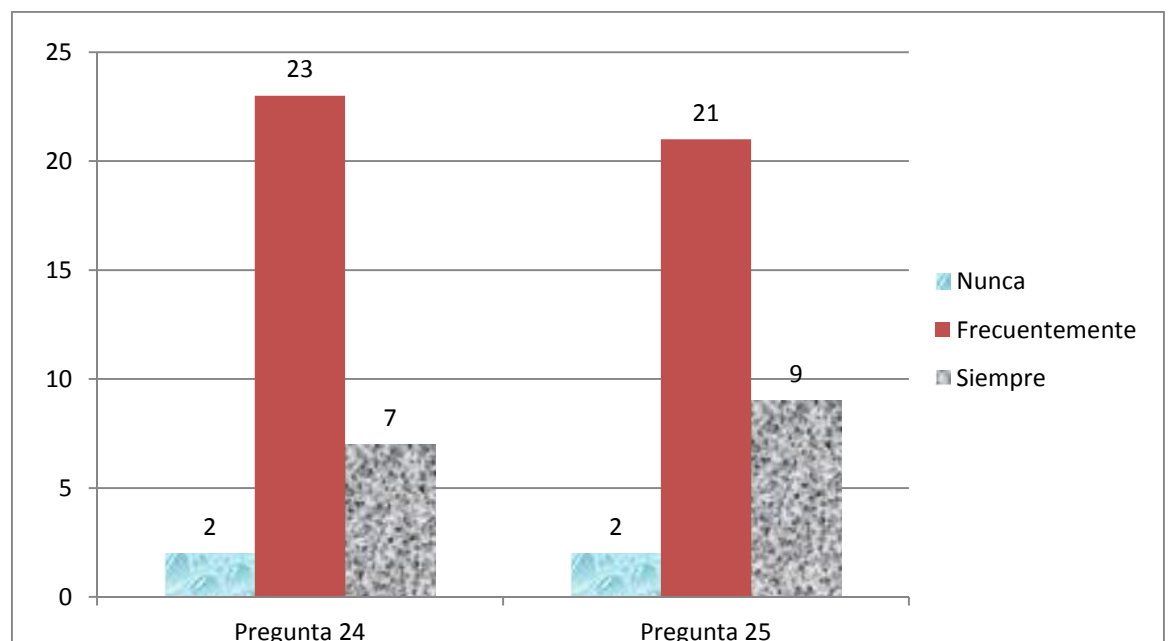
En el aspecto negativo sobresalieron los comentarios del cuidado que debían tener al ver el lado positivo de las cosas, pues podían evadir tanto la realidad para ver solo lo favorable que descuidarían las precauciones que también deben tener para evitar fracasos o errores.

Los estudiantes tomaron el factor de “La Actitud” como interesante pues opinaron que es la base para poder afrontar las situaciones de una forma favorable y que ésta es vital para el éxito.

## NUTRITION= NUTRICIÓN

La gráfica #9 representa las preguntas: 24. ¿Considera que su alimentación diaria es nutritiva? Y 25. ¿Está consciente de los nutrientes que ingiere cuando come? El Progreso, Guatemala, 2013.

**Gráfica #9**  
**Preguntas 24, 25**



Ver fuente: Respuestas obtenidas del cuestionario 2.

En la gráfica # 9 se puede observar que 23 estudiantes ahora se ingieren alimentos más nutritivos, y 21 están conscientes de los nutrientes que poseen los alimentos que ingieren.

Como ya fue citado en la gráfica # 1 de la salud general, en el colegio Enrique Novella Alvarado, se promueve la lonchera saludable, y esto ha proporcionado resultados favorables en cuanto a la salud general.

Un alumno comentó que a través de su experiencia, considera que la nutrición es la base fundamental para la salud física, y ésta debe basarse en las porciones sugeridas por la pirámide alimenticia, comprobando que la ingesta constante de vegetales y frutas como fuente de fibra le han brindado mejoras a nivel físico ya que ha padecido de problemas digestivos.

Se aplicó la técnica del PNI donde los estudiantes opinaron que la aplicación de las sugerencias impartidas para una buena nutrición, les estaba beneficiando e incluso se sentían más livianos, su mente estaba más despejada y estos factores los aplicaron como positivos.

A la mayoría de los estudiantes siempre les ha gustado consumir comida “chatarra” y alimentos ricos en grasas saturadas y consideran ésta situación como negativa, pues sabían que estos alimentos no llenaban las expectativas para considerarse una alimentación sana y nutritiva.

Como factor interesante, los estudiantes comentan que fue algo impactante saber que las personas que no consumen productos de origen animal tienen una mayor longevidad, menos ataques al corazón, menos problemas de sobrepeso, niveles de colesterol más bajos, menos presión arterial y menos diabetes etc. y expresaron la comprensión de que una vida larga no es producto de factores accidentales sino de buenos hábitos y un estilo de vida saludable.

Veintitrés estudiantes tomaron la decisión de mejorar su alimentación, aunque consideran que no será fácil, pero que el primer paso para avanzar es aplicar el primer principio de éste modelo; Choice = Elección, elegir la aplicación de principios saludables para ser más longevos.

## IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1. Conclusiones

Según las observaciones, entrevistas, testimonios y cuestionarios #1 y #2.

La salud general de los alumnos ha mejorado en comparación a los síntomas de gripe, gastritis, migrañas y la ingesta de algún fármaco que mantenían meses anteriores.

En la toma de decisiones asertivas en cuanto al hábito de fumar e ingesta de bebidas con alcohol, hubo un incremento en los que consumen 'frecuentemente' mientras que la cantidad de alumnos que consume 'siempre' hubo descenso. En la ingesta de comida "chatarra", se mantuvo igual la cantidad de alumnos que nunca comen, hubo un incremento en la cantidad de alumnos que comen ahora con frecuencia y una baja considerable en los que siempre comen. Un número considerable ya no tiene el hábito de ver televisión más de 4 horas diarias o está procurando ocupar su tiempo en otras tareas. Aumentó la cantidad de alumnos que mejoraron su relación familiar considerablemente y que tiene el fin de hacer amistades duraderas.

Dormir de 7-8 horas cada noche es un hábito que regularmente posee el grupo de alumnos, se mantuvo igual la cantidad que siempre lo han hecho y la cantidad que nunca duermen esa cantidad de horas es poca.

Antes de realizar las orientaciones solamente una tercera parte de los alumnos practicaba ejercicio físico de 3-4 días a la semana, ahora aproximadamente la mitad de los alumnos se ejercita con frecuencia e incrementó la cantidad de ellos que están dispuestos a hacerlo siempre.

Casi la totalidad de los alumnos tiene la creencia en un Ser Supremo y la sigue conservando, además manifiestan tener beneficios frecuentemente a consecuencia de dicha creencia.

El término 'actitud' ahora forma parte del estilo de vida de los alumnos, quienes pueden decidir cómo enfrentaran diversas circunstancias, que no hay solo una forma de accionar ante una situación. Los alumnos decidieron ahora que Guatemala nunca se ha carecido de valores y que en su mayoría la vida ha dado igualdad de oportunidades para seguir adelante.

Regularmente el alumnado estaba consciente de si un alimento era nutritivo o no, pero muy pocos estaban familiarizados con los nutrientes básicos que deben ingerir en sus comidas y con menos frecuencia se detenían a pensar en las consecuencias de sus decisiones incorrectas en cuanto a la elección de los alimentos. Ahora la mayoría de los alumnos trata de ingerir lo necesario para tener mejor salud física y mental, tomando en cuenta la influencia del proyecto en los hogares también.

#### **4.2. Recomendaciones**

Al colegio ENA:

- Brindar atención íntegra (áreas: mental, física, espiritual y social) al alumno adolescente.
- Procurar dar orientación o acompañamiento a los encargados de los adolescentes para que no sientan esta etapa de la vida como una pesada carga.
- Implementar el modelo de salud Creation Health en los alumnos que por una u otra razón están siendo atendidos en el área psicológica del colegio.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas:

- Investigar si el modelo de salud Creation Health es aplicable en poblaciones urbanas del país.
- Promover y facilitar medios para hacer investigaciones en zonas rurales del país.

## Bibliografía

Bell, G. M., et al. *Secretos de la salud familiar*. Traducido por Sergio Collins. 4ª. Edición. Colombia: Printer Colombiana Ltda. 1988. Traducción de "A guide to Family Health".192 p.

Belleza. *Wikipedia, la enciclopedia libre*. 2012. Disponible en [es.wikipedia.org/wiki/Belleza](http://es.wikipedia.org/wiki/Belleza). (Consulta: Octubre/2012).

Chaij, E. *Cómo vencer los problemas, el camino hacia la paz interior*. 1ª Edición. Florida, Estados Unidos de Norteamérica: Asociación Publicadora Interamericana, 1994. 84 p.

Cortés, F. *Un sitio en la cumbre*. 1ª. Edición. Florida, Estados Unidos de Norteamérica: Asociación Publicadora Interamericana, 1988. 191 p.

De White, E. G. 1ª. Edición. Estados Unidos: Editorial Harvestime Books, Altamont, 2004. 105 p.

Fraser, G. *Cómo añadir diez años a su vida. Prioridades para hoy*, año 6-enero 2010, 31 p.

Gelabert,R. *Estilo de vida y salud: ¿Cuál es la relación? Prioridades para hoy*, año 6-enero 2010. 31 p.

Hill, Napoleón y Clement Stone. *La actitud mental Positiva*. 1ª Edición. México: Debolsillo Grijalbo, 2005. 116 p.

Honoré, S. y Romany, M. *Salud total, ocho remedios naturales. Prioridades para hoy*, año 6-enero 2010, 31 p.

Kuzma, K. *Cada día más sano*. Traducido por Graciela B. Seco y Sylvia González. 1ª. Edición. México: Gema Editores, 2005. Traducción de *Abundantly Alive!*.374 p.

*La adolescencia, datos y cifras de Guatemala. Fondo internacional de las naciones unidas para las emergencias de la infancia. (Unicef)*. 2011. Disponible en [www.unicef.org/gt](http://www.unicef.org/gt). (Consulta: octubre/2012)

La salud integral en el adolescente. *Municipalidad de Guatemala*. 2011. Disponible en [www.munisalud/muniguate.com/2011](http://www.munisalud/muniguate.com/2011) (Consulta: octubre/2012).

Liponis, M. *Ultra Longevidad*, 1ª. Edición. Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma, 2008. 350 p.

Maffio, I. L., Forero, C. *La Oración Como Terapia I*, 1ª. Edición. España: Printer Random House Español, 2007. 161 p.

National Geographic (noviembre 2005). Los secretos de una larga vida. *Prioridades para hoy*, año 6-enero 2010, 31 p.

Nieto, M. *Psicología para las ciencias de la salud*, 1ª. Edición. Madrid, España: McGraw-Hill Interamericana, 2004. 515 p.

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. *Psicología del desarrollo, de la infancia a la adolescencia*. Traducido por Leticia Pineda Ayala y José Nuñez Herrejón. 9ª. Edición. México: Mc Graw-Hill/Interamericana Editores. 2005. Traducción de A CHILD'S WORLD: INFANCY THROUGH ADOLESCENCE, NINTH EDITION. 515 p.

Pérez, M., Amigo, I., Fernández, C. *Manual de Psicología de la Salud*, 2ª. Edición. España: Pirámide. 2003. Colección Psicología. 284 p.

Programa Nacional de enfermedades crónicas. *Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)*. 2011. Disponible en [www.ciipec-incap.org](http://www.ciipec-incap.org). (Consulta: octubre/2012).

Van Pelt, N. *Sin Reservas*, 1ª. Edición. Madrid, España: Editorial Safeliz, 2001. 189 p.

## Anexos

Universidad San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

## Anexo 1

Este documento se utilizó para la recopilación de los datos demográficos del alumno y registrar la información relevante.

FICHA CLINICA	
Nombre:	_____
Edad:	_____ Fecha de Nacimiento: _____
Sexo:	_____ Teléfono: _____
Nombre del encargado:	_____
Dirección de domicilio:	_____
Ocupación:	_____
Datos relevantes de salud:	_____
	_____
	_____



Este formato sirvió para recopilar información de las observaciones realizadas durante las actividades planificadas, para mayor veracidad de los resultados.

### **GUÍA PARA OBSERVACIÓN**

Fecha: \_\_\_\_\_

Actitud ante las charlas:

---

---

Actitud ante las actividades:

---

---

Relación con los compañeros:

---

---

Arreglo Personal:

---

---

---

A continuación se le realizarán una serie de preguntas en cuanto a su forma de pensar de algunos temas específicos y respecto a su estilo de vida, su respuesta deberá ser de una forma clara y concisa.

### ENTREVISTA

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

Dirección de domicilio: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

	Nunca	Frecuentemente	Siempre
1. ¿En los últimos 6 meses ha padecido gripe?			
2. ¿En los últimos 6 meses ha padecido gastritis?			
3. ¿En los últimos 6 meses ha padecido migrañas?			

	Nunca	Frecuentemente	Siempre
4. ¿Ingiera algún medicamento?			
5. ¿Considera que regularmente ha toma decisiones correctas a lo largo de su vida?			
6. ¿Duerme de 7-8 horas durante la noche?			
7. ¿Considera que su sueño es reparador?			
8. ¿Toma tiempo en la semana para relajarse y reflexionar?			
9. ¿Respira profundamente como mínimo unas 5 veces diarias?			
10. ¿Se expone a la luz solar durante las primeras horas del día?			
11. ¿Bebe diariamente de 6-8 vasos de agua pura?			
12. ¿Se ejercita físicamente de 3-4 días a la semana mínimo 25 minutos?			
13. ¿Cree en la existencia de un Ser Supremo?			
14. ¿Le ha traído beneficios creer en un Ser Supremo?			
15. ¿La relación con su familia es de armonía?			
16. ¿Considera que ha tenido amistades duraderas?			
17. ¿Se considera un amigo leal?			
18. ¿Cree que Guatemala carece de valores morales?			
19. ¿La vida le ha dado igualdad de oportunidades que a los demás?			

	Nunca	Frecuentemente	Siempre
20. ¿Tiene el hábito de fumar?			
21. ¿Tiene el hábito de beber alcohol?			
22. ¿Come comida "chatarra"?			
23. ¿Ve T.V. más de 4 horas diarias?			
24. ¿Considera que su alimentación diaria es nutritiva?			
25. ¿Está consciente de los nutrientes que ingiere cuando come?			
26. ¿Considera que la salud física esta relacionada con la salud mental?			
27. ¿Influye el aprovechamiento del agua, la luz solar, el ejercicio, el descanso, el aire, la nutrición, una actitud positiva y la creencia en un ser superior en el sistema nervioso?			

Este formato sirvió para guiar el momento de las experiencias expresadas voluntariamente por los alumnos, respecto a los resultados de la aplicación de los principios del modelo CREATION Health.

### **GUÍA PARA TESTIMONIOS**

Fecha \_\_\_\_\_

Actividad realizada en casa :

\_\_\_\_\_

¿Realizaron el ejercicio?

\_\_\_\_\_

¿Compartieron su experiencia?

\_\_\_\_\_

¿Cuál fue la experiencia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Invitaría a otros a realizar la actividad? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_