



MISAEAL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

TEMA:

**“PROTOCOLO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA LA SALUD
INTEGRAL: UNA GUÍA BASADA EN LA NATUROPATÍA”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
Tecnólogo en Naturopatía. Mención: Clínica y cuidado del
paciente**

AUTOR: ERNESTO NICANOR LOVATO ZAMBRANO

TUTORA: TLGA. PATRICIA ORELLANA G.

RIOBAMBA, 2025

Dedicatoria

Agradecimiento



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Ernesto Nicanor Lovato Zambrano, autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0100049261, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “PROTOCOLO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA LA SALUD INTEGRAL: UNA GUÍA BASADA EN LA NATUROPATÍA”; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Universitario Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, __ de febrero de 2025

Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

C.C. 0100049261

AUTOR



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, __ de febrero de 2025

Yo, Tlga. Patricia Orellana G., en mi calidad de tutora, certifico que el estudiante Ernesto Nicanor Lovato Zambrano del año lectivo 2024 - 2025, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación certifico "PROTOCOLO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA LA SALUD INTEGRAL: UNA GUÍA BASADA EN LA NATUROPATÍA", que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de __/10, con __% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

Tlga. Patricia Orellana G.

C.C:

TUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ del 2025.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título
de **TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA**

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

Al Trabajo de Titulación PROTOCOLO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE
PARA LA SALUD INTEGRAL: UNA GUÍA BASADA EN LA NATUROPATÍA

AUTOR: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

TUTORA: Tlga. Patricia Orellana

Código de proyecto N.º

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria	I
Agradecimiento	II
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	III
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	IV
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	VI
ÍNDICE DE ANEXOS	VII
RESUMEN	VIII
Palabras clave:	VIII
ABSTRACT	IX
Key words:	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	13
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	14
1.3 JUSTIFICACIÓN:	14
1.4 OBJETIVOS:	16
1.4.1 OBJETIVO GENERAL:	16
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1 NATUROPATÍA	17
2.2 ORÍGENES DE LA NATUROPATÍA	17
2.3 LA NATUROPATÍA EN EL SIGLO XXI	17
2.4 DEFINICIÓN Y PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA NATUROPATÍA	18

2.5 ENFOQUE PREVENTIVO Y CURATIVO: RESTAURACIÓN DEL EQUILIBRIO NATURAL	18
2.7 ENFOQUE CURATIVO	19
2.8 RESTAURACIÓN DEL EQUILIBRIO NATURAL	19
2.9 ESTILO DE VIDA SALUDABLE	20
2.10 LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO DEL PH Y LA ALCALINIZACIÓN DEL CUERPO	20
2.11 BENEFICIOS DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA, LA SILVOTERAPIA Y LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE	21
2.12 TERAPIAS NATURALES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD	21
2.13 DETERMINANTES DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES	22
2.14 EFECTIVIDAD DE PROTOCOLOS HOLÍSTICOS BASADOS EN NATUROPATÍA	22
2.15 EDUCACIÓN Y EMPODERAMIENTO EN SALUD	22
2.17 PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA	23
2.18 ESTRATEGIAS SOSTENIBLES EN EL HOGAR	23
2.18.1 GESTIÓN DE RESIDUOS Y RECICLAJE	23
2.18.1.2 FUNDAMENTOS	23
2.18.1.4 EL PELIGRO DE LA QUEMA DE DESECHOS	25
2.18.1.5 MANEJO DE DESECHOS EN EL HOGAR:	25
2.18.2.1 BAÑO SECO Y PRODUCCIÓN DE BIOFERTILIZANTES	26
2.18.2.2 FUNCIONAMIENTO Y DISEÑO	27
2.18.2.3 BENEFICIOS DEL BAÑO SECO	27
2.18.2.4 IMPACTO EN LA AGRICULTURA	28
2.18.2.5 SALUD Y SEGURIDAD SANITARIA	28
2.18.2.6 HIGIENE Y MANTENIMIENTO	28

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	30
3.1 DISEÑO METODOLÓGICO	30
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	30
3.2.2 MUESTRA	30
3.3 VARIABLES E INDICADORES	30
3.3.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	30
3.3.2 VARIABLES DEPENDIENTES	31
3.4 MÉTODOS PARA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS	31
3.4.1 ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS	31
3.4.2 OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	32
3.4.3 CUESTIONARIOS “ANTES Y DESPUÉS”	32
3.4.4 MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS	32
3.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS	32
3.5.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO	32
3.5.2 ANONIMATO	32
3.5.3 DERECHO A RETIRARSE	33
3.5.4 BENEFICIOS POTENCIALES	33
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	34
4.2. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO PRE-VISITA	34
4.3 RESULTADOS DEL CUESTIONARIO POST-VISITA	35
4.4. ANÁLISIS COMPARATIVO	36
4.2. DISCUSIÓN	38
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
5.1 CONCLUSIONES	40

5.2 RECOMENDACIONES	41
BIBLIOGRAFÍA	43
ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1. Métodos de medición	31
Tabla 2. Cuestionario pre visita	35
Gráfico 1. Cuestionario pre – visita	36
Tabla 3. Cuestionario post – visita	37
Grafico 2. Cuestionario post – visita	38
Tabla 4. Análisis comparativo	39
Grafico 3. Análisis comparativo	40
Tabla 5. Percepción de los participantes sobre la experiencia	41
Gráfico 4. Nivel de satisfacción	42

ÍNDICE DE ANEXOS

Imagen 1. Cuestionario pre y post. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 2. Escala de Likert. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 3. Entrevista semiestructurada. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 4. Ejercicios de Psicofísica al aire libre. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 5. Ejercicios de Psicofísica al aire libre. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 6. Silvoterapia. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 7. Ejercicios en casa. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 8. Clasificación de desechos. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 9. compostaje. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 10. compostaje. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 11. Baño seco, Manejo de Biol. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 12. Baño seco. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 13. Baño seco. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 14. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 15. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 16. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 17. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 18. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Imagen 19. Registro de asistencia. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

RESUMEN

El estilo de vida del ser humano en la actualidad, ha llevado a un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, producto de hábitos inadecuados en la alimentación, el sedentarismo y el manejo deficiente del estrés. Frente a esta problemática, la medicina natural ofrece un enfoque integral que promueve la prevención y el bienestar a través de prácticas naturales. Sin embargo, muchas personas desconocen cómo implementar estos principios en su vida diaria.

Esta investigación tuvo como objetivo diseñar y evaluar un protocolo de estilo de vida saludable basado en la naturopatía, proporcionando una guía práctica para mejorar la salud integral. Para ello, se invitó a un grupo de estuantes del Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís a participar en una experiencia, donde se les mostró la aplicación de hábitos saludables como la alimentación natural, la actividad física consciente (psicofísica), la gestión ecológica del hogar (compostaje, uso de baño seco) y estrategias para el equilibrio emocional. Para medir la efectividad del estudio, se aplicaron cuestionarios antes y después de la experiencia, evaluando su percepción y predisposición al cambio, los resultados mostraron que el 100% de los participantes manifestaron sentirse inspirados y motivados a adoptar prácticas naturopáticas en su vida cotidiana, destacando la importancia de la experiencia vivencial en la sensibilización y adopción de hábitos saludables. En la discusión, estos hallazgos se compararon con estudios previos que resaltan la efectividad de la educación experiencial en la modificación de comportamientos relacionados con la salud.

Palabras clave:

NATUROPATÍA, ESTILO DE VIDA SALUDABLE, PREVENCIÓN, Hábitos saludables, EDUCACIÓN EXPERIENCIAL.

ABSTRACT

The lifestyle of human beings today has led to an increase in chronic non-communicable diseases, a product of inadequate eating habits, a sedentary lifestyle and poor stress management. Faced with this problem, natural medicine offers a comprehensive approach that promotes prevention and well-being through natural practices. However, many people do not know how to implement these principles in their daily lives.

This research aimed to design and evaluate a healthy lifestyle protocol based on naturopathy, providing a practical guide to improve comprehensive health. To do this, a group of students from the Dr. Misael Acosta Solís Higher Technological Institute were invited to participate in an experience, where they were shown the application of healthy habits such as natural eating, conscious physical activity (psychophysics), ecological home management (composting, use of dry toilets) and strategies for emotional balance. To measure the effectiveness of the study, questionnaires were applied before and after the experience, evaluating their perception and predisposition to change. The results showed that 100% of the participants expressed feeling inspired and motivated to adopt naturopathic practices in their daily lives, highlighting the importance of the experiential experience in raising awareness and adopting healthy habits. In the discussion, these findings were compared with previous studies highlighting the effectiveness of experiential education in modifying health-related behaviors.

Key words:

NATUROPATHY, HEALTHY LIFESTYLE, PREVENTION, HEALTHY HABITS, EXPERIENTIAL EDUCATION.

INTRODUCCIÓN

Se consideró empezar indicando que, en la actualidad los cambios en el estilo de vida han generado un aumento considerable en las enfermedades crónicas no transmisibles, derivadas primordialmente según la Organización Mundial de la Salud (OMS) principalmente por una alimentación inadecuada, la falta de actividad física y una gestión deficiente del estrés, como respuesta a esta problemática de salud, la medicina natural alternativa y complementaria se ha posicionado como una opción efectiva para promover la salud y el bienestar de manera integral en los seres humanos, básicamente fomentando hábitos saludables que incluyen una alimentación balanceada y orgánica, el desarrollo de actividades físicas, conexión con la naturaleza y prácticas de cuidado ambiental. Sin embargo, a pesar de su eficacia, muchas personas desconocen cómo implementar estos principios en su vida cotidiana de manera práctica y sostenible.

Asimismo, el planteamiento del problema y la pregunta de Investigación entran en un contexto del desconocimiento y la falta de aplicación de principios naturopáticos en la vida diaria, los cuales pueden llegar a limitar el potencial preventivo y terapéutico, cabe señalar que aunque existen numerosas investigaciones que respaldan la efectividad de la naturopatía en la promoción de la salud, son pocas las iniciativas que han evaluado el impacto de una experiencia vivencial en la adopción de estos hábitos.

En esta perspectiva, surge la necesidad de poder evaluar el impacto de una experiencia inmersiva en la motivación y el cambio de comportamiento de los participantes fundamentalmente para alcanzar un estilo de vida basado en la naturopatía.

Después de expresado, la pregunta de investigación se genera de la siguiente manera ¿En qué medida una experiencia vivencial basada en principios naturopáticos influye en la motivación y predisposición al cambio de hábitos saludables en los participantes?

La justificación del presente documento se basa desde una perspectiva científica, a razón de que este estudio contribuye al campo de la naturopatía y la educación en salud, aportando evidencia sobre la efectividad de la metodología experiencial en la adopción de hábitos saludables para el bienestar general de las personas.

También es menester mencionar que, desde el punto de vista social, la investigación pretende sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención en salud, fomentando cambios en la conducta que pueden traducirse en una mejor calidad de vida.

Además, en el aspecto de la salud, este trabajo busca promover estrategias de prevención eficaces mediante la aplicación de un estilo de vida saludable, reduciendo la incidencia de enfermedades relacionadas al sedentarismo o una inadecuada nutrición con alimentos procesados.

Por otro lado, desde una perspectiva económica, la implementación de hábitos saludables puede disminuir costos en atención médica a largo plazo, beneficiando tanto a los pacientes como a los sistemas de salud ayudando en la no saturación de los mismos.

Es importante resaltar que, a nivel cultural, la investigación rescata prácticas tradicionales de bienestar integrándolas en el contexto actual, fortaleciendo la conexión entre la naturaleza y el ser humano.

Dicho de otra forma, la naturopatía es un enfoque integral de salud que busca fortalecer la capacidad innata del cuerpo para sanar, utilizando principios y terapias naturales. A lo largo de los años, ha evolucionado combinando conocimientos ancestrales con hallazgos científicos modernos, destacando su importancia en la promoción de un estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. En este contexto, la presente investigación se centró en desarrollar un protocolo de estilo de vida basado en

la naturopatía, con el objetivo de proporcionar herramientas prácticas, accesibles y sostenibles para mejorar la salud integral.

En este trabajo, se logró la estructuración de un protocolo de estilo de vida saludable, el cual integra los principios fundamentales de la naturopatía en áreas clave como la alimentación, la gestión del estrés, la actividad física y el uso de terapias naturales. Este protocolo fue diseñado con base en un análisis exhaustivo de la literatura y en la identificación de prácticas efectivas que pueden ser aplicadas de manera sencilla en la vida cotidiana.

Además, la investigación permitió la creación de estrategias accesibles y culturalmente adaptadas que facilitan la adopción de hábitos saludables desde un enfoque naturopático. Se priorizó la integración de recomendaciones realistas y sostenibles, ajustadas a diversas condiciones socioeconómicas y estilos de vida, asegurando que su implementación sea viable para diferentes sectores de la población.

Por último, se analizaron los beneficios potenciales del protocolo en la calidad de vida y prevención de enfermedades crónicas, destacando su impacto positivo en el bienestar físico, mental y emocional. Los hallazgos obtenidos respaldan la efectividad de la naturopatía como una herramienta complementaria en la promoción de la salud y subrayan la importancia de su incorporación en estrategias preventivas de salud pública.

Este estudio no solo aporta conocimientos valiosos en el ámbito de la medicina natural, sino que también ofrece una herramienta práctica para la adopción de un estilo de vida saludable, reafirmando la importancia de la prevención y la autogestión del bienestar en la sociedad actual.

CAPÍTULO I

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) representa una de las principales amenazas para la salud pública a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas enfermedades son responsables de más del 70% de las muertes globales, muchas de las cuales están vinculadas a estilos de vida poco saludables como la mala alimentación, el sedentarismo, el estrés crónico y el abuso de sustancias (1). Este panorama se agrava debido a la falta de estrategias preventivas integrales y sostenibles que aborden no solo las condiciones físicas, sino también los aspectos emocionales y mentales del bienestar humano.

En la sociedad actual, el acceso a información y herramientas que promuevan hábitos saludables es limitado, especialmente en comunidades o personas con bajos recursos. A pesar del reconocimiento creciente de la medicina natural y las terapias alternativas como opciones complementarias para el manejo de la salud, no existe un protocolo estandarizado que combine principios naturopáticos y estrategias prácticas para la promoción de un estilo de vida saludable. Esto ha generado una brecha significativa entre el conocimiento sobre los beneficios de la naturopatía y su implementación efectiva en la vida cotidiana.

Además, muchas intervenciones en salud se centran en tratar enfermedades ya establecidas, ignorando la importancia de prevenirlas mediante la educación y la adopción de hábitos saludables. La falta de un enfoque integral que considere los aspectos físicos, emocionales y sociales del individuo limita la capacidad de las personas para alcanzar y mantener un estado óptimo de salud. Esto afecta particularmente a aquellas poblaciones que no cuentan con acceso regular a sistemas de salud convencionales, aumentando su vulnerabilidad a enfermedades prevenibles.

Frente a este escenario, surge la necesidad de desarrollar un “Protocolo de Estilo de Vida Saludable para la Salud Integral, basado en la naturopatía”, que actúe como una guía práctica para la prevención y promoción de la salud. Este protocolo buscará integrar elementos como una alimentación equilibrada, técnicas de manejo del estrés, ejercicio físico, ejercicios de respiración y el uso de terapias alternativas, con el objetivo de empoderar a las personas y comunidades para adoptar hábitos sostenibles que mejoren su calidad de vida.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿En qué medida una experiencia vivencial basada en principios naturopáticos influye en la motivación y predisposición al cambio de hábitos saludables en los participantes?

1.3 JUSTIFICACIÓN:

La prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, continúa en aumento a nivel global, representando un desafío significativo para los sistemas de salud. Estas enfermedades no solo generan una carga económica considerable, sino que también afectan la calidad de vida de las personas y sus familias. A pesar de los avances en la medicina moderna, los enfoques convencionales han demostrado ser insuficientes para abordar de manera efectiva las causas subyacentes de estas condiciones. En este contexto, los estilos de vida saludables y las prácticas integrales de cuidado, como las promovidas por la naturopatía, emergen como alternativas viables y necesarias.

La naturopatía, con su enfoque en la prevención y la promoción de la salud, ofrece herramientas prácticas y accesibles que pueden ayudar a las personas a adoptar hábitos que potencien su bienestar físico, emocional y mental. Sin embargo, la falta de un protocolo estandarizado que integre estos principios limita su aplicabilidad y alcance, especialmente en comunidades con escasos recursos o con acceso restringido a servicios de salud. Desarrollar un Protocolo

de Estilo de Vida Saludable para la Salud Integral, basado en evidencia científica y en los principios de la naturopatía, es crucial para llenar este vacío.

Este estudio es relevante porque responde a una necesidad urgente de promover intervenciones sostenibles que no solo prevengan enfermedades, sino que también eduquen y empoderen a las personas para tomar control de su salud. Un protocolo práctico puede ser una herramienta poderosa para transformar estilos de vida y, por ende, contribuir a la reducción de la incidencia de enfermedades prevenibles. Además, su enfoque integral garantiza que no solo se aborden aspectos físicos, sino también los factores emocionales y sociales que impactan la salud.

La justificación de esta investigación radica en su potencial para generar un impacto positivo en diversos niveles:

- Individual: Ayudará a las personas a adoptar hábitos saludables que mejoren su calidad de vida.
- Comunitario: Proveerá herramientas accesibles para fomentar la salud integral en contextos sociales diversos.
- Sistémico: Contribuirá a aliviar la carga sobre los sistemas de salud mediante estrategias de prevención efectivas y sostenibles.

Además, este protocolo se alinea con las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la promoción de la salud y el bienestar, así como con las políticas globales y locales que buscan combatir las ENT mediante estrategias basadas en la prevención.

Por último, este trabajo responde a la creciente demanda por soluciones naturales y holísticas que combinen saberes tradicionales con evidencia científica moderna, contribuyendo así al desarrollo de un modelo de salud integral que sea inclusivo, sostenible y replicable en distintos contextos.

1.4 OBJETIVOS:

1.4.1 OBJETIVO GENERAL:

- Desarrollar un protocolo de estilo de vida saludable basado en los principios de la naturopatía, orientado a la promoción de la salud integral y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, mediante estrategias prácticas, accesibles y sostenibles.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los componentes esenciales de un estilo de vida saludable desde la perspectiva naturopática, incluyendo alimentación equilibrada, manejo del estrés, ejercicio físico y uso de terapias naturales.
- Diseñar estrategias prácticas y basadas en evidencia que integren los principios naturopáticos en el cuidado de la salud diaria, considerando factores socioeconómicos y culturales.
- Evaluar los beneficios potenciales del protocolo en términos de mejora de la calidad de vida, reducción del riesgo de enfermedades crónicas y fortalecimiento del bienestar físico, emocional y mental.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 NATUROPATÍA

La naturopatía, también conocida como medicina natural y terapias alternativas, es un sistema de atención médica que busca promover la capacidad innata del cuerpo para sanar, utilizando principios y terapias naturales. Este enfoque ha evolucionado a lo largo de siglos, tomando influencia de diversas culturas y tradiciones médicas (2).

2.2 ORÍGENES DE LA NATUROPATÍA

Desde el punto de vista histórico se puede decir que, la medicina natural alternativa y complementaria, tiene sus raíces en prácticas ancestrales como el ayurveda en la India, la medicina tradicional china (MTC), y el uso de plantas medicinales en culturas indígenas alrededor del mundo (2).

Y de cierta forma no es hasta el siglo XIX, que en el continente europeo se vivió un renacimiento de las terapias naturales, con figuras como Vincent Priessnitz, que popularizó el uso de la hidroterapia, y Sebastian Kneipp, cuyos métodos incluían hidroterapia, herbolaria y cambios en el estilo de vida (2).

2.3 LA NATUROPATÍA EN EL SIGLO XXI

No obstante, en la actualidad se sabe que en muchos países, la naturopatía ha llegado a ser reconocida como una ayuda complementaria de atención médica, trabajando en sinergia con la medicina convencional dando resultados positivos en los diferentes tratamientos (3).

Cabe resaltar que los diversos avances científicos, como también diferentes investigaciones han logrado permitir validar las diversas terapias naturopáticas, como la eficacia de la fitoterapia, la trofología y trofoterapia, como también las técnicas de manejo del estrés representadas como técnicas ancestrales de la India, como por ejemplo el yoga (3).

2.4 DEFINICIÓN Y PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA NATUROPATÍA

La naturopatía es una disciplina médica que enfatiza la capacidad innata del cuerpo para sanar y busca prevenir enfermedades mediante la adopción de hábitos saludables. Sus principios fundamentales incluyen:

- **Primum non nocere** (Primero no hacer daño): Utilizar intervenciones no invasivas y respetar los procesos naturales del cuerpo.
- **Vis medicatrix naturae** (El poder curativo de la naturaleza): Aprovechar los mecanismos de autorregulación y autocuración del organismo.
- **Tratamiento de las causas**: Identificar y abordar las causas subyacentes de la enfermedad en lugar de solo tratar los síntomas.
- **Educación en salud**: Empoderar a las personas para que adopten un papel activo en el mantenimiento de su bienestar (4).

La salud integral, por su parte, se refiere a un estado de bienestar que abarca las dimensiones física, mental, emocional, social y espiritual. Este enfoque considera al individuo en su totalidad, promoviendo la interconexión de estos aspectos para alcanzar un equilibrio óptimo.

2.5 ENFOQUE PREVENTIVO Y CURATIVO: RESTAURACIÓN DEL EQUILIBRIO NATURAL

La naturopatía promueve un enfoque integral de la salud que combina prevención y tratamiento mediante la restauración del equilibrio natural del cuerpo. Este sistema médico considera que el bienestar se alcanza cuando las funciones fisiológicas, emocionales y mentales están en armonía con el entorno.

2.6 ENFOQUE PREVENTIVO

Se consideró importante mencionar que, la prevención es uno de los pilares fundamentales de la naturopatía. Su objetivo es evitar la aparición de enfermedades fundamentalmente al abordar sus causas subyacentes y fortalecer el sistema inmunológico (5). Esto incluye:

- Nutrición adecuada: Un enfoque en alimentos naturales y no procesados proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable (6).
- Hábitos saludables: La promoción de rutinas como ejercicio regular, meditación y sueño reparador ayuda a reducir factores de riesgo como el estrés y la inflamación crónica (2).
- Educación para la salud: Enseñar a las personas cómo cuidar de su cuerpo y su mente fomenta una responsabilidad activa sobre su bienestar (3).

2.7 ENFOQUE CURATIVO

Ante el surgimiento de una enfermedad, la naturopatía busca tratar no solo los síntomas, sino también las causas de la misma, favoreciendo una curación duradera:

2.8 RESTAURACIÓN DEL EQUILIBRIO NATURAL

El equilibrio natural implica la interacción armoniosa entre el individuo y su entorno:

Conexión con la naturaleza: Incorporar elementos naturales como luz solar, aire fresco y contacto con el suelo tiene efectos terapéuticos tanto físicos como emocionales.

Relación cuerpo-mente: Técnicas como el mindfulness, la meditación y la terapia de movimiento fortalecen el vínculo entre mente y cuerpo, fomentando un estado de calma y resiliencia (6).

Sostenibilidad: Adaptar estilos de vida que respeten y preserven los recursos naturales no solo beneficia al medio ambiente, sino que también contribuye a la salud integral (4).

Finalmente podemos decir que, el enfoque preventivo y curativo de la naturopatía se basa en una visión holística de la salud, priorizando el equilibrio y la armonía natural como camino hacia el bienestar. Al integrar medidas

preventivas y curativas, se ofrece una guía efectiva para mantener y recuperar la salud de manera sostenible.

2.9 ESTILO DE VIDA SALUDABLE

A la fecha y según estándares internacionales los estilos de vida saludables incluyen patrones de conducta que favorecen la salud y el bienestar de las personas y/o comunidades, no obstante, se tomaron las siguientes palabras de la OMS, estos comprenden:

- Alimentación equilibrada y adecuada.
- Práctica regular de actividad física.
- Gestión efectiva del estrés.
- Recreación activa familiar.

Por otro lado, es importante mencionar que se sugiere evitar hábitos nocivos como el consumo de tabaco, la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas.

Para ratificar lo mencionado por la OMS un estudio reciente ha evidenciado que adoptar hábitos saludables reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Por ejemplo, un metaanálisis publicado en The Lancet destacó que cambios en la dieta y el ejercicio pueden disminuir hasta en un 50% el riesgo de estas enfermedades (3).

2.10 LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO DEL PH Y LA ALCALINIZACIÓN DEL CUERPO

Como primer paso, en este protocolo naturopático es la corrección del pH del cuerpo humano ya que esta es fundamental para optimizar las funciones fisiológicas y metabólicas. Estudios han demostrado que un ambiente interno equilibrado en términos de acidez y alcalinidad favorece el rendimiento celular, reduce el riesgo de inflamación crónica y mejora la digestión (8).

El hábito de consumir agua tibia con avena, limón, miel y bicarbonato es un ejemplo a seguir y demostrar de cómo pequeños ajustes dietéticos pueden tener un impacto significativo en la homeostasis corporal. El uso de ingredientes naturales como el limón y el bicarbonato se ha asociado con efectos alcalinizantes que contribuyen a un equilibrio saludable del pH.

2.11 BENEFICIOS DE LA GIMNASIA PSICOFÍSICA, LA SILVOTERAPIA Y LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- La gimnasia psicofísica, combinada con ejercicios de respiración profunda, además de un contacto profundo con la naturaleza, es una práctica que integra cuerpo, mente y espíritu, promoviendo un bienestar integral al ser humano.
- Respiración consciente: esta actividad mejora la oxigenación de los tejidos y activa el sistema parasimpático, lo cual reduce el estrés y la ansiedad (9).
- Silvoterapia: Abrazar árboles o caminar descalzo sobre el césped húmedo activa respuestas neurológicas que reducen el cortisol, aumentan la serotonina y fortalecen el sistema inmunológico. Estas prácticas ancestrales han sido reconocidas por su capacidad para restaurar el equilibrio emocional y físico (10).
- Reflexología podal: Caminar descalzo en terrenos naturales estimula puntos específicos en los pies asociados con diferentes órganos del cuerpo, mejorando la circulación y promoviendo el flujo energético (11).

2.12 TERAPIAS NATURALES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Las terapias naturales, como por ejemplo: la fitoterapia, la aromaterapia, la hidroterapia y la meditación, entre otras, han sido ampliamente estudiadas en las últimas décadas por su capacidad para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las diferentes personas. Estas prácticas están alineadas estrechamente con los principios básico naturopáticos, sobre todo con la

prevención de la salud, ofreciendo alternativas accesibles y sostenibles para el cuidado de la misma –salud–.

2.13 DETERMINANTES DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

La literatura consultada destaca principalmente la importancia de los determinantes sociales, económicos y culturales en los hábitos de vida de las personas. Además, la prevención primaria, basada en la educación y en el desarrollo de entornos saludables, es esencial para reducir la incidencia de enfermedades crónicas.

2.14 EFECTIVIDAD DE PROTOCOLOS HOLÍSTICOS BASADOS EN NATUROPATÍA

En 2020, una investigación en Journal of Complementary Medicine dejó en evidencia que los diferentes protocolos naturopáticos alrededor del mundo basados en las costumbres de las distintas regiones; los cuales integran alimentación, manejo del estrés y terapias naturales mejoran significativamente la calidad de vida en pacientes con enfermedades crónicas (8).

2.15 EDUCACIÓN Y EMPODERAMIENTO EN SALUD

Por otro lado, la educación o enseñanza para la salud es una herramienta clave para la adopción de estilos de vida saludables. Un estudio en MENTOR (2024) evidenció que programas educativos basados en prácticas naturopáticas incrementan el conocimiento y la adherencia a hábitos saludables entre las personas de los diferentes grupos sociales (9).

2.16 USO DE TERAPIAS NATURALES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL

Asimismo, la meditación, el yoga y ejercicios de respiración han demostrado ser efectivas para el manejo del estrés y la mejora del bienestar emocional. En un estudio (2021), se comprobó que estas terapias reducen significativamente los niveles de cortisol, siendo este un marcador clave de estrés (10).

2.17 PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA

También es importante mencionar que los proyectos comunitarios basados en la naturopatía han mostrado ser altamente efectivos para promover la salud en comunidades vulnerables. Por ejemplo, un programa implementado por la Organización panamericana de la Salud en Brasil denominado Brasil Saludable (2024) combinó educación en salud con terapias naturales, logrando mejoras notables en los indicadores de salud de la población participante (11).

2.18 ESTRATEGIAS SOSTENIBLES EN EL HOGAR

2.18.1 GESTIÓN DE RESIDUOS Y RECICLAJE

Es pertinente recordar que la medicina natural, también conocida como terapias alternativas concibe los estados de salud y enfermedad como un proceso continuo que involucra no solo al organismo en su totalidad, sino también a su entorno natural, social, afectivo y espiritual conocido como estado holístico o integral. Principalmente porque formamos parte del medio ambiente, y tomar conciencia de esta realidad nos hace responsables de su cuidado. Por ello, es fundamental promover estilos de vida saludables y sostenibles, tanto en el ámbito familiar como comunitario, a través de la educación y la promoción de prácticas que fomenten el bienestar integral.

Por otro lado, el manejo adecuado de los desechos en el hogar es un tema de vital importancia, ya que está directamente relacionado con acciones que cada individuo debe realizar para contribuir a un entorno más limpio y saludable. Además, en la actualidad los seres humanos estamos enfrentamos retos globales como el calentamiento global, el crecimiento poblacional y la demanda de alimentos sanos, lo que nos obliga a adoptar prácticas responsables para con el medio ambiente y para con nosotros mismos.

2.18.1.2 FUNDAMENTOS

La naturopatía, como disciplina que promueve el respeto por la naturaleza y el uso de recursos naturales, puede desempeñar un papel clave en el cuidado del medio ambiente, puntualmente al fomentar el uso de remedios naturales, como

las plantas medicinales, como también al promover prácticas sostenibles, la naturopatía contribuye a la conservación de los recursos naturales y a la reducción de la contaminación (16).

Sin embargo, la creciente generación de residuos y su manejo inadecuado representan un problema grave. Esto no solo afecta la salud humana, sino que también genera una imagen desagradable en ciudades y campos, además de contaminar el suelo, el agua y el aire (17). Este fenómeno se debe, en gran medida, al aumento de la población y a patrones de producción y consumo basados en una cultura de desperdicio.

2.18.1.3 LA IMPORTANCIA DE LAS 3R: REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR

Una de las soluciones más efectivas para combatir este problema es la práctica de las 3R: reducir, reutilizar y reciclar. Estas acciones no solo disminuyen la cantidad de basura generada, sino que también promueven un consumo más consciente y responsable.

- Reducir: Implica minimizar el uso de recursos y productos que generan desechos.
- Reutilizar: Consiste en dar una segunda vida a los objetos antes de desecharlos.
- Reciclar: Se refiere a transformar los materiales desechados en nuevos productos (18).

Vale resaltar que la participación social o de la ciudadanía es fundamental para lograr estos objetivos. Es necesario observar nuestro entorno, identificar alternativas menos dañinas y cambiar conductas que perjudican el medio ambiente. Reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo y adoptar actitudes responsables en el hogar, el trabajo y la comunidad es esencial para mejorar la calidad de vida.

2.18.1.4 EL PELIGRO DE LA QUEMA DE DESECHOS

Un aspecto crítico es evitar la quema de desechos orgánicos e inorgánicos, ya que esta práctica libera sustancias tóxicas como la dioxina, que pueden causar cáncer y dañar el sistema inmunológico en los seres humanos (19). Además, estos contaminantes afectan negativamente a las plantas, los animales y el suelo, generando un impacto letal en el entorno.

2.18.1.5 MANEJO DE DESECHOS EN EL HOGAR:

La clasificación de los desechos en la fuente es clave para un manejo adecuado. En el hogar, es necesario disponer de recipientes específicos para cada tipo de residuo: orgánicos, plásticos, papel, cartón, vidrio y desechos biopeligrosos. Entre el 70% y el 80% de los desechos domésticos son orgánicos, como cáscaras de frutas, restos de alimentos y servilletas de papel. Estos pueden ser procesados mediante compostaje, una práctica que imita los procesos naturales de descomposición y reciclaje de la materia orgánica.

El compostaje no solo reduce la cantidad de basura que llega a los vertederos, sino que también produce un abono orgánico de alta calidad, ideal para enriquecer el suelo y promover el crecimiento de plantas saludables. Este proceso, que puede durar entre 4 y 6 meses, involucra microorganismos y lombrices rojas californianas (*Eisenia foétida*), que transforman los desechos en un compost oscuro y nutritivo.

Para finalizar este ítem se señala que el manejo adecuado de los desechos en el hogar no solo contribuye a la salud individual y familiar, sino que también es un paso crucial hacia la sostenibilidad ambiental. Al adoptar prácticas como el compostaje y las 3R, podemos reducir nuestra huella ecológica y garantizar un planeta más saludable para las futuras generaciones. Es nuestra responsabilidad actuar hoy para asegurar un mañana digno y sostenible.

En este mismo orden de ideas, se vuelve importante mencionar que la implementación de sistemas de clasificación de residuos no solo reduce el impacto ambiental, sino que también fomenta un modelo de vida sostenible. La

transformación de desechos orgánicos en abono mediante compostaje se considera una práctica clave para cerrar el ciclo de nutrientes en el hogar. Este enfoque se alinea con los principios de la economía circular y la permacultura (12).

2.18.2.1 BAÑO SECO Y PRODUCCIÓN DE BIOFERTILIZANTES

De igual manera, el uso de baños secos representa una alternativa sostenible en entornos urbanos, al evitar el uso de agua potable para el saneamiento. La separación de excretas permite producir compost rico en nutrientes y abonos líquidos como el biol, que contribuyen al cultivo de alimentos en el hogar. Estas prácticas son un ejemplo tangible de cómo la naturopatía puede integrarse en la vida diaria para promover la autosuficiencia (13).

De forma detallada podríamos decir que, el baño seco tiene sus raíces en culturas ancestrales que practicaban el compostaje de excrementos para devolver nutrientes al suelo (13). Siguiendo el ejemplo de la naturaleza, este método transforma los desechos orgánicos en materia vegetal útil, beneficiando tanto la agricultura como la medicina alternativa, incluyendo la naturopatía. Esta última se basa en la idea de que el cuerpo puede sanarse a sí mismo cuando consume productos orgánicos, ricos en energía vital, promoviendo así un estilo de vida saludable para la prevención y tratamiento de enfermedades.

En la actualidad, el baño seco se puede adaptar a las necesidades modernas, convirtiéndose en una alternativa sostenible y respetuosa con el medio ambiente para la gestión de residuos humanos. A diferencia de los inodoros tradicionales, que utilizan agua y están conectados al sistema de alcantarillado, los baños secos separan los residuos sólidos y líquidos, utilizando un proceso de descomposición bacteriana para transformarlos en un compuesto orgánico valioso.

2.18.2.2 FUNCIONAMIENTO Y DISEÑO

Por otro lado, podemos acotar que el baño seco varía según las condiciones y los materiales disponibles en cada lugar. Sin embargo, existen principios fundamentales para su correcto funcionamiento:

Separación de desechos, se distingue entre los residuos sólidos (heces) y los líquidos (orina). (Ver anexos, Imagen 2).

Recipientes específicos, tina de caucho elaborada con llanta reciclada donde se depositan las heces, mientras que la orina se recoge en un recipiente plástico para su posterior uso como fertilizante líquido (biól) (Ver anexos, Imagen 3).

Compostaje: Para completar el proceso, los residuos sólidos se llevan a una compostera, donde en un período de 4 a 6 meses se transforman en abono orgánico. En este proceso, la lombriz roja californiana (*Eisenia foetida*) juega un papel clave, digiriendo la materia en descomposición y generando humus de alta calidad.

2.18.2.3 BENEFICIOS DEL BAÑO SECO

Sostenibilidad y Conservación de Recursos

- No requiere agua, lo que lo convierte en una alternativa eficiente en tiempos de escasez hídrica.
- Reduce la contaminación de aguas subterráneas y superficiales al minimizar la introducción de patógenos en el ciclo del agua.
- Sustituye fertilizantes minerales por abonos orgánicos obtenidos del compostaje de los desechos humanos.
- John Jeavons sostiene que, la orina y las heces de cada persona contienen los nutrientes aproximadamente necesarios para producir alimentos suficientes para alimentar a esa persona, lo que resalta la importancia del reciclaje de nutrientes.

2.18.2.4 IMPACTO EN LA AGRICULTURA

Asimismo, es importante mencionar que la orina humana contiene el 90 % de los nutrientes de los desechos y puede utilizarse como fertilizante líquido (19). Un experimento realizado por Peter Morgan en suelos degradados de Zimbabue, donde el maíz fertilizado con orina mostró un crecimiento superior en comparación con el que no la recibió (Ver anexos, imagen 4).

La aplicación de compost obtenido de los baños secos mejora la fertilidad del suelo, previniendo su degradación y promoviendo la seguridad alimentaria para futuras generaciones.

2.18.2.5 SALUD Y SEGURIDAD SANITARIA

- Disminuye la propagación de enfermedades transmitidas por el agua.
- Evita la acumulación de residuos en alcantarillas y ríos, reduciendo el impacto ambiental.
- Consideraciones para su Instalación y Mantenimiento
- Fácil instalación: No requiere tuberías ni redes de drenaje, lo que reduce costos de infraestructura.
- Bajo costo: Comparado con un baño convencional, la inversión inicial en materiales es mucho menor y permite un ahorro continuo en servicios de agua.

2.18.2.6 HIGIENE Y MANTENIMIENTO

- Es fundamental realizar una limpieza regular y desinfección del baño seco, asegurando la correcta separación de residuos.
- La ventilación adecuada evita la acumulación de humedad y malos olores.
- Se recomienda el uso de materiales absorbentes como cal o aserrín para cubrir las heces después de cada uso, favoreciendo la descomposición y eliminando olores.

A modo de conclusión podemos decir que, en un contexto de crisis ambiental y escasez de recursos, los baños secos representan una solución ecológica, económica y eficiente para la gestión de desechos humanos. Además de reducir la huella hídrica, permiten transformar los residuos en recursos valiosos para la agricultura y la salud del suelo. Su creciente popularidad demuestra que cada vez más personas están optando por alternativas sostenibles para mejorar su calidad de vida y contribuir al equilibrio con la naturaleza.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

El presente documento investigativo está enmarcado dentro del campo de la medicina natural, con un enfoque cualitativo y descriptivo, orientado en la documentación y el análisis de los beneficios de las prácticas naturopáticas como contribuyentes en el bienestar integral de las personas. Siendo necesaria la implementación de un diseño de investigación acción-participativa, fundamentalmente porque el estudiante investigador no solo describe, sino que también aplica las prácticas y guía a los participantes motivándolos a ejecutar este protocolo de naturopatía.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

La población del presente estudio corresponde a todas las personas que han visitado y experimentado el entorno diseñado por el estudiante investigador, enfocado principalmente en un estilo de vida saludable y sostenible basado en los principios del buen vivir y la naturopatía, a lo largo de los últimos 20 años. Dicho de otra forma, este trabajo está dirigido a personas adultas con interés en la adopción de hábitos naturopáticos para mejorar su calidad de vida.

3.2.2 MUESTRA

Se seleccionará una muestra intencional de 10 concursantes, quienes serán invitados a participar en un programa de prácticas naturopáticas. Estos serán seleccionados en base a su interés y la disponibilidad de cada ser.

3.3 VARIABLES E INDICADORES

3.3.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

Prácticas naturopáticas diarias:

- actividades de alcalinización

- ejercicios biofísicos
- alimentación consciente
- reciclaje

3.3.2 VARIABLES DEPENDIENTES

- Bienestar físico, indicadores de energía, estado general de salud.
- Bienestar mental, niveles de estrés, ansiedad, estado de ánimo.
- Bienestar ambiental, hábitos sostenibles adoptados, cantidad de residuos reciclados y compostados.

Tabla 1. Métodos de medición

Indicador	Definición	Método de medición
Nivel de energía	Autopercepción del nivel de energía durante el día.	Encuesta auto aplicada
Estado de ánimo	Frecuencia de emociones positivas y negativas.	Escala de Likert
Cantidad de residuos reciclados	Peso y clasificación de materiales reciclados.	Registro en hoja de control

Elaborado por Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

3.4 MÉTODOS PARA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

3.4.1 ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS

Se realizarán entrevistas a los participantes tanto al inicio como al final del programa para evaluar los diferentes cambios en la percepción de bienestar de cada persona concursante.

3.4.2 OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

El estudiante investigador documentará:

- comportamientos

- actitudes
- prácticas durante las sesiones grupales

3.4.3 CUESTIONARIOS “ANTES Y DESPUÉS”

Otra de los métodos es la ejecución de cuestionarios estructurados para medir cambios en indicadores específicos “antes y después” de implementar las prácticas.

3.4.4 MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS

Por un lado, los datos cualitativos –notas, entrevistas y observaciones– serán analizados mediante un análisis temático, identificando patrones y categorías relevantes entre los participantes.

Por otro lado, los datos cuantitativos –encuestas y registros– serán procesados utilizando estadísticas descriptivas, como promedios y porcentajes, para visualizar tendencias y comparaciones “antes y después” de la intervención.

La triangulación de datos cualitativos y cuantitativos se utilizará para validar o garantizar la validez de los resultados.

3.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS

3.5.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Los participantes recibirán información detallada sobre el estudio, garantizando que su participación sea voluntaria y confidencial.

3.5.2 ANONIMATO

Los datos recolectados serán codificados para proteger la identidad de los participantes.

3.5.3 DERECHO A RETIRARSE

Los participantes podrán abandonar el estudio en cualquier momento sin repercusiones.

3.5.4 BENEFICIOS POTENCIALES

Se enfatizará que las prácticas promovidas tienen beneficios potenciales, pero no reemplazan tratamientos médicos formales si los participantes los requieren.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Es importante empezar describiendo que, como parte articulada para llegar a una presentación de resultados, se realizó una actividad grupal con un número de 10 personas de ambos sexos y en un rango de 20 a 50 años, quienes fueron invitados con un tiempo prudente, a observar y participar en la aplicación diaria de un protocolo de estilo de vida saludable basado en la naturopatía. Cabe resaltar que, durante esta visita, se llevó a cabo una exposición de las actividades correspondientes al protocolo naturopático con un objetivo netamente preventivo, el cual posibilita llevar una vida saludable, dicha exposición se basó en: la práctica de ejercicios de psicofísica, alimentación balanceada orgánica, minuciosa selección de desechos, elaboración de compostaje y el uso del baño seco. Para evaluar el impacto de la experiencia, se aplicaron dos cuestionarios, uno antes y otro después de la visita por parte de los participantes.

4.2. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO PRE-VISITA

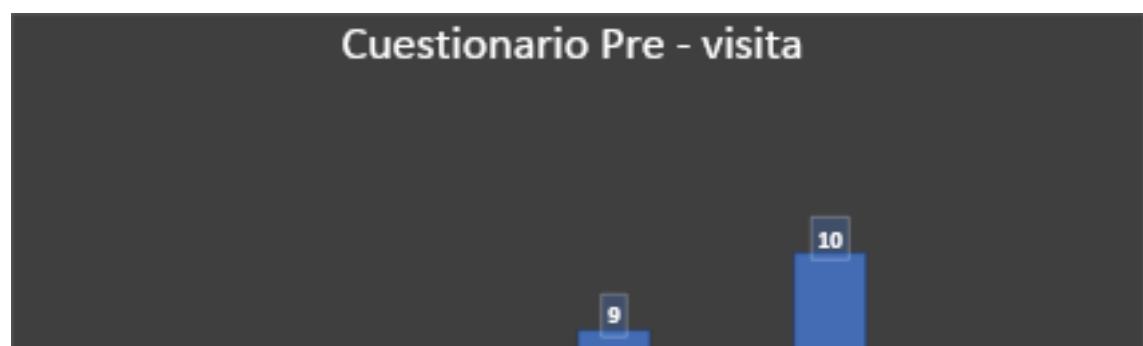
Antes de la experiencia, se evaluaron los conocimientos y prácticas previas de los participantes sobre estilo de vida saludable. La siguiente tabla muestra los resultados:

Tabla 2. Cuestionario pre visita

Pregunta	Respuesta "Sí"	Respuesta "No"
¿Realiza ejercicio físico regularmente?	3 (30%)	7 (70%)
¿Consume alimentos orgánicos?	2 (20%)	8 (80%)
¿Conoce sobre el compostaje de desechos orgánicos?	1 (10%)	9 (90%)
¿Sabía de la existencia del baño seco?	0 (0%)	10 (100%)
¿Considera su estilo de vida saludable?	2 (20%)	8 (80%)

Elaborado por Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Gráfico 1. Cuestionario pre – visita



Elaborado por: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Esta tabla muestra la frecuencia con la que los participantes practicaban hábitos saludables antes de la intervención. Se observa que menos de la mitad de los encuestados tenía una alimentación balanceada y consciente, mientras que prácticas como el compostaje y el uso del baño seco no eran aplicadas por ninguno de ellos.

4.3 RESULTADOS DEL CUESTIONARIO POST-VISITA

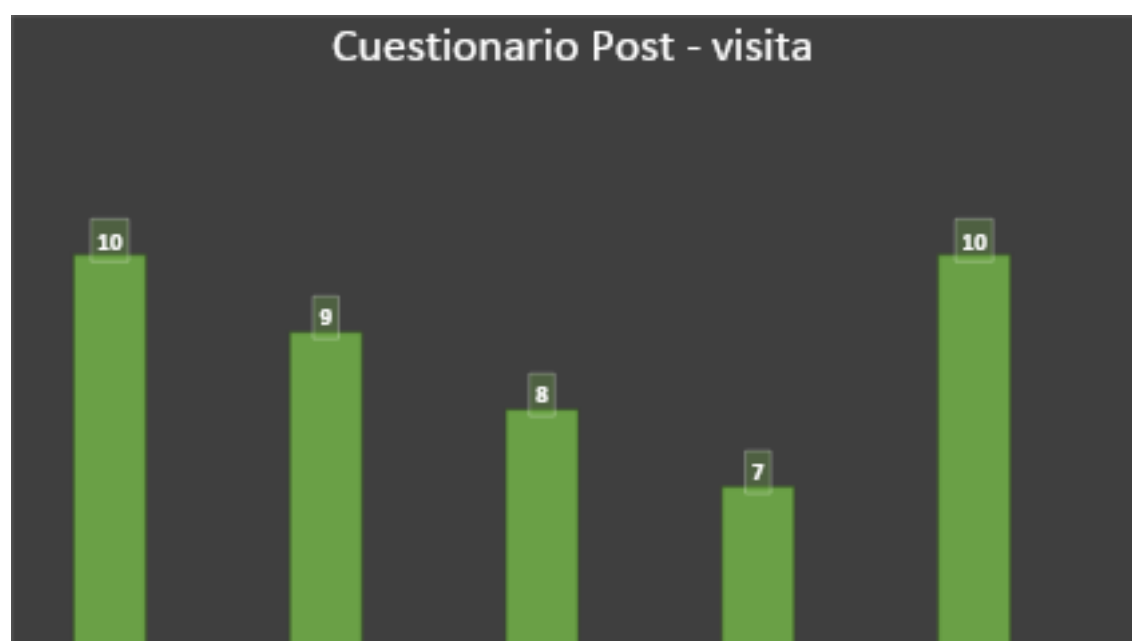
Asimismo, es importante mencionar que después de la experiencia, los participantes accedieron a responder el mismo cuestionario para medir cambios en sus conocimientos y percepciones:

Tabla 3. Cuestionario post – visita

Pregunta	Respuesta "Sí"	Respuesta "No"
¿Realizará ejercicio físico regularmente?	10 (100%)	0 (0%)
¿Incluirá alimentos orgánicos en su dieta?	9 (90%)	1 (10%)
¿Implementará el compostaje en su hogar?	8 (80%)	2 (20%)
¿Considera viable el uso del baño seco?	7 (70%)	3 (30%)
¿Ahora considera que su estilo de vida será más saludable?	10 (100%)	0 (0%)

Elaborado por Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Grafico 2. Cuestionario post – visita



Elaborado por: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

4.4. ANÁLISIS COMPARATIVO

La siguiente tabla muestra el incremento en el interés y adopción de hábitos saludables tras la experiencia, dicho de otra forma, se evidencia un cambio positivo en la intención de los participantes de adoptar hábitos de vida saludable tras la experiencia vivencial. El 100% manifestó su intención de mantener una alimentación balanceada y despertar temprano, mientras que un alto porcentaje también mostró interés en el ejercicio psicofísico, la elaboración del compostaje y la utilización del baño seco.

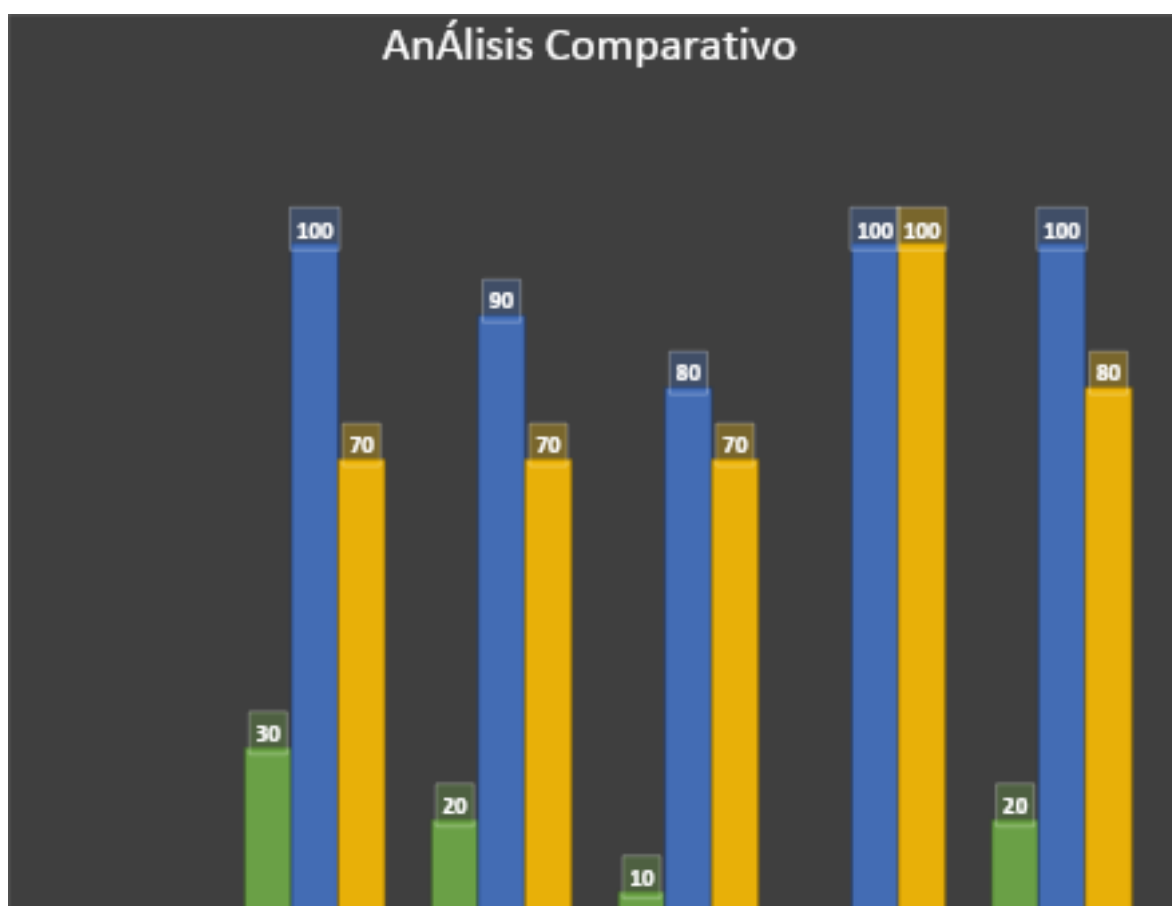
Tabla 4. Análisis comparativo

Aspecto Evaluado		Pre-Visita	Post-Visita	Incremento
Ejercicio físico regular		30%	100%	+70%
Consumo de alimentos orgánicos		20%	90%	+70%

Compostaje de desechos	10%	80%	+70%
Conocimiento del baño seco	0%	100%	+100%
Percepción de estilo de vida saludable	20%	100%	+80%

Elaborado por Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Grafico 3. Análisis comparativo



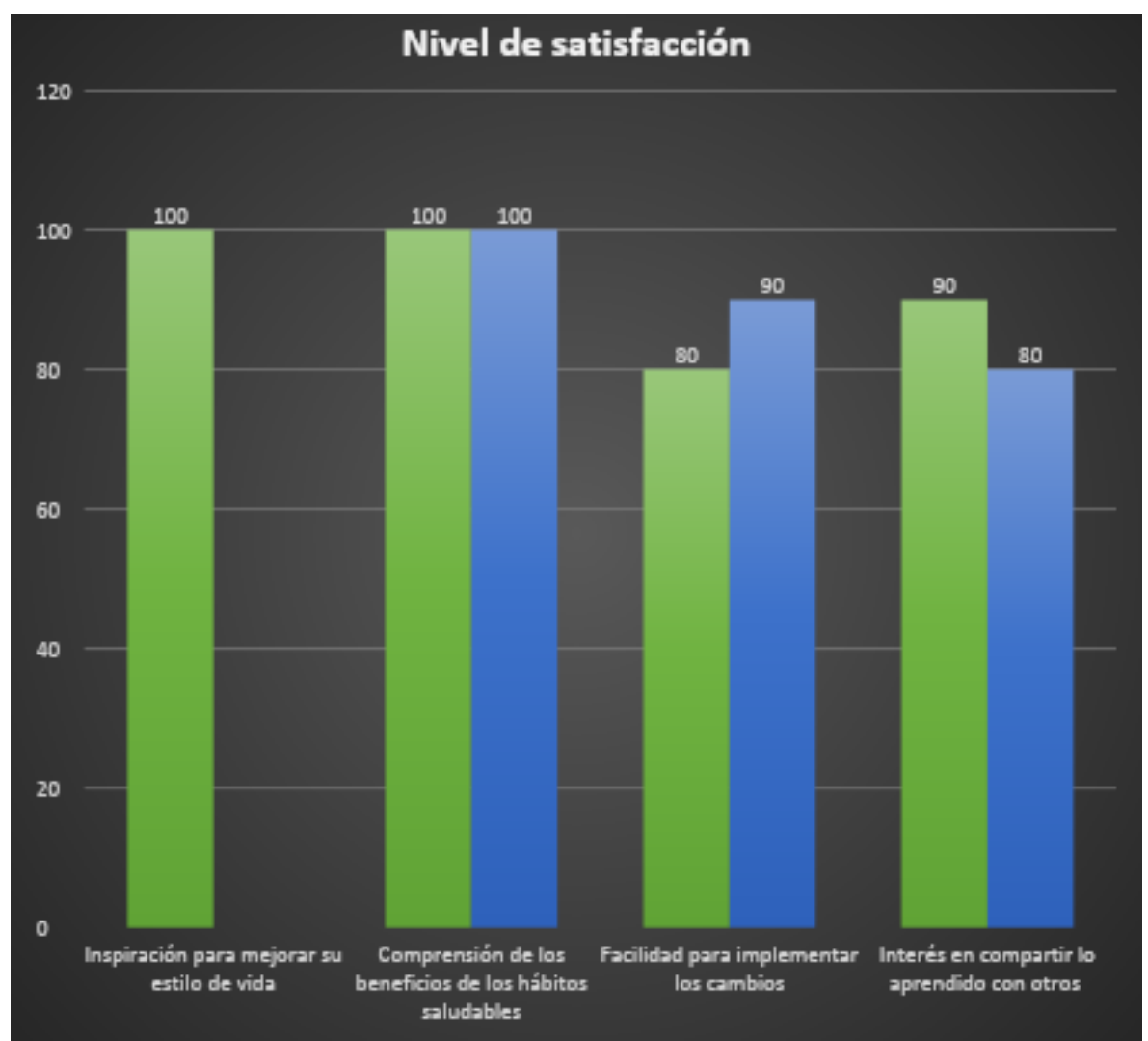
Elaborado por: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Tabla 5. Percepción de los participantes sobre la experiencia

Aspecto evaluado	Nivel de satisfacción (%)
Inspiración para mejorar su estilo de vida	100%
Comprensión de los beneficios de los hábitos saludables	100%
Facilidad para implementar los cambios	80%
Interés en compartir lo aprendido con otros	90%

Elaborado por Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Gráfico 4. Nivel de satisfacción



Elaborado por: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

En esta tabla podemos ver como los resultados reflejan una alta satisfacción con la experiencia. Todos los participantes se sintieron inspirados y comprendieron los beneficios de los hábitos saludables, y la mayoría consideró factible la implementación de los cambios en su vida cotidiana.

4.2. DISCUSIÓN

Por otro lado, los resultados de este trabajo ponen evidencian un impacto positivo en la percepción y motivación de los participantes tras la inmersión en un estilo de vida saludable basado en principios naturopáticos. La totalidad de los visitantes participantes mostraron una mejor comprensión de los beneficios de la actividad física matutina, la alimentación consciente y el manejo de residuos, lo que concuerda con estudios previos sobre la eficacia de la educación experiencial en la promoción de la salud (20).

Además, resulta relevante expresar que la literatura consultada respalda que la adopción de hábitos saludables mejora la calidad de vida. Según un estudio en este contexto, la exposición a prácticas de vida saludable incrementa la adherencia a estos hábitos a largo plazo (21). De manera similar, los hallazgos de este trabajo muestran que el 100 por 100 de los participantes se sintieron inspirados a adoptar las prácticas observadas, lo que refuerza la teoría de que la observación y la inmersión directa pueden ser más efectivas que la educación tradicional.

Otro de los puntos o aspecto significativos, es la sostenibilidad, mientras que solo el 30 por ciento de los participantes mostraba algo de interés en las

prácticas ecológicas antes de la experiencia participativa, este porcentaje aumentó notablemente a un 90 por ciento después de la ya mencionada actividad, este cambio es consistente en relación a estudios que indican que la exposición práctica a procesos como el compostaje y el reciclaje genera una mayor conciencia ambiental y fomenta la implementación de estas prácticas en la vida cotidiana (22).

A modo de conclusión del presente ítem, los resultados confirman que la educación vivencial en relación a la naturopatía es bastante efectiva para fomentar la adopción de hábitos saludables y sostenibles. Además, se valida la probabilidad de que una experiencia directa genera un cambio significativo en la percepción y la motivación de los distintos participantes. Finalmente puedo decir que estos hallazgos sugieren que el incorporar metodologías experienciales en la educación relacionada a la salud puede ser una estrategia altamente efectiva para la promoción del bienestar integral del ser humano.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Finalmente concluyo que: después de lo ejecutado en esta investigación se llega a:

- La implementación del Protocolo de Estilo de Vida Saludable basado en la Naturopatía generó un impacto positivo en los participantes, evidenciado en su motivación y disposición para adoptar hábitos saludables en su vida cotidiana.
- La experiencia práctica con los 10 estudiantes permitió validar la efectividad del protocolo, demostrando que la exposición directa a hábitos saludables como la actividad psicofísica, la alimentación equilibrada y el manejo de residuos promueve cambios de comportamiento sostenibles.
- El análisis de los cuestionarios pre y post intervención reflejó un aumento significativo en la conciencia ambiental y el interés por la naturopatía como alternativa para el bienestar integral.
- La autoobservación y la participación activa fueron claves en la asimilación de los principios de la naturopatía, destacando la importancia del aprendizaje experiencial en la adopción de nuevos estilos de vida.
- La práctica del baño seco y compostaje despertó un gran interés entre los participantes, quienes manifestaron su intención de replicar estas estrategias ecológicas en sus propios hogares.
- Se evidenció que los hábitos saludables no solo impactan en la salud física, sino también en el bienestar emocional y mental, reforzando la importancia de un enfoque holístico en la salud integral.

5.2 RECOMENDACIONES

Seguidamente a raíz de lo realizado y obtenido del presente estudio se dan las siguientes recomendaciones:

- Fomentar la educación práctica en naturopatía a través de talleres y experiencias inmersivas que permitan a los participantes vivenciar los beneficios de un estilo de vida saludable.
- Ampliar la muestra de estudio para evaluar la efectividad del protocolo en diferentes contextos y poblaciones, permitiendo obtener datos más representativos y generalizables.
- Implementar un seguimiento a largo plazo de los participantes para analizar la permanencia de los hábitos adquiridos y las dificultades en su aplicación.
- Desarrollar materiales educativos complementarios como guías, videos y recursos digitales que faciliten la adopción de los principios naturopáticos en la vida cotidiana
- Promover la integración de estos hábitos en instituciones educativas como parte de un programa de educación ambiental y salud integral, asegurando que más personas tengan acceso a este conocimiento.
- Explorar nuevas interrogantes surgidas a partir de la investigación, como el impacto de la naturopatía en diferentes grupos etarios o su influencia en la prevención de enfermedades específicas.
- Establecer alianzas con organismos y comunidades interesados en la naturopatía y la sostenibilidad, para difundir el protocolo y facilitar su implementación en distintos ámbitos.

Estas conclusiones y recomendaciones proporcionan una base para futuras investigaciones y acciones orientadas a la promoción de la salud integral desde un enfoque naturopático.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT). Organización Mundial de la Salud (OMS). 2023 Septiembre.
2. Iva L, Amie S, Wardle J. Naturopathy Practice, Effectiveness, Economics & Safety. World Naturopathic Federation. 2021.
3. Erlend F, Erling L, Courtney M, Terje E. The use of complementary and alternative medicine (CAM) in Europe. BMC Complementary Medicine and Therapies. 2020 Abril; 6(1).
4. Gilaberte C. Instituto Valenciano de Terapias Naturales.. El criterio naturista: 7 principios de la Naturopatía. 2021 Octubre.
5. Sara F, Nancy G. Naturopathy and the Primary Care Practice. Author Manuscript, peer reviewed accepted for publication by a journal. 2020 Junio; 37(1).
6. Joseph P, Michael M. Essential Purchase" designation in Complementary & Integrative Health. Textbook of Natural Medicine. 2020 Junio.
7. The Lancet Commissions. Comisión Lancet sobre Enfermedades no Transmisibles y Traumatismos Asociados a Pobreza: Cerrando las Brechas de la Cobertura Sanitaria Universal para la Salud de los mil millones de personas más pobres. The Lancet Commissions. 2020 Octubre.
8. Gobierno de Mexico, Instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado. El equilibrio del PH en el organismo. Gobierno de Mexico, Instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado. 2020 Septiembre; 2(1).

- 9.Redacción National Geographic. Qué es la respiración consciente y cómo puede ayudar a manejar el estrés. National Geographic. 2023 Junio; 1(5).
- 10.Garzón Guzmán G. Abrazar un árbol: una terapia ancestral para el bienestar físico y mental. G-Arlado. 2022 Diciembre.
- 11.Orellana RV. Reflexología podal holística. RAP Barcelona. 2020 Julio; 2(15).
- 12.Stephen M, Vanessa V. El estado de la evidencia para la medicina naturopática multimodal de todo el sistema: una revisión sistemática del alcance. J Complemento Alternativo Med. 2020 Febrero; 2(148).
- 13.Posso Pacheco R. Promoción de hábitos de vida saludables en estudiantes del Nivel Primario. MENTOR, Revista de Investigación Educativa y Deportiva. 2024 Agosto; 3(9).
- 14.NCCIH. Estrés. National Center for Complementary and Integrative Health. 2021 Junio.
- 15.Organizacion Mundial de la Salud (OPS). La OPS participa del lanzamiento del programa de Brasil sobre acción intersectorial contra las enfermedades socialmente determinadas. Organizacion Mundial de la Salud (OPS). 2024 Febrero.
- 16.Toapanta ARR. Daño ambiental y economía circular en la explotación de los recursos naturales no renovables. Revistas UCE, Universidad Central del Ecuador. 2023 Julio; 16(2).
- 17.Rodríguez Cruz H. Basura: contaminación, infelicidad y asco. ACENTO. 2021 Julio; 24(12).

18. Publicado por Ecoembes. ¿Qué es Reducir, Reutilizar y Reciclar?. EcoEmbes. 2024 Agosto; 7.
19. Personal de Organización Mundial de la Salud. Dioxinas. WHO, Organización Mundial de la Salud. 2023 Noviembre.
20. Equipo de BBVA. ¿Qué es el compost y cuáles son sus fases? El poder del suelo vivo. BBVA. 2024 Octubre; 1(1).
21. Olmedo MA. Baños ecológicos secos: soluciones adaptadas a las comunidades rurales en Bolivia. Volvamos a la Fuente. 2021 Febrero; 1(1).
22. Rueda Morales M. Aprovechamiento de la orina como fuente de nutrientes en la agricultura. Tecnología en Marcha. Edición especial, movilidad estudiantil. 2020 Junio.
23. Manriquez L. La importancia de una gestión adecuada de los residuos para la salud pública y el medio ambiente. Ges-Tionar. 2024 Abril .
24. Chivato L. La adherencia a los hábitos saludables es beneficiosa incluso antes de nacer. Adherencia-Cronicidad-Pacientes. 2021 Diciembre.
25. Por, Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). procesos como el compostaje y el reciclaje genera una mayor conciencia ambiental. ONU. Programa para el medio ambiente. 2021 Julio; 1.
26. Washington State Department of Health - doh-wa. Aves de corral domésticas. Washington State Department of Health - doh-wa. 2021 Mayo; 2.

ANEXOS

Cuestionario Pre y Post: Bienestar Físico, Mental y Ambiental

Nombre:

Fecha:

Propósito: Evaluar el impacto del programa en tres áreas clave: físico, mental y ambiental.

Formato: Mixto (preguntas cerradas y abiertas).

Duración: Aproximadamente 5-8 minutos.

Instrucciones

- Responda sinceramente según su percepción actual.
- En las preguntas de escala, marque solo una opción por afirmación.
- Sus respuestas serán confidenciales.

Sección 1: Bienestar Físico

1. Nivel de energía:

- ¿Cómo describiría su nivel de energía actualmente?
 - ☐ Bajo
 - ☐ Moderado
 - ☐ Alto

2. Fatiga:

- ¿Con qué frecuencia siente fatiga durante el día?
 - ☐ Siempre
 - ☐ Frecuentemente
 - ☐ A veces
 - ☐ Rara vez
 - ☐ Nunca

3. Actividad física:

- En una semana típica, ¿cuántos días realiza actividad física al aire libre?
 - ☐ 0 días
 - ☐ 1-2 días
 - ☐ 3-4 días
 - ☐ 5-6 días
 - ☐ 7 días

4. Conexión con la naturaleza:

- ¿Se siente más relajado/a después de pasar tiempo en la naturaleza?
 - ☐ Totalmente en desacuerdo
 - ☐ En desacuerdo
 - ☐ Neutral
 - ☐ De acuerdo
 - ☐ Totalmente de acuerdo

Sección 2: Bienestar Mental

5. Estrés:

- ¿Con qué frecuencia experimenta estrés en su vida diaria?
 - ☐ Siempre
 - ☐ Frecuentemente
 - ☐ A veces
 - ☐ Rara vez
 - ☐ Nunca

6. Estado de ánimo:

- ¿Cómo describiría su estado de ánimo general?
 - ☐ Negativo

- ☐ Neutro
 - ☐ Positivo
7. **Prácticas de relajación:**
- ¿Utiliza técnicas como respiración profunda, yoga o meditación para relajarse?
 - ☐ Nunca
 - ☐ Rara vez
 - ☐ A veces
 - ☐ Frecuentemente
 - ☐ Siempre
8. **Efecto del programa:**
- (Post-solo) ¿Cree que el programa ha contribuido a mejorar su bienestar mental?
 - ☐ Sí, significativamente
 - ☐ Sí, moderadamente
 - ☐ Poco
 - ☐ No

Sección 3: Bienestar Ambiental

9. **Clasificación de residuos:**
- ¿Clasifica los residuos en su hogar?
 - ☐ Nunca
 - ☐ Rara vez
 - ☐ A veces
 - ☐ Frecuentemente
 - ☐ Siempre
10. **Prácticas de compostaje:**
- ¿Ha implementado prácticas de compostaje en su hogar?
 - ☐ Sí
 - ☐ No
11. **Actitudes hacia el medio ambiente:**
- ¿Qué tan importante considera cuidar el medio ambiente en su vida diaria?
 - ☐ Nada importante
 - ☐ Poco importante
 - ☐ Neutro
 - ☐ Importante
 - ☐ Muy importante
12. **Cambios en el comportamiento ambiental:**
- (Post-solo) ¿Ha realizado cambios en sus hábitos ambientales gracias al programa? (Explique brevemente).

Comentarios Abiertos (Opcional)

- ¿Qué le motivó a participar en este programa?
-
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar el programa?
-

Escala de Likert: Bienestar Integral

Nombre:

Fecha:

Propósito: Evaluar actitudes, hábitos y percepciones sobre bienestar físico, mental y ambiental antes y después del programa.

Formato: Declaraciones evaluadas en una escala de 5 puntos.

Duración: Aproximadamente 10 minutos.

Instrucciones

Para cada afirmación, marque la opción que mejor describa su nivel de acuerdo. Utilice la siguiente escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Sección 1: Bienestar Físico

1. Me siento físicamente energético y activo durante el día.
2. Realizo actividad física regularmente para mantener mi salud.
3. El contacto con la naturaleza mejora mi estado físico general.
4. Mi alimentación diaria es equilibrada y saludable.
5. Me esfuerzo por mantener un pH corporal adecuado.

Sección 2: Bienestar Mental

6. Me siento emocionalmente equilibrado y en control de mi estado de ánimo.
7. Utilizo prácticas como la meditación o la respiración profunda para reducir el estrés.
8. Paso tiempo al aire libre como una forma de mejorar mi bienestar mental.
9. Mi participación en este programa ha aumentado mi capacidad para manejar situaciones de estrés.
10. Considero que mi bienestar mental ha mejorado con los hábitos adquiridos.

Sección 3: Bienestar Ambiental

11. Clasifico los residuos en mi hogar para contribuir al cuidado del medio ambiente.
12. Participo activamente en prácticas de compostaje.
13. Me siento motivado/a para cuidar el medio ambiente gracias a este programa.
14. Estoy más consciente del impacto de mis acciones diarias en el medio ambiente.
15. La implementación de un baño seco y otras prácticas sostenibles es un ejemplo a seguir.

Sección 4: Cambios Percibidos

16. El programa ha influido positivamente en mi estilo de vida.
17. He adquirido nuevos conocimientos sobre prácticas sostenibles y saludables.
18. Me siento más conectado/a con la naturaleza desde que inicié este programa.
19. Estoy más comprometido/a a mantener hábitos saludables y sostenibles en el futuro.
20. Recomendaría este programa a otras personas interesadas en mejorar su bienestar integral.

Imagen 2. Escala de Likert. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

Entrevista Semiestructurada: Bienestar Integral

Nombre:

Propósito: Profundizar en las percepciones, experiencias y aprendizajes de los participantes respecto al programa de bienestar.

Duración: 30-45 minutos.

Formato: Preguntas abiertas y flexibles para permitir un diálogo enriquecedor.

Sección 1: Introducción. Objetivo: contextualizar y obtener información general sobre el participante.

1. ¿Podría contarme un poco sobre usted y su experiencia previa con programas de bienestar o sostenibilidad?

2. ¿Qué lo motivó a participar en este programa?

Sección 2: Hábitos y Bienestar Físico. Objetivo: Explorar cambios y percepciones relacionadas con la salud física.

3. ¿Cómo describiría sus hábitos de actividad física antes de participar en este programa? ¿Y después?

4. ¿Ha notado algún cambio en su energía o estado físico desde que empezó a implementar las prácticas aprendidas?

5. ¿Qué opina sobre las prácticas de contacto con la naturaleza, como caminar descalzo o la silvoterapia? ¿Cómo han influido en su vida?

Sección 3: Bienestar Mental y Emocional. Objetivo: Profundizar en el impacto del programa sobre el bienestar mental.

6. Antes de este programa, ¿cómo manejaba el estrés o las emociones difíciles?

7. ¿Qué papel han jugado las prácticas como la respiración profunda o la meditación en su día a día?

8. ¿Cómo describiría su estado emocional general después de participar en el programa?

Sección 4: Prácticas Ambientales y Sostenibilidad. Objetivo: Identificar actitudes hacia la sostenibilidad y cambios en hábitos.

9. ¿Qué opinaba sobre la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente antes de este programa?

10. ¿Cómo ha integrado prácticas como el reciclaje, el compostaje o el uso de baños secos en su vida diaria?

11. ¿Qué impacto cree que tienen estas prácticas en su entorno inmediato y en el medio ambiente?

Sección 5: Evaluación y Sugerencias. Objetivo: Recopilar retroalimentación sobre el programa y explorar su impacto a largo plazo.

12. ¿Qué aspectos del programa le resultaron más útiles o significativos?

13. ¿Hay algo que le gustaría mejorar o cambiar en el programa?

14. ¿Recomendaría este programa a otras personas? ¿Por qué?

15. ¿Cómo planea mantener o expandir los hábitos aprendidos a largo plazo?

Sección 6: Reflexión Final. Objetivo: Cerrar la entrevista con una reflexión positiva.

16. Si pudiera resumir su experiencia en este programa en una palabra o frase, ¿cuál sería? ¿Por qué?

17. ¿Hay algo más que le gustaría agregar sobre su experiencia o sobre cómo este programa ha influido en su vida?

Imagen 3. Entrevista semiestructurada. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 4. Ejercicios de Psicofísica al aire libre. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 5. Ejercicios de Psicofísica al aire libre. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 6. Silvoterapia. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 7. Ejercicios en casa. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 8. Clasificación de desechos. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 9. compostaje. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 10. compostaje. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 11. Baño seco, Manejo de Biol. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 12. Baño seco. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 13. Baño seco. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 14. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 15. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 16. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 17. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano



Imagen 18. Protocolo de vida saludable. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

MARTES, 18 JUNIO / 2024

TECNOLOGICO "MISAEL ACOSTA SOLÍS"

NOMBRE	TELÉFONO	LUGAR	FIRMA
1. Andrea Méndez	0967374303	Cuenca	[Firma]
2. Pado (Cica) [illegible]	0984884364	Cuenca	[Firma]
3. Estefanía Rinalza	0985816161	Cuenca	[Firma]
4. Danilo Barco	0925631954	Cuenca	[Firma]
5. Dilio Amado Paída A	0983284444	Cuenca	[Firma]
6. Alexandra Romero	0988059066	Cuenca	[Firma]
7. Fanny Orellana	0997679277	Cuenca	[Firma]
8. Johana Coto	0983787178	Cuenca	[Firma]
9. Angel Torres	0997564704	Cuenca	[Firma]
10. Toledo Juan	0980725342	Cuenca	[Firma]
11. Marco V. [illegible]	0102408766	Cuenca	[Firma]
12. Gladys Ortega	0991814210	Cuenca	[Firma]
13. Rodrigo Sumbó	0989996131	Cuenca	[Firma]
14. Wilington Osvaldo Ortega Orellana	0999870988	Cuenca	[Firma]

Imagen 19. Registro de asistencia. Fuente: Ernesto Nicanor Lovato Zambrano

