



## Conociendo un estilo de vida espiritual de Perú

**César Augusto Atoche Pacherras<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0001-7462-6813>  
[catochep@unp.edu.pe](mailto:catochep@unp.edu.pe)

**Lemin Abanto Serna<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-3479-3232>  
[labantos@unp.edu.pe](mailto:labantos@unp.edu.pe)

**Sixto David Noriega Saavedra<sup>3</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-6188-153X>  
[snoriegas@unp.edu.pe](mailto:snoriegas@unp.edu.pe)

**Segundo Vicente Sánchez Juárez<sup>4</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-3855-9016>  
[ssanchezj@unp.edu.pe](mailto:ssanchezj@unp.edu.pe)

**Carlos Alfonso Palacios Otero**

<https://orcid.org/0000-0001-8249-4224>  
[cpalacios@unp.edu.pe](mailto:cpalacios@unp.edu.pe)

**Víctor Raúl Rojas Oballe**

<https://orcid.org/0000-0002-6848-0261>  
[vrojaso@unp.edu.pe](mailto:vrojaso@unp.edu.pe)

Universidad Nacional de Piura-Perú.

### RESUMEN

El objetivo del artículo es determinar las características de un estilo de vida espiritual de Perú. El tipo de investigación es cualitativa, descriptiva, transversal. Los procedimientos incluyeron una población de 236 invitados, de los cuales 112 fueron adultos mayores (mayores de 60 años), 99 jóvenes (hasta 30 años) y 25 adultos (entre 30 y 60 años) y finalmente fueron 50 personas de Perú las que enviaron sus respuestas o apreciaciones. Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre género y

<sup>1</sup> Docente Principal de la Facultad de Ciencias Administrativas, Universidad Nacional de Piura-Perú.

<sup>2</sup> Docente Principal de la Facultad de Ciencias, Universidad Nacional de Piura-Perú.

<sup>3</sup> Docente Principal de la Facultad de Ciencias Administrativas, Universidad Nacional de Piura-Perú.

<sup>4</sup> Docente Principal de la Facultad de Ciencias Administrativas, Universidad Nacional de Piura-Perú.

preferencia hacia un centro de esparcimiento natural que ofrezca equilibrio C-M-E; no obstante que, matemáticamente la mayoría prefiere un local con mobiliario natural. Tampoco existen diferencias significativas entre género y ubicación geográfica de centro de esparcimiento en “Centro poblado La Mariposa”; a la mitad le parece indiferente y a la otra mitad le parece asequible y, el citado lugar tiene las características siguientes: está alejado de la ciudad, cerca del río Piura-Perú, alejado de ruido, y rodeado de un entorno natural. Tampoco existen diferencias significativas entre género y cantidad dinero gastada en última enfermedad, puesto que la mitad gastó menos de S/ 1,200.00 (menos de \$ 300.00) y la otra mitad gastó más de la cifra anterior. Tampoco existen diferencias significativas entre género y cantidad dinero dispuesta para 1 día en centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E; puesto que la mitad está dispuesta a gastar menos de S/ 360.00 (menos de \$ 120.00) y la otra mitad más de S/ 360.00 (más de \$ 120.00). Tampoco existen diferencias significativas entre edad y cantidad dinero dispuesta para 1 día en centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E, puesto que la mitad está dispuesta a gastar menos de S/ 480.00 (menos de \$ 120.00) y la otra mitad más de S/ 480.00 (más de \$ 120.00). Tampoco existen diferencias significativas entre género y disposición a solicitar los servicios de un centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E, puesto que la mayoría definitivamente sí solicitaría dichos servicios. Las conclusiones son: (1) El programa de equilibrio C-M-E genera efectos positivos con mejor calidad de vida, alejando a las personas de la condición de vulnerabilidad ante próximas pandemias. (2) Se recomienda que, los gerentes de organizaciones privadas gestionen la construcción de centros de esparcimiento donde se aplique el programa de equilibrio C-M-E, favoreciendo a sus trabajadores y a sus clientes. (3) Del mismo modo, se recomienda que, los funcionarios de organizaciones gubernamentales soliciten los servicios de centros de esparcimiento que ofrezcan el programa de equilibrio C-M-E para colaborar con sus trabajadores y usuarios, en el logro de bienestar.

**Palabras clave:** estilo de vida, espiritual, cuerpo, mente, espíritu.

## **Knowing a spiritual lifestyle of Peru**

### **ABSTRACT**

The objective of the article is to determine the characteristics of a spiritual lifestyle in Peru. The type of research is qualitative, descriptive, cross-sectional. The procedures included a population of 236 guests, of which 112 were older adults (over 60 years old), 99 young people (up to 30 years old) and 25 adults (between 30 and 60 years old) and finally there were 50 people from Peru who sent your responses or comments. The results indicate that there are no significant differences between gender and preference towards a natural recreation center that offers C-M-E balance; However, mathematically, the majority prefers a place with natural furniture. There are also no significant differences between gender and geographic location of the recreation center in "La Mariposa Town Center"; to half it seems indifferent and to the other half it seems affordable, and the aforementioned place has the following characteristics: it is far from the city, near the Piura-Peru river, away from noise, and surrounded by a natural environment. There are also no significant differences between gender and amount of money spent on the last illness, since half spent less than S/ 1,200.00 (less than \$300.00) and the other half spent more than the previous figure. There are also no significant differences between gender and amount of money available for 1 day in the recreation center to balance C-M-E; since half are willing to spend less than S/ 360.00 (less than \$120.00) and the other half more than S/ 360.00 (more than \$120.00). There are also no significant differences between age and amount of money available for 1 day in the recreation center to balance C-M-E, since half are willing to spend less than S/ 480.00 (less than \$ 120.00) and the other half more than S/ 480.00 (over \$120.00). There are also no significant differences between gender and willingness to request the services of a recreation center to balance C-M-E, since the majority would definitely request such services. The conclusions are: (1) The C-M-E balance program generates positive effects with a better quality of life, moving people away from the condition of vulnerability in the face of future pandemics. (2) It is recommended that the managers of private organizations manage the construction of recreation centers where the C-M-E balance program is applied, favoring their workers and their clients. (3) In the same way, it is recommended that officials of government organizations request the services of recreation centers that offer the C-M-E balance program to collaborate with their workers and users in achieving well-being.

**Keywords:** lifestyle, spiritual, body, mind, spirit.

Artículo recibido: 20 marzo 2022

Aceptado para publicación: 15 abril 2022

Correspondencia: [vrojaso@unp.edu.pe](mailto:vrojaso@unp.edu.pe)

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

## **1. INTRODUCCIÓN**

Desde mediados del mes de marzo del año 2020 hasta finales del mismo año, la humanidad por primera vez se enfrenta en conjunto a un problema de tal magnitud que ponía en riesgo su evolución. La población de Perú estuvo confinada en sus hogares debido al surgimiento de la primera pandemia global denominada coronavirus cuya enfermedad fue mencionada como covid-19 por la Organización Mundial de la Salud. Inicialmente hubo desconcierto en la población peruana debido a que se trataba de un acontecimiento mundial y que tenía a la ciencia como protagonista en la solución del problema. En dicho contexto, empiezan a surgir diversas formas de afrontar el problema: muchos hablaban de maldición, otros de conspiración y algunos de bendición; y es precisamente en este último grupo de peruanos que surge una perspectiva innovadora por parte del autor cuyo extracto es el siguiente: el ser humano debe equilibrar cuerpo-mente-espíritu. Ante este panorama surge la interrogante general: ¿Cómo podemos equilibrar cuerpo-mente-espíritu?

La metodología es: cualitativa, descriptiva, no experimental, aplicada, transversal. La investigación es importante porque permitió conocer los resultados producidos por la aplicación de un programa de equilibrio C-M-E que ayudó al autor, familiares y personas que se animaron a participar de una investigación cuya creatividad e innovación radica en la unión de 3 componentes o elementos importantes y con las peculiaridades de cada componente que ayudan a fortalecer la salud y disminuir la vulnerabilidad ante el advenimiento de próximas pandemias.

En Perú, la segunda causa de muerte está relacionada con enfermedades cerebro vasculares, que es afín con los estilos de vida (Ministerio de Salud, 2014); mientras que, en Ecuador, país vecino, la diabetes es la cuarta causa de muertes en Ecuador que va en relación con estilos de vida. (Heredia, 2021)

La mayoría de los encuestados son adventistas, con alto nivel de espiritualidad-religiosidad, con autoestima elevada, con nivel medio de estilo de vida debido a escasa información disponible o irresponsabilidad individual, existe relación inversa no significativa entre autoestima y estilo de vida, además, hay relación directa significativa entre autoestima y espiritualidad-religiosidad; también existe relación directa entre estilo de vida saludable y espiritualidad-religiosidad. (Canales-Anampa, 2021)

Más de la mitad de encuestado percibió su calidad de vida como normal y casi la mitad

como buena; además, dos terceras partes afirmó tener elevado nivel de espiritualidad. Existe relación entre calidad de vida y espiritualidad, fundamentalmente con las creencias; el grado académico se relacionó con calidad de vida, aunque no con espiritualidad. La espiritualidad fue mayor en las mujeres. Se concluyó que, los pacientes con enfermedad cardiovascular aumentan sus experiencias y fe espiritual, lo cual favorece en la percepción sobre calidad de vida. (Jasso-Soto, Pozos-Maga, Cadena-Estrada, y Olvera-Arreola, 2021)

La espiritualidad está coligada con estilos de vida saludables. Últimamente se aprecia una tendencia negativa hacia estilos de vida no saludables, debido a malas prácticas nutricionales por ingestión deficiente de frutas y verduras diariamente, con prevalencia en varones. Además, hay ausencia de relación significativa entre espiritualidad cristiana y estilos de vida saludables. Asimismo, la mayoría de los encuestados principalmente varones no realiza ejercicio físico durante 30 minutos mínimo diariamente. Del mismo modo, las experiencias religiosas contribuyen a cuidar su bienestar físico. En consecuencia, se sugiere la inclusión de acciones orientadas a favorecer la concienciación acerca del valor que tiene la nutrición saludable, la actividad física y la espiritualidad para tener buena calidad de vida, con buena salud. (Bueno-Castellanos, De Souza-Martins, y Posada-Bernal, 2021)

Un aspecto peculiar es que, en Perú, el reglamento nacional de edificaciones no considera una tipología específica para los centros de retiro espiritual, luego, carecen de normas específicas sobre su diseño. No obstante, si se invierte en algún centro de esparcimiento o de retiro espiritual puede considerarse una variedad de zonas, tales como: administrativa, formativa, servicios complementarios, servicios generales y residencial. Además, se debe contemplar aspectos rectores como: predominio de la naturaleza con áreas verdes, entorno silencioso, hospedaje, alimentación saludable, ejercicios, meditación o yoga. (Caballero-Lina Victoria y Luján-Hoyle, 2020)

La inteligencia espiritual, conformada por dogmas, origina varios efectos: tener una vida con sentido, mayor esperanza, vigoriza normas sociales objetivas, red social de apoyo. De esta manera, cuando dichos efectos se encuentran, entonces mejora el bienestar particular, y la vida tanto familiar como laboral. (Iriarte-Pupo, Barreto-Martínez, Campo-Ladines, y Domínguez-De La Ossa, 2020)

La muestra conformada por un grupo humano de la religión cristiana demuestra una

propensión no saludable en estilos de vida, sin embargo, una propensión positiva para espiritualidad. Por ello, se sugiere incluir en la formación de alumnos de Teología, actividades que propicien la toma de conciencia en aspectos como: adecuada alimentación con criterio de nutrición, ejercicio físico y comportamiento orientado a una buena calidad de vida acompañado de espiritualidad cristiana con buena salud. (Bueno-Castellanos SJ, De Souza Martins, y Posada-Bernal, 2020)

Se seleccionó una investigación proveniente de la Universidad del Cauca, del Colectivo Semillero de Etnobiología, denominada “Rutas de bioconocimiento: protección de las plantas medicinales que caminan el territorio ancestral Nasa de Tierradentro, Cauca, región prioritaria de posconflicto y sitio de paso obligado entre las selvas del Pacífico y la Amazonia colombiana. Dicha investigación se orienta al incentivo de la creatividad, imaginación y sensibilidad para proteger la siembra de plantas medicinales y algunas espirituales que utilizan los The´wala (médicos tradicionales) de la zona. Se realizó una limpieza espiritual y armonización con la madre tierra, usando plantas medicinales de la zona y se pudo visualizar el futuro de la biodiversidad en dicho territorio. (Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt, 2020)

Los investigados que conllevaban credos no convencionales, tienden a tener elevada inteligencia espiritual respecto a los ateos y los religiosos practicantes. Los individuos que practican espiritualidad con menor influencia de dogmas y valores tradicionales, pues tienen mayor adaptación y competencia para solucionar problemas religiosos que aquellos con dogmas religiosos. La inteligencia espiritual cultiva un estilo de vida menos terrenal y con menores compromisos sociales. (Parra y Ribilla, 2020)

Una investigación realizada en Ecuador, informa sobre prácticas educativas con la metodología TiNi (tierra de niños y jóvenes), caracterizada porque los alumnos aprenden del entorno natural con teoría y práctica; lo cual representa una interesante propuesta eco-pedagógica basada en la cosmovisión andina del Sumak Kawsay (Buen Vivir) que se orienta a regenerar la naturaleza recurriendo a una mezcla de saberes ancestrales y conocimientos científicos. En dicha investigación se resalta la necesidad de fortalecer las vivencias psicosomáticas que aumentan la conciencia en los alumnos con acciones respetuosas hacia su entorno socio-ambiental y en concordancia con la filosofía andina. (Collado-Ruano, Falconí-Benitez, y Malo-Larrea, 2020)

Tal parece que, si reconocemos que nuestra vida es temporal entonces podemos entender

que, al hacer cambios en los estilos de vida, la consecuencia es que viviríamos muchos años con buena calidad de vida y reduciendo las enfermedades crónicas que generan 87% de fallecimientos en Europa. (Basulto, 2019)

La religiosidad es la unión a dogmas y experiencias emanadas de entidad religiosa, mientras que, la espiritualidad contiene interrogantes sobre: (1) significado, objetivo y sentido de vida, (2) importancia de enlazarse con el prójimo, con la naturaleza y con lo omnipotente, (3) valor de acercarse a lo trascendente, valores, con la inclusión o no de religión. (Fuentes, 2018)

En una universidad de Lima-Perú, 3 de 10 encuestados argumentaron un nivel alto de espiritualidad y 2 de los 10 expresaron que tienen un estilo de vida saludable. (Alvarosnay y Castillo-Zamora, 2018)

Una investigación realizada en Ecuador, da cuenta que, existe relación entre biodiversidad como base del bioconocimiento con las actitudes y valores de alumnos. Además, hay relación entre: disposición empática de la naturaleza, conexión con la naturaleza y relación con la naturaleza; y, con la percepción de bienestar por grupos etarios y de género. Existe interés por el bioconocimiento en el aula con la ejecución de los docentes. (Álvarez-Ochoa, 2018)

Existe un nivel elevado de espiritualidad práctica debido a los estudios de la Biblia, además hay relación moderada-alta entre edad y estilo de vida físico-social. También existe relación elevada entre espiritualidad y actividades de oración, adoración, estudio de la Biblia y testificación. (Quispe-Quispe, 2018)

En Ecuador, una investigación presentada ante una universidad pública argumenta que la influencia del modelo educativo es baja, aunque aumenta en la concepción de bioconocimiento orientado al Buen Vivir; por lo que, se exhorta mejorar la armonía, pertinencia y alineamiento entre investigación y lo declarado en su modelo educativo. (Barba-Tamayo, 2018)

No hay diferencias significativas entre espiritualidad con nivel socioeconómico, estado civil, alineación sexual, raza, alineación académica, domicilio, actividad física, condición de salud. La oración individual, meditación propia y asistencia a casas religiosas ayudan a predecir la espiritualidad. Además, a mayor oración y meditación, entonces mayor espiritualidad y ello influye en la salud mental en forma de psicodinámica (paz, amor, compasión). (González-Rivera, Quintero-Jiménez, Veray-Alicea, y Rosario-Rodríguez,

2017)

Es valioso un trabajo interior de reflexión acerca del acto espiritual de afirmación de la palabra de Dios, porque construye una espiritualidad con hospitalidad y con estilo de vida que le permite afrontar las mutaciones ecológicas que involucran a varias generaciones, con humildad de lo frecuente y pronunciando en todo momento la palabra Dios. (Theobald, 2016)

La espiritualidad es la búsqueda de uno mismo, para construir la línea de vida. Existe relación entre religiosidad y espiritualidad con motivaciones de vida. Los informantes tienen las características siguientes: (1) han estudiado filosofía Vedanta, que les ayuda a entender la espiritualidad con o sin religión. (2) practican yoga o meditación, lo que les permite mejor autocrítica con objetividad y control sobre su mente. (3) sus experiencias son parecidas a un proyecto que da sentido a la experiencia con visión retrospectiva. (Dos Guimaraes-Bastos, 2017)

La espiritualidad tiende a estar globalizada, y corresponde tenerla como referencia, apreciarla, practicarla, debido a que es el regreso positivo, amplio e intenso del amor; que permite el encuentro con la naturaleza humana, por tanto, sólo queda abrir el espíritu, para que propague el progreso en la vida. (Palacio-Vargas, 2015)

Existe predominio de relación entre religión y espiritualidad que influye en la salud mental en enfermedades crónicas. La religión y espiritualidad con prácticas de meditación y relajación facilitan estados de serenidad que ayudan en salud cognitiva-mental-física de las personas, por lo que son terapias psicológicas multimodales que resultan ser trascendentes en situaciones de crisis y peligro de la vida. Las actividades o técnicas relacionadas con: oración, yoga, qi gong, tai chi, budismo zen, meditación, relajación, música, contacto con la naturaleza, repercuten favorablemente en el cerebro, en los sistemas: nervioso, límbico, serotoninérgico y contribuyen a que el cuerpo responda con menores niveles de cortisol plasmático y sobresaliente funcionamiento del sistema inmunológico. (Quiceno y Vinaccia , 2009)

Ante una sociedad que envejece es comprensible experimentar para que las teorías o conocimientos disponibles sean complementadas, mejoradas o reemplazadas, debido a que los descubrimientos sobre los beneficios que ofrece la espiritualidad en los adultos mayores son diversos y contradictorios, por ejemplo: la psicología positiva argumenta que es beneficioso tanto los indicadores de patología como los de salud, para disponer de

información más equilibrada o más completa en el sentido de explorar lo positivo y los sufrimientos del envejecimiento. (San Martín-Petersen, 2007)

La espiritualidad fortalece a las personas para que cambien su estilo de vida con creencias y conductas que egeneran efectos psitivos en su salud, además mejoran la salud mental y ello les ayuda a superar el estrés diario, también disminuyen el riesgo a contraer enfermedades. (Navas & Villegas, 2006)

En la atención de salud de los enfermos, debe prevalecer la espiritualidad, propiciando momentos de encuentro con Dios o fuerza superior, además momentos de recibir compañía de gente como parte esencial de la experiencia de la recuperación de la salud. Por tanto, este asunto debe formar parte de los currículos universitarios o centros de educación superior principalmente y ser incluido en otras investigaciones. (Sánchez-Herrera, 2004)

La racionalidad moderna consiguió separar el binomio cuerpo-espíritu, sin embargo, los ancianos confían su salud y cuidados tanto a sus familiares como a la ciencia y lo divino para generar vitalidad vigorosa. Es importante rescatar la espiritualidad para fortalecer a los ancianos con la sociedad en sus últimos días. (Vásquez-Palacios, 2001)

## **2. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

Se utiliza investigación con un enfoque cualitativo del tipo investigación-acción, de tipo descriptivo y transversal; la muestra estuvo conformada por 50 personas; a quienes se aplicó un cuestionario organizado con 3 preguntas demográficas, 6 preguntas abiertas y 11 preguntas cerradas que permitieron acopiar los principales hallazgos.

El análisis de la investigación cualitativa se orienta a lograr descripciones detalladas sobre un programa de equilibrio cuerpo-mente-espíritu, y suministra explicaciones apoyadas en estadística básica. De esta forma, la metodología de investigación ayuda a entender el equilibrio citado que los médicos denominan homeostasis, desde el punto de vista de las personas cuya experiencia vivida la comparten. Por ello, el objetivo principal del investigador es dilucidar y elaborar significados subjetivos que las personas atribuyen a su experiencia. (Dolores-Hernández, 2009)

En concordancia con lo que argumentan Taylor y Bogdan (1986:20) citados por Dolores-Hernández (2009), las peculiaridades de esta investigación cualitativa son: (1) Es inductiva, (2) El investigador interpreta al escenario y personas desde el punto de vista holístico o considerados como un todo, (3) El investigador se muestra sensible a las

consecuencias sobre los participantes, (4) El investigador procura entender a los participantes desde su vivencia o experiencia, (5) El investigador deja a un lado sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones, (6) El criterio es humanista, (7) Para el investigador, todos los escenarios y personas son merecedores de estudio, (8) La investigación es mayormente un arte, (9) La investigación cumple con criterios de: Credibilidad (chequeo con informantes), Transferibilidad (veracidad y objetividad con generalización a la muestra) y Con probabilidad (en base a experiencia del autor investigador) y esto le da validez interna aplicable a la muestra.

***Por otro lado, se aplicó muestreo no probabilístico, con la técnica de intencionalidad o conveniencia y se desarrolló en 4 etapas:***

- (1) Preparación: en base a la experiencia vivida por el autor, se reflexiona y se diseña la investigación.
- (2) Trabajo de campo: el investigador tiene correos y grupo de WhatsApp de sus informantes, escoge los instrumentos a utilizar y elabora un documento de tres páginas que contiene el detalle de la forma de lograr equilibrio cuerpo-mente-espíritu. Se define su rol como sujeto no participante debido a que él ya probó y funcionó. Se consiguió un ambiente de confianza recíproca con los participantes hasta recibir las apreciaciones de quienes decidan compartir sus experiencias. Se escogió una guía de entrevista y un formato virtual de cuestionario como instrumentos de recolección de datos.
- (3) Análisis: se procede a realizar un análisis estadístico básico que permita describir lo acontecido.
- (4) Información compartida: se elabora un informe que contiene los principales hallazgos y conclusiones que se comparte respetando los protocolos de la ciencia.

Además, el enfoque de la investigación es Investigación-Acción, cuyo objetivo es práctico debido a que se ha seleccionado el problema central de la investigación con una propuesta de soluciones y acciones transformadoras. Y, existen dos categorías del enfoque de investigación cualitativa y son: (1) Actitud social: es el anhelo de contribuir al bienestar del prójimo con respeto a las leyes, a los protocolos de la ciencia, a la sensibilidad del prójimo y la decisión de compartir para lograr una mejoría de la sociedad. (2) Actitud científica: con actitud mental positiva, perseverancia y cambiar la percepción de rechazo por aceptación en al menos una persona para quien vale la pena el esfuerzo.

**Tabla 1** Registro anecdótico con interpretación

Persona	Anécdota	Interpretación
El autor de la investigación empieza a equilibrar su cuerpo-mente-espíritu en junio de 2020 y sigue un proceso progresivo que tardó 03 meses.	<p>A fines de mayo 2020 el autor empieza a estudiar en UNIMETB diversos cursos, tales como: metabolismo, tiroides, sueño reparador, alimentos agresores, grasa abdominal, dieta 3x1 y asesor en metabolismo.</p> <p>A principios de julio 2020 el autor empieza a realizar ejercicios básicos de yoga.</p> <p>El autor profundiza la realización de meditación que venía practicando desde el mes de mayo del año 2012.</p>	La decisión de empezar el equilibrio con el cuerpo le permitió ir mejorando en forma progresiva, hasta dejar de ingerir medicamentos después de que haber transcurrido 21 meses.

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### Resultados

A continuación, se presenta el denominado “Estilo de vida espiritual: programa de equilibrio cuerpo-mente-espíritu”

**Tabla 2** Estilo de vida espiritual

#### Programa de equilibrio cuerpo-mente-espíritu

##### I. EQUILIBRIO DEL CUERPO (durante 9 días)

##### 1.1. Anhelos generales: lograr indicadores alentadores de buena salud

- 1) Anhelos específicos 1: Triglicéridos = 100 ó menos
- 2) Anhelos específicos 2: HDL = 40 ó más
- 3) Anhelos específicos 3: Glicosilada = 6.0% o menos
- 4) Anhelos específicos 4: Reducción de medicamentos (para hipertensión, insulina, otros).
- 5) Anhelos específicos 5: Reducir la talla de ropa (mínimo una talla menos).
- 6) Anhelos específicos 6: Dejar de dormir por la tarde.
- 7) Anhelos específicos 7: Glucosa en ayuno (85 mg/dl o menos)
- 8) Anhelos específicos 8: Vitamina D (50 - 60 mg/ml o más) 9) Anhelos específicos 9: Insulina en ayuno (3 – 5 u/ml o menos)

**1.2. Pasos a seguir (estrategia):**

- 1) Primero, responder el cuestionario para determinar cuál es el sistema nervioso predominante (Ver anexo 1). Atención: solamente si usted verifica que tiene sistema nervioso predominante pasivo, entonces puede comer carnes blancas, rojas y grasas.
- 2) Segundo, desintoxicación natural:
  - 2.1. Día 1: buena hidratación, divide su peso entre 7 y el resultado son los vasos que debe beber de agua pura durante cada día.
  - 2.2. Días 2 y 3: consume en desayuno (2 vasos de jugo de vegetales, una presa de pollo o de pavo o de pescado), consume en el almuerzo (agua pura, una presa sancochada de pollo, pavo o pescado), en la cena (agua pura, una presa sancochada de pollo, pavo o pescado)
  - 2.3. Día 4, hasta día 9: consume en desayuno (2 vasos de jugo de vegetales, medio pan, una presa de pollo, pavo o pescado, 2 huevos hervidos), consume en almuerzo (agua pura, ensalada de vegetales, una presa sancochada de pollo, pavo o pescado, tres cucharas de arroz), consume en la cena (agua pura, una presa sancochada de pollo, pavo o pescado, tres cucharas de arroz)
- 3) Tercero, reparar la calidad del sueño:
  - 3.1. Evitar la ingesta de carne roja y de cerdo en la cena.
  - 3.2. Respiración profunda: cierra los ojos, luego inhala contando mentalmente hasta cuatro, retienes contando mentalmente hasta cuatro y exhala contando mentalmente hasta más de cuatro.
  - 3.3. Toma suplementos después del almuerzo: magnesio, potasio, zinc, complejo B.
- 4) Cuarto, aumentar la tolerancia al estrés:
  - 4.1. Hidratación diaria: por ejemplo, si pesas 70 kg y divides tu peso entre 7 entonces debes beber 10 vasos de agua pura de 250 ml. cada día.
  - 4.2. Diariamente bebe jugo de vegetales (hecho en extractor): mínimo 2 vasos de 250 ml. Utiliza preferentemente: zanahoria, beterraga, apio, espinaca, manzana verde y lechuga repollada.
  - 4.3. Conexión a tierra: Caminar descalzo sobre arena o sobre pasto, o bien estando descalzo dirígete a un árbol y abrázalo; al menos 15 minutos y mínimo 1 vez a la semana. También, antes de dormir, a las 10 pm, desconectar Wi-Fi en casa.

- 5) Quinto, modificar la ingesta de alimentos, respetando la “dieta” 3 x 1:
- 5.1. Consiste en ingerir alimentos en un plato del tamaño que usted escoja, según su requerimiento y su talla (Ver anexo 2)
  - 5.2. Los alimentos amigos (tipo “A”) son: Pollo, Pavo, Pescado, Res, Mariscos, Cerdo, Huevos, Quesos, Vegetales, Ensaladas, Almendras, Palta, Nueces, Tocino, Salchicha de pavo, Omelette, Leche (las mejores por tener baja glucosa son: de almendras, de coco, y otras como: de alpiste, de cáñamo). Se recomienda comer ensaladas en almuerzo y cena: apio, pepinillo, tomate (sin pepas), lechuga repollada, carne de pollo, limón, sal de maras y 1 cuchara de aceite de oliva.
  - 5.3. Los alimentos enemigos (tipo “E”) son: Pan, Fideos (o pastas), Harina, Arroz, Plátano, Papa (cocida o en puré o papa frita), Cereales, Azúcar, Dulces, Chocolate, Leche (alta glucosa: lata, soya, arroz), Gaseosas, Frugos, Jugos de fruta, Maicena, Cremas, Postres, Algunos Alimentos Agresores como vegetales llamados Solanáceas: Papa, Tomate, Berenjena, Pepinillo, Ají, Pimiento, Tabaco (nicotina), Avena.

**1.3. Sexto, siga las recomendaciones siguientes:**

- 1) Imprima este programa para que le resulte más fácil y práctico leerlo cada día.
- 2) Al final de cada día, anote cómo se siente: ¿alguna mejoría?
- 3) Al final de los 9 días, haga un resumen: ¿ha mejorado?, ¿disminuyó su talla de ropa?, ¿duerme mejor?, ¿se siente más tranquilo? Gracias por compartir sus respuestas (bien sea como foto, o tipeado en Word o en Excel), envíelas a: [catochep@unp.edu.pe](mailto:catochep@unp.edu.pe)

**II. EQUILIBRIO DE LA MENTE (durante 9 días)**

- 1) Ejercicio básico de yoga, para realizarlo en cualquier momento del día: siéntate en el suelo sobre una colcha o almohada; luego, adopta la posición más cómoda (puede ser tipo yoga, vale decir piernas cruzadas y ojos cerrados), la respiración procura que sea así: al inhalar mentalmente dices muchas veces **NO SOY EL CUERPO** y al exhalar mentalmente dices **TAMPOCO SOY LA MENTE**. Hazlo numerosas veces y calcula al menos 3 minutos de duración, el máximo lo pones tú. Enseguida, dices en voz alta la letra **AAAAAA**, luego la letra **EEEEEE**, la letra **IIIIII**, la letra **OOOOOO**, la letra **UUUUUU**, agradeces a **DIOS** o a la Energía Misteriosa Universal (**EMU**), abres los ojos y te levantas.

- 2) Segundo ejercicio, para realizarlo en cualquier momento del día y así equilibrar los 7 centros energéticos: de pie, con ojos cerrados y con la mano derecha haces círculos a la altura de los genitales y sin tocarlos dices: **LAM, VAM, RAM, JAM, AM, OM, AUM**. Luego, continuas con el ombligo, en seguida con la base del esternón, luego con el corazón, luego con la garganta, inmediatamente con los ojos, en seguida con la cabeza a la altura de la glándula pineal (mollera).
- 3) Tercer ejercicio, para realizarlo en cualquier momento del día, estando de pie, unes las yemas de los dedos de las manos y colocas los dedos pulgares (“gordos”) entre ambos ojos y el resto de dedos mirando arriba, durante el tiempo que puedas (al menos 1 minuto), y concéntrate en tu respiración procurando inhalar contando mentalmente hasta 4, retienes contando mentalmente hasta 4 y exhalar contando mentalmente hasta más de 4.

### iii. EQUILIBRIO DEL ESPÍRITU (durante 9 días)

- 1) Escuchar música cuántica antes de dormir, (unos 9 minutos mientras te instalas en tu habitación, antes de dormir y procura tocar tu corazón por un rato antes de dejar de escuchar la música), por ejemplo se recomienda la dirección siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=ovrDy8Zi1sY> (para sanar cuerpo, mente y alma) (Música cuántica, 2020)
- 2) Acostado en tu cama, a oscuras, con ojos cerrados, toca tu corazón con mano derecha y empiezas a orar: tres padrenuestros y tres aves maría. Si desconoce ambas, entonces reemplázalas por cualquier oración preferida o bien por la siguiente oración: **ENERGÍA MISTERIOSA UNIVERSAL (EMU), CONFÍO EN TI, SIGO CONFIANDO EN TI, TE AMO, MUCHAS GRACIAS POR ACOMPAÑARME EN LA NOBLE TAREA DE VIVIR FELIZ Y EN ARMONÍA CON LA SOCIEDAD.**
- 3) Al despertar, a oscuras, con ojos cerrados, toca tu corazón con mano derecha y empiezas a orar: tres padrenuestros y tres aves maría. Si desconoce ambas, entonces puede reemplazarlas por cualquier oración preferida o bien por la siguiente oración: **ENERGÍA MISTERIOSA UNIVERSAL (EMU), CONFÍO EN TI, SIGO CONFIANDO EN TI, TE AMO, MUCHAS GRACIAS POR ACOMPAÑARME EN LA NOBLE TAREA DE VIVIR FELIZ Y EN ARMONÍA CON LA SOCIEDAD.**

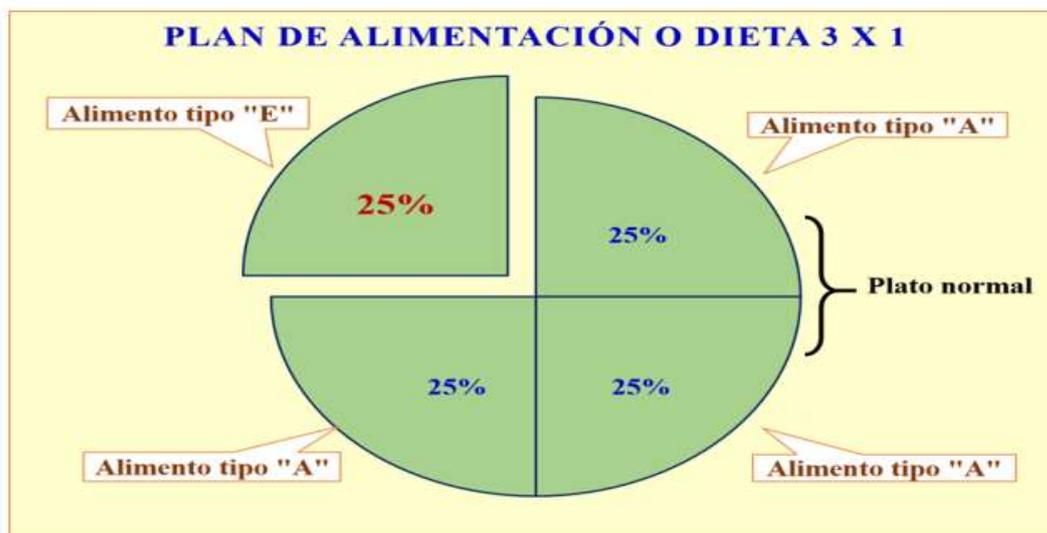
Tabla 3 Cuestionario para determinar el sistema nervioso predominante

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR CUÁL ES EL SISTEMA NERVIOSO PREDOMINANTE				
1	No digiero bien la carne roja, tardo en digerirla (me cae pesado).	Muy Pocas veces ( 1 )	A veces ( 2 )	Muchas veces ( 3 )
2	La carne de cerdo, chuleta, alimentos grasosos o aceitosos me caen mal generándome: acidez, gases o malestar estomacal.	Muy Pocas veces ( 1 )	A veces ( 2 )	Muchas veces ( 3 )
3	Cuando como o ceno tarde en la noche (después de las 20:00 horas), pues no digiero bien y amanezco con agruras y mal sabor en la boca.	Muy Pocas veces ( 1 )	A veces ( 2 )	Muchas veces ( 3 )
4	Si como tarde en la noche, pues se me dificulta dormir.	Muy Pocas veces ( 1 )	A veces ( 2 )	Muchas veces ( 3 )
5	Tengo un sueño liviano, pues me despierto o levanto con facilidad al menor ruido y se interrumpe mi sueño.	Muy Pocas veces ( 1 )	A veces ( 2 )	Muchas veces ( 3 )
PUNTAJE TOTAL:				

**INSTRUCCIONES:**

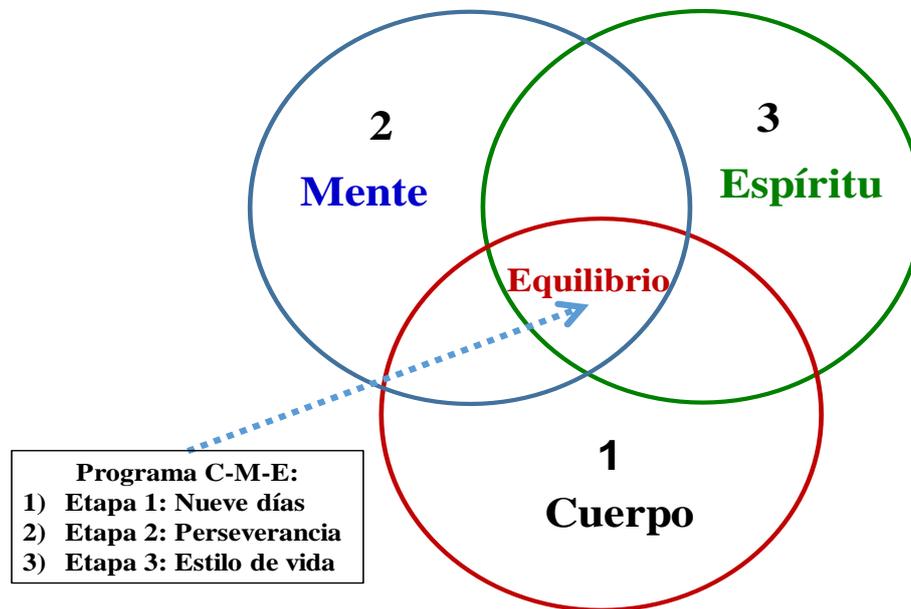
- 1) Si el puntaje TOTAL es 0, usted tiene un **SISTEMA NERVIOSO PASIVO**.
- 2) Si el puntaje TOTAL es 1, 2, 3, 4, 5 puntos, usted tiene un **SISTEMA NERVIOSO EXCITADO (poco)**.
- 3) Si el puntaje TOTAL es 6, 7, 8, 9, 10 puntos, usted tiene un **SISTEMA NERVIOSO EXCITADO (medio)**.
- 4) Si el puntaje TOTAL es 11, 12, 13, 14, 15 puntos, usted tiene un **SISTEMA NERVIOSO EXCITADO (mucho)**.

Tabla 4 Plan de alimentación o dieta 3 x 1



*El programa citado se grafica de la forma siguiente:*

**Figura 1** Modelo propuesto por Dr. César A. Atoche P.



El investigador empieza a construir el programa C-M-E citado el 26/05/2020 en UNIMETAB, que es un centro de ayuda virtual sobre metabolismo y salud, cuyas características son: (1) Ofrecer conocimientos que empoderen a las personas y sirvan de solución a enfermedades. (2) se puede ingresar al material didáctico desde un celular, tableta o PC, a cualquier hora. (3) Su nombre está conformado por dos palabras: UNI (uno/único), y METAB (metabolismo). (4) Los resultados ofrecidos son: adelgazar y mejorar condiciones de salud. (5) Los beneficiarios directos son personas con problemas de: sobrepeso, obesidad, diabetes, escasa energía, mala calidad de sueño, tiroides. (6) El eslogan es: "... porque la verdad siempre triunfa". (UNIMETB, 2022)

El 12/08/2020 el investigador empieza a conocer y practicar yoga. (Sadhguru, 2020)

El 26/08/2020 el investigador empieza a incorporar una meditación guiada. (Isha Kriya, 2020)

El día 05/11/2020 se pone a disposición de YouTube el video denominado "Suceso 2: equilibrando el cuerpo" que lleva por título "Restauración del metabolismo" (Atoche-Pacherres C. A., 2020)

El día 15/11/2020 se pone a disposición de YouTube el video denominado "Suceso 7: entendiendo la espiritualidad" (Atoche-Pacherres C. , 2020)

Desde mediados del año 2020 el autor comparte el programa C-M-E con familiares y amistades cercanas y las apreciaciones fueron alentadoras, lo que finalmente lo animó a someterlo dicho programa a una investigación cualitativa.

El 22/11/2021 se inicia la investigación cualitativa con 30 alumnos de la Universidad Nacional de Piura quienes participaron activamente e invitaron a sus familiares y amistades. La población estuvo conformada por: 236 invitados, de los cuales 99 eran jóvenes (hasta 30 años-42%), 25 eran adultos (entre 30 y 60 años-11%) y 112 eran adultos mayores (mayores de 60 años-47%).

El 28/03/2022 se obtuvo la base de datos conformada por 50 participantes, que a dicha fecha habían respondido el cuestionario electrónico suministrado previamente.

**Los principales hallazgos fueron los siguientes:**

**Tabla 5** *¿Cuál es su grado de preferencia hacia un centro de esparcimiento con un elevado porcentaje de mobiliario natural (camas, sillas, mesas, pisos, puertas)?*

¿Cuál es su grado de preferencia hacia un centro de esparcimiento con un elevado porcentaje de mobiliario natural (camas, sillas, mesas, pisos, puertas)?	Género		Total
	Varón	Mujer	
Probablemente no lo prefiero	1	2	3
	2,0%	4,0%	6,0%
Indiferente	2	6	8
	4,0%	12,0%	16,0%
Probablemente sí lo prefiero	6	13	19
	12,0%	26,0%	38,0%
Definitivamente sí lo prefiero	6	14	20
	12,0%	28,0%	40,0%
<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
	<b>30,0%</b>	<b>70,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Prueba Chi cuadrado de Pearson = 0.988 (No significativa)**

**Interpretación:** no existen diferencias significativas entre género y preferencia hacia un centro de esparcimiento natural que ofrezca equilibrio C-M-E; no obstante que, matemáticamente la mayoría prefiere un local con mobiliario natural.

**Tabla 6** ¿Qué le parece la ubicación geográfica de un centro de esparcimiento cerca del “centro poblado Mariposa” en el departamento de Piura?

¿Qué le parece la ubicación geográfica de un centro de esparcimiento cerca del “centro poblado Mariposa” en el departamento de Piura?	Género		Total
	Varón	Mujer	
Algo asequible	1	5	6
	2,0%	10,0%	12,0%
Indiferente	7	12	19
	14,0%	24,0%	38,0%
Asequible	2	8	10
	4,0%	16,0%	20,0%
Bastante asequible	5	10	15
	10,0%	20,0%	30,0%
<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
	<b>30,0%</b>	<b>70,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Prueba Chi cuadrado de Pearson = 0.685 (No significativa)**

**Interpretación:** no existen diferencias significativas entre género y ubicación geográfica de centro de esparcimiento en “Centro poblado La Mariposa”. A la mitad le parece indiferente y a la otra mitad le parece asequible.

El citado lugar tiene las características siguientes: está alejado de la ciudad, cerca del río Piura-Perú, alejado de ruido, y rodeado de un entorno natural.

**Tabla 7** ¿Qué cantidad de dinero recuerda haber gastado en la última enfermedad que tiene o tuvo?

¿Qué cantidad de dinero recuerda haber gastado en la última enfermedad que tiene o tuvo?	Género		Total
	Varón	Mujer	
Hasta S/. 1,200.00 (menos de \$ 300.00)	7	18	25
	14,0%	36,0%	50,0%
Hasta S/ 1,800	4	6	10
	8,0%	12,0%	20,0%
Hasta S/ 2,700	2	3	5
	4,0%	6,0%	10,0%
Hasta S/ 3,600	0	6	6
	0,0%	12,0%	12,0%
Más de S/. 3,600.00 (más de \$ 900.00)	2	2	4
	4,0%	4,0%	8,0%
<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
	<b>30,0%</b>	<b>70,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Prueba Chi cuadrado de Pearson = 0.393 (No significativa)**

**Interpretación:** no existen diferencias significativas entre género y cantidad dinero gastada en ultima enfermedad. La mitad gastó menos de S/ 1,200.00 (menos de \$ 300.00) y la otra mitad gastó más de S/ 1,200.00 (más de \$ 300.00) no obstante que, matemáticamente sobresale aquellos que gastaron hasta S/ 1,800.00 (hasta \$ 450.00)

**Tabla 8** ¿Cuánto dinero estaría dispuesto a destinar por un día (noche y 3 comidas) en un centro de esparcimiento como aquel le ofrezca la posibilidad de equilibrar su cuerpo (con alimentación saludable, mobiliario natural, ejercicio en cama saltarina), equilibrar su mente (con yoga, música cuántica, conexión a tierra) y equilibrar su espíritu (con meditación, reiki, oración)?

¿Cuánto dinero estaría dispuesto a destinar por un día (noche y 3 comidas) en un centro de esparcimiento como aquel le ofrezca la posibilidad de equilibrar su cuerpo (con alimentación saludable, mobiliario natural, ejercicio en cama saltarina), equilibrar su mente (con yoga, música cuántica, conexión a tierra) y equilibrar su espíritu (con meditación, reiki, oración)?	Género		Total
	Varón	Mujer	
Hasta S/. 360.00 (hasta \$ 90.00)	3	9	12
	6,0%	18,0%	24,0%
Hasta S/ 480.00	3	11	14
	6,0%	22,0%	28,0%
Hasta S/ 600.00	3	9	12
	6,0%	18,0%	24,0%
Hasta S/ 720.00	4	4	8
	8,0%	8,0%	16,0%
Más de S/. 720.00 (más de \$ 180.00)	2	2	4
	4,0%	4,0%	8,0%
<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
	<b>30,0%</b>	<b>70,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Prueba Chi cuadrado de Pearson = 0.548 (No significativa)**

**Interpretación:** no existen diferencias significativas entre género y cantidad dinero dispuesta para 1 día en centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E. La mitad está

dispuesta a gastar menos de S/ 360.00 (menos de \$ 120.00) y la otra mitad más de S/ 360.00 (más de \$ 120.00) no obstante que, matemáticamente sobresale aquellos que destinarían hasta \$ 120.00

**Tabla 9** ¿Cuánto dinero estaría dispuesto a destinar por un día (noche y 3 comidas) en un centro de esparcimiento como aquel le ofrezca la posibilidad de equilibrar su cuerpo (con alimentación saludable, mobiliario natural, ejercicio en cama saltarina), equilibrar su mente (con yoga, música cuántica, conexión a tierra) y equilibrar su espíritu (con meditación, reiki, oración)?

¿Cuánto dinero estaría dispuesto a destinar por un día (noche y 3 comidas) en un centro de esparcimiento como aquel le ofrezca la posibilidad de equilibrar su cuerpo (con alimentación saludable, mobiliario natural, ejercicio en cama saltarina), equilibrar su mente (con yoga, música cuántica, conexión a tierra) y equilibrar su espíritu (con meditación, reiki, oración)?	Edad		Total
	Joven (hasta 30 años)	Adulto (hasta 60 años)	
Hasta S/. 360.00 (hasta \$ 90.00)	12	0	12
Hasta S/ 480.00	14	0	14
Hasta S/ 600.00	12	0	12
Hasta S/ 720.00	7	1	8
Más de S/. 720.00 (más de \$ 180.00)	4	0	4
<b>Total:</b>	<b>49</b>	<b>1</b>	<b>50</b>

**Prueba Chi cuadrado de Pearson = 0.253 (No significativa)**

**Interpretación:** no existen diferencias significativas entre edad y cantidad dinero dispuesta para 1 día en centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E. La mitad está dispuesta a gastar menos de S/ 480.00 (menos de \$ 120.00) y la otra mitad más de S/ 480.00 (más de \$ 120.00) no obstante que, matemáticamente sobresale aquellos que destinarían hasta S/ 480.00 (hasta \$ 120.00)

**Tabla 10** ¿Qué tan dispuesto estaría de solicitar los servicios de un centro de esparcimiento que le ofrezca la posibilidad de: equilibrar su cuerpo (con alimentación saludable, mobiliario natural, ejercicio en cama saltarina), equilibrar su mente (con yoga, música cuántica, conexión a tierra) y equilibrar su espíritu (con meditación, reiki, ¿oración)?

<b>¿Qué tan dispuesto estaría de solicitar los servicios de un centro de esparcimiento que le ofrezca la posibilidad de: equilibrar su cuerpo (con alimentación saludable, mobiliario natural, ejercicio en cama saltarina), equilibrar su mente (con yoga, música cuántica, conexión a tierra) y equilibrar su espíritu (con meditación, reiki, ¿oración)?</b>			
	<b>Género</b>		<b>Total</b>
	<b>Varón</b>	<b>Mujer</b>	
<b>1) Probablemente no lo solicitaría</b>	0	2	2
	0,0%	4,0%	4,0%
<b>2) En duda</b>	3	5	8
	6,0%	10,0%	16,0%
<b>3) Probablemente sí lo solicitaría</b>	5	12	17
	10,0%	24,0%	34,0%
<b>4) Definitivamente sí lo solicitaría</b>	7	16	23
	14,0%	32,0%	46,0%
<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
	<b>30,0%</b>	<b>70,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Prueba Chi cuadrado de Pearson = 0.783 (No significativa)**

**Interpretación:** no existen diferencias significativas entre género y disposición a solicitar los servicios de un centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E. La mayoría definitivamente sí solicitaría dichos servicios (46%) mientras que, matemáticamente aquellos que sí solicitarían dichos servicios son muchos (80%)

## **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

Los resultados encontrados dan cuenta lo siguiente:

Si bien, matemáticamente la mayoría prefiere un local con mobiliario natural, sin embargo, no existen diferencias significativas entre género y preferencia hacia un centro de esparcimiento natural que ofrezca equilibrio C-M-E.

El “Centro poblado La Mariposa” tiene las características siguientes: está alejado de la ciudad, cerca del río Piura-Perú, alejado de ruido, y rodeado de un entorno natural. A la mitad le parece indiferente y a la otra mitad le parece asequible, por lo que, no existen diferencias significativas entre género y ubicación geográfica mencionada.

La mitad gastó menos de S/ 1,200.00 (menos de \$ 300.00) y la otra mitad gastó más de S/ 1,200.00 (más de \$ 300.00) en su última enfermedad; sin embargo, no existen diferencias significativas entre género y cantidad dinero gastada en última enfermedad.

La mitad está dispuesta a gastar menos de S/ 360.00 (menos de \$ 120.00) y la otra mitad más de S/ 360.00 (más de \$ 120.00) no obstante que, matemáticamente sobrepasa aquellos que destinarían hasta \$ 120.00; sin embargo, no existen diferencias significativas entre género y cantidad dinero dispuesta para 1 día en centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E.

La mitad está dispuesta a gastar menos de S/ 480.00 (menos de \$ 120.00) y la otra mitad más de S/ 480.00 (más de \$ 120.00) no obstante que, matemáticamente sobrepasa aquellos que destinarían hasta S/ 480.00 (hasta \$ 120.00); sin embargo, no existen diferencias significativas entre edad y cantidad dinero dispuesta para 1 día en centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E.

La mayoría definitivamente sí solicitaría dichos servicios (46%) mientras que, matemáticamente aquellos que sí solicitarían dichos servicios son muchos (80%); sin embargo, no existen diferencias significativas entre género y disposición a solicitar los servicios de un centro de esparcimiento para equilibrar C-M-E.

Los resultados encontrados son similares a los encontrados por los autores Palacio-Vargas (2015), (Alva-Rosnay y Castillo-Zamora, 2018), (Basulto, 2019), (Iriarte-Pupo, Barreto-Martínez, Campo-Ladines, y Domínguez-De La Ossa, 2020), (Bueno-Castellanos, De Souza-Martins, y Posada-Bernal, 2021), quienes resaltan la importancia de mejorar la calidad de vida al incorporar cambios en el cuerpo, la mente y la espiritualidad.

Los aspectos valiosos de la presente investigación son: armonizar 3 elementos denominados cuerpo-mente-espíritu (C-M-E) para obtener mejor calidad de vida, además, se resalta la necesidad de que se realice un esfuerzo desde el sector público hasta el sector privado para ayudar a mejorar la salud de la población, por ejemplo: los bancos y entidades financieras puedan invertir en la puesta en marcha de un centro de esparcimiento que se oriente a equilibrar C-M-E de sus clientes que lo requieran y en reciprocidad a que son clientes frecuentes; y, otro ejemplo es: canalizar fondos captados desde fundaciones u ONG para destinarlos al funcionamiento de centros de esparcimiento orientados a equilibrar C-M-E de sus beneficiarios en reciprocidad a ser: adultos que perdieron su trabajo, adultos que gastaron sus fondos de pensiones.

Estos hallazgos son importantes porque el estado de la buena salud puede ser trabajada con el esfuerzo coordinado de los sectores público y privado.

#### 4. CONCLUSIONES

El programa de equilibrio C-M-E ofrece resultados alentadores que se traducen en una mejor calidad de vida, que aleja a las personas de la condición de vulnerabilidad principalmente cuando se produzcan pandemias en el futuro. Se recomienda que quienes dirigen organizaciones privadas se animen a construir centros de esparcimiento donde se aplique el programa de equilibrio C-M-E, favoreciendo a sus trabajadores y a sus clientes. Del mismo modo, se recomienda que quienes dirigen organizaciones gubernamentales soliciten los servicios de centros de esparcimiento que ofrezcan el programa de equilibrio C-M-E para favorecer a sus trabajadores y usuarios, con la consecuente contribución al bienestar social.

#### 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Ochoa, I. C. (2018). *Intervención didáctica para el fortalecimiento del bioconocimiento en escolares de educación básica y media en la ciudad de Cuenca, Ecuador*. Cuenca-Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Alva-Rosnay, L. R., & Castillo-Zamora, L. (2018). Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2017. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 44-49.
- Atoche-Pacherres, C. (15 de 11 de 2020). *Suceso 7: Entendiendo la espiritualidad*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=js5Lwo6QidY>
- Atoche-Pacherres, C. A. (05 de 11 de 2020). *Restauración del metabolismo*. Obtenido de Suceso 2 : Equilibrando el cuerpo: <https://www.youtube.com/watch?v=kdzYoDwYVGc>
- Barba-Tamayo, E. P. (2018). *El modelo educativo de la Universidad Nacional de Chimborazo en la generación de bioconocimiento en el marco del buen vivir*. Ambato-Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Basulto, J. (21 de Enero de 2019). *Dieta y cáncer*. Obtenido de <https://juliobasulto.com/dieta-y-cancer/>
- Bueno-Castellanos SJ, M., De Souza Martins, M., & Posada-Bernal, S. (2020). Espiritualidad y estilos de vida. *Cuestiones Teológicas*, 102-118.
- Bueno-Castellanos, M., De Souza-Martins, M., & Posada-Bernal, S. (2021).

Espiritualidad y estilos de vida. *Cuestiones Teológicas*.

- Caballero-Lina Victoria, C. H., & Luján-Hoyle, L. M. (2020). *Centro de retiro espiritual en el Centro Poblado de Collambay, Distrito de Simbal, Provincia de Trujillo, departamento La Libertad*. Trujillo-Perú: Universidad Privada Antenor Orrego.
- Canales-Anampa, N. E. (2021). *Relación entre autoestima, estilo de vida y espiritualidad-religiosidad de los estudiantes de maestría en educación en una universidad privada, Lima 2020*. Lima-Perú: Universidad Peruana Unión.
- Collado-Ruano, J., Falconí-Benitez, F., & Malo-Larrea, A. (2020). Educación ambiental y praxis intercultural desde la filosofía ancestral del Sumak Kawsay. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 120-135.
- Dolores-Hernández, B. (2009). *Instrumentos de recolección de información en investigación cualitativa*. Tegucigalpa-Honduras: Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.
- Dos Guimaraes-Bastos, C. (2017). La búsqueda espiritual de viajeros a la India: la filosofía y la práctica de un estilo de vida. *Revista Brasileira de História das Religiões*, 229-255.
- Fuentes, L. (2018). La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes? *Revista de Psicología*, 109-119.
- González-Rivera, J. A., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J., & Rosario-Rodríguez, A. (2017). Adaptación y validación de la escala de espiritualidad de Delaney en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 296-320.
- Heredia, V. (09 de Noviembre de 2021). Conoce las 10 principales causas de muerte en Ecuador. *El Comercio - Actualidad*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/conoce-10-principales-causas-fallecimiento-ecuador.html>
- Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt. (2020). *Avances y resultados de proyectos ganadores convocatoria Futuro y Biodiversidad*. Obtenido de Investigación en biodiversidad y servicios ecosistémicos para la toma de decisiones: <http://www.humboldt.org.co/es/actualidad/item/1300-avances-y-resultados-de-proyectos-ganadores-convocatoria-futuro-y-biodiversidad>
- Iriarte-Pupo, A. J., Barreto-Martínez, C. A., Campo-Ladines, K., & Domínguez-De La

- Ossa, E. (2020). La inteligencia espiritual como estrategia para afrontar de manera constructiva el estrés laboral docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 101-113.
- Isha Kriya. (26 de 08 de 2020). *Una meditación guiada: Sadhguru*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=CtRZYDT3DXg>
- Jasso-Soto, M. E., Pozos-Maga, M. G., Cadena-Estrada, J. C., & Olvera-Arreola, S. S. (2021). Calidad de vida y perspectiva espiritual de los pacientes hospitalizados con enfermedad cardiovascular. *Revista de enfermería*.
- Ministerio de Salud. (19 de Junio de 2014). *Identifican principales causas de mortalidad en el Perú*. Obtenido de Las Infecciones Respiratorias Agudas ocupan el primer lugar, seguido de las enfermedades cerebrovasculares: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/32055-identifican-principales-causas-de-mortalidad-en-el-peru>
- Música cuántica*. (2020). Obtenido de Música de curación con ondas positivas para sanar el cuerpo, la mente y el alma: <https://www.youtube.com/watch?v=ovrDy8Zi1sY>
- Navas, C., & Villegas, H. (2006). Espiritualidad y salud. *Revista Ciencias de la Educación*, 29-45.
- Palacio-Vargas, C. J. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones Teológicas*, 459-481.
- Parra, A., & Ribilla, N. (2020). Relación entre inteligencia espiritual y satisfacción existencial con la experiencia paranormal. *Revista Persona*, 101-116.
- Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*.
- Quispe-Quispe, W. S. (2018). *Espiritualidad y estilo de vida en miembros de la IASD del distrito misionero Huancayo-Chilca de la Misión Andina Central 2017*. Lima-Perú: Universidad Peruana Unión.
- Sadhguru. (12 de 08 de 2020). *Guía de hata yoga: Ciencia, beneficios y reflexiones*. Obtenido de Isha: <https://isha.sadhguru.org/global/es/wisdom/article/Guia-de-hata-yoga>
- San Martín-Petersen, C. (2007). Espiritualidad en la Tercera Edad. *Psicodebate 8. Psicología, Cultura y Sociedad*, 111-128.
- Sánchez-Herrera, B. (2004). Dimensión espiritual del cuidado en situaciones de

cronicidad y muerte. *Revista Aquichan*, 06-09.

Theobald, C. (2016). *El estilo de la vida cristiana*. Salamanca-España: Ediciones Sígueme SAU.

UNIMETB. (25 de Marzo de 2022). *UNIMETAB*. Obtenido de <https://www.unimetab.com/>

Vásquez-Palacios, F. R. (2001). La espiritualidad como estilo de vida y bienestar en el último tramo de la vida. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 615-634.