



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE**

EDUCACIÓN BÁSICA

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**TALLERES SOBRE HÁBITOS DE SUEÑO Y SU RELACIÓN CON
EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

AUTORA:

GÉNESIS MICHELLE ANDRADE MOREIRA

TUTORA:

LCDA. MAGNI ANDRADE PALACIOS, MGS

CHONE - MANABÍ – ECUADOR

2025 - 2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Lcda. Andrade Palacios Magni Guiuselly, Mgs, en calidad de docente de la carrera de Educación Básica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutora del trabajo de Sistematización de Experiencias.

CERTIFICO:

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: "Talleres sobre hábitos de sueño y su relación con el rendimiento escolar" fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de tutorías académicas y seguimiento de acuerdo con la guía establecida por el Vicerrectorado Académico, se ha verificado que el documento cumple con los parámetros determinados por dicha autoridad.

Por lo expuesto, se concluye que el trabajo original de Génesis Michelle Andrade Moreira está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026

Lcda. Andrade Palacios Magni Guiuselly, Mgs.

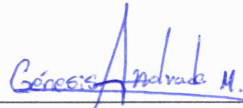
TUTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Génesis Michelle Andrade Moreira, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “Talleres sobre hábitos de sueño y su relación con el rendimiento escolar”, es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Adicionalmente, cedo los derechos del presente trabajo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, para que pasen a formar parte del patrimonio intelectual de trabajos de Sistematización de Experiencias, ya que ha sido realizado con apoyo académico y profesional de la universidad.

Chone, 14 de marzo de 2026



Génesis Michelle Andrade Moreira

C.I 1313496687

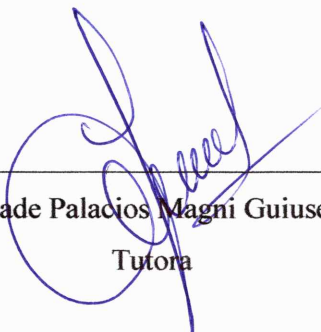
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre " Talleres sobre hábitos de sueño y su relación con el rendimiento escolar" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por la estudiante Génesis Michelle Andrade Moreira.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

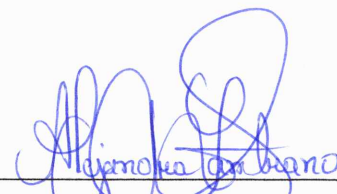


Lcda. Andrade Palacios Magni Guiuselly, Mgs.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaría

Chone, abril de 2026

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi esposo, por su amor incondicional, su paciencia y su apoyo constante a lo largo de este camino. Gracias por ser mi pilar en los momentos difíciles y por motivarme a seguir adelante cuando más lo necesitaba. A mis hijos, Andrés y Avril, quienes son mi mayor inspiración y la razón de cada uno de mis esfuerzos. Gracias por su comprensión, por los momentos en los que sacrifiqué tiempo a su lado y por llenarme siempre de alegría y fortaleza.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este logro en primer lugar a Dios, fuente infinita de amor y luz, le agradezco profundamente por bendecir mi vida, por darme la fortaleza en los momentos de dificultad y por iluminar mi camino con sabiduría y esperanza. Su presencia ha sido mi guía constante y mi refugio en cada paso de este proceso. A Él encomiendo este logro, con gratitud y fe, reconociendo que todo lo que soy y lo que he alcanzado ha sido posible gracias a su divina voluntad. A mis padres, quienes han sido el pilar fundamental en mi vida. Gracias por su esfuerzo, sacrificio y apoyo incondicional. A ustedes les debo cada paso que he dado y cada meta alcanzada. Este logro es también suyo, porque sin su amor, guía y confianza, no habría sido posible hacerlo realidad.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

| | |
|--|------------|
| CERTIFICACIÓN DE TUTOR | ii |
| DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS | iii |
| LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| DEDICATORIA | vi |
| 1. Introducción | 9 |
| 2. Descripción inicial de la experiencia | 11 |
| 2.1 Contexto espacial y temporal | 11 |
| 2.2 Actores involucrados | 12 |
| 3. Recuperación del desarrollo del proceso | 13 |
| 3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos | 13 |
| 3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información | 14 |
| 3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información | 15 |
| 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis | 16 |
| 4. Análisis y reflexión de la experiencia | 18 |
| 4.1. Diagnóstico participativo | 18 |
| 4.2 Transformaciones o mejoras producidas | 21 |
| 4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos | 22 |
| 5. Lecciones Aprendidas | 24 |
| 5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias | 24 |
| 5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador | 25 |
| 5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional | 26 |
| 6. Bibliografía | 28 |
| 7. Anexos | 29 |
| 7.1. programación del taller | 29 |
| 7.2. Autorización de la autoridad de la institución educativa | 31 |

| | |
|--|----|
| 7.3. Planificación..... | 32 |
| 7.4. invitación o convocatoria | 33 |
| 7.5. Registro de asistencia..... | 34 |
| 7.6. Registro de compromisos..... | 35 |
| 7.7. Recursos utilizados y/o evidencias..... | 36 |
| 7.8. Cuestionario de evaluación | 37 |

1. Introducción.

El presente informe corresponde a la sistematización de una experiencia educativa desarrollada como parte del Trabajo de Titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional del Campo Amplio de Educación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Este proceso formativo permite a los docentes en servicio reflexionar sobre su práctica profesional mediante la reconstrucción, análisis y evaluación de experiencias pedagógicas y comunitarias significativas, con el fin de fortalecer sus competencias profesionales y aportar al mejoramiento institucional.

La experiencia sistematizada se ejecutó en la Unidad Educativa Odilón Gómez, ubicada en la parroquia Santa Rita del cantón Chone, provincia de Manabí, en el marco del proyecto institucional de la ULEAM, Escuela para Padres. Esta iniciativa se orienta a promover la participación familiar, fortalecer los vínculos entre escuela, familia y comunidad, y generar espacios de formación dirigidos a padres, madres y representantes legales. Como parte de esta propuesta, se contempló el desarrollo de cuatro talleres formativos dentro de la institución: Roles de familia, Salud y estilo de vida, Escuela, familia y sociedad y Sexualidad Humana, abordando cada uno dimensiones esenciales para el acompañamiento integral de los estudiantes.

Para efectos del proceso de titulación, y de acuerdo con los lineamientos metodológicos de la ULEAM, se seleccionó para su sistematización el taller "Salud y Estilo de Vida", específicamente bajo la temática "Talleres sobre hábitos de sueño y su relación con el rendimiento escolar". Este tema se consideró clave para comprender la interacción entre los factores biológicos y el éxito académico, analizando las dinámicas de corresponsabilidad familiar en el contexto de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica. El taller estuvo inspirado en la conferencia central de "Salud y Estilo de Vida" impartida por el Dr. Herman Billy Loján Maldonado, la cual enfatizó la importancia de la higiene del sueño como cimiento neurocognitivo indispensable para la memoria, la atención y el desarrollo integral del niño.

La sistematización se constituye como un ejercicio analítico que permite reconstruir el proceso vivido, identificar hitos relevantes, analizar dificultades, reconocer aprendizajes y proponer mejoras sustanciales. Para ello, se adopta la estructura metodológica que organiza la experiencia en etapas analíticas: descripción inicial del contexto, recuperación del proceso mediante matrices de análisis, interpretación crítica de la realidad vivida, lecciones aprendidas y la generación de productos que evidencien el impacto de la intervención.

El fortalecimiento del vínculo entre la salud y el rendimiento escolar se reconoce como una condición estratégica para mejorar la calidad educativa, puesto que articula las responsabilidades del hogar con las exigencias del aula. En este sentido, el objetivo general de la presente propuesta es sistematizar la experiencia del taller con padres de familia, inspirado en la conferencia "Salud y Estilo de Vida", desarrollado en el marco del Proyecto Escuela para Padres de la Unidad Educativa Odilón Gómez, con el fin de reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos, los desafíos identificados y las estrategias aplicadas para mejorar los hábitos de sueño y el rendimiento escolar.

De manera complementaria, se plantearon como objetivos específicos: describir el contexto institucional, socioeconómico y cultural en el que se desarrolló la experiencia del taller con padres de familia del segundo grado; analizar la participación de los padres en el taller, identificando logros, limitaciones y factores que inciden en la regulación del sueño y descanso de sus hijos; y proponer aprendizajes y recomendaciones que fortalezcan los procesos de corresponsabilidad educativa enfocados en la salud y el estilo de vida, asegurando la sostenibilidad de los cambios alcanzados.

En el marco de la ejecución de esta propuesta, se consolidaron hitos que guiaron la ruta de intervención. Primero, la identificación del contexto y un diagnóstico inicial que evidenció la somnolencia diurna y falta de atención en los estudiantes; seguido por la definición de objetivos y alcance de la experiencia bajo el eje de salud; el diseño metodológico del taller utilizando enfoques participativos y diálogos de saberes; la planificación logística para asegurar la asistencia masiva en la parroquia Santa Rita; el diseño de estrategias de seguimiento y recolección de información cualitativa; la planificación del proceso de reflexión y análisis crítico de los resultados; y, finalmente, la proyección de resultados y productos que legitiman el conocimiento producido.

Este informe no solo documenta el desarrollo del taller, sino que también evidencia su aporte a la formación docente, al fortalecimiento del vínculo escuela-familia y a la mejora continua de las prácticas educativas institucionales. Asimismo, constituye un insumo valioso para la toma de decisiones y la consolidación de una cultura escolar basada en la corresponsabilidad y el bienestar físico de los educandos.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

El proyecto que fundamenta esta sistematización de experiencias se sitúa estratégicamente en el fortalecimiento del vínculo entre la escuela, la familia y la sociedad a través del Programa "Escuela para Padres", el cual se concibe como un espacio formativo y de participación activa destinado a acompañar el desarrollo integral de los educandos. Esta iniciativa surge ante la imperiosa necesidad de consolidar una relación de corresponsabilidad efectiva entre la institución educativa y las familias, promoviendo de este modo acuerdos comunes que favorezcan el bienestar neurocognitivo y la continuidad educativa desde el hogar, especialmente mediante el taller desarrollado bajo el eje de "Salud y Estilo de Vida".

La implementación de este taller tuvo lugar en la Unidad Educativa Odilón Gómez, la cual se encuentra ubicada en la parroquia Santa Rita del cantón Chone, provincia de Manabí, desarrollándose específicamente durante el año lectivo 2025–2026 con la participación de los padres de familia y representantes de los estudiantes del segundo año de Educación General Básica. El contexto institucional se distingue por una dinámica social dinámica donde las rutinas diarias y la realidad económica de las familias influyen determinadamente en el bienestar estudiantil, por lo tanto, las estrategias metodológicas aplicadas contemplaron talleres participativos y el análisis de casos prácticos sobre higiene del sueño para transformar positivamente las dinámicas de crianza en la comunidad.

La misión de la Unidad Educativa Odilón Gómez, orientada a la formación integral de los estudiantes con competencias sólidas, y su visión de consolidarse como una comunidad inclusiva y comprometida, se vinculan directamente con el tema de los hábitos de sueño, puesto que no puede existir un aprendizaje efectivo ni el cumplimiento de los estándares de calidad institucional si no se garantiza primero el descanso adecuado como base biológica del desarrollo. En consecuencia, el taller inspirado en la conferencia "Salud y Estilo de Vida" se alinea con el propósito institucional de superar las barreras del aprendizaje, logrando que la escuela no solo imparta conocimientos académicos, sino que también actúe como un centro de orientación práctica que potencie las capacidades de los niños desde sus primeros años de escolaridad.

Finalmente, la delimitación del periodo de tiempo seleccionado se justifica plenamente ya que dicho intervalo permite observar de manera exhaustiva el ciclo completo de la

experiencia, abarcando desde el diagnóstico inicial de la somnolencia diurna hasta la sistematización de los aprendizajes situados y la evaluación de los cambios conductuales en las familias. Además, este lapso coincide con una fase de transición académica crucial para los estudiantes de segundo grado donde se incrementa la exigencia escolar, de este modo, el tiempo definido aporta la evidencia cualitativa necesaria para comprender los desafíos de la participación familiar y validar la pertinencia de las estrategias de salud implementadas en beneficio de la comunidad educativa de Chone.

2.2 Actores involucrados

El desarrollo de este proceso de sistematización en la Unidad Educativa Dr. Odilón Gómez representó una etapa fundamental en mi ejercicio profesional, pues bajo mi rol de estudiante investigadora y con la guía constante de mi tutora académica, la Lic. Magni Andrade Palacios, logré articular cada vivencia con los lineamientos del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM durante el periodo lectivo 2025–2026. Un pilar fundamental en la ejecución de esta propuesta fue el respaldo estratégico brindado por el Rector de la institución, el Ing. Yonny Odilón Zambrano Suárez, quien en su calidad de máxima autoridad facilitó los espacios y brindó la apertura necesaria para que el proyecto de "Escuela para Padres" se integrara de manera armónica en la planificación del centro educativo. De este modo, la experiencia demostró que cuando las autoridades asumen un compromiso firme con la formación de las familias se genera un entorno favorable que potencia el bienestar y el rendimiento académico, asegurando así que la infraestructura y los recursos institucionales estuvieran a disposición de la transformación pedagógica en la parroquia Santa Rita.

Como protagonistas centrales de este camino educativo, los padres de familia y representantes legales de los estudiantes del segundo año de Educación General Básica asumieron un compromiso absoluto al involucrarse activamente en el taller denominado “Salud y Estilo de Vida”. A través de un diálogo de saberes y metodologías participativas, estos actores identificaron junto a la facilitadora aquellas rutinas inadecuadas relacionadas con la higiene del sueño que afectaban el desarrollo neurocognitivo y la predisposición biológica de los menores para el aprendizaje.

Por lo tanto, la participación de las familias no se limitó a la asistencia pasiva, sino que evolucionó hacia una resignificación de su rol educador al asumir compromisos éticos para

modificar los horarios de descanso en el hogar, convirtiéndose así en garantes activos del éxito escolar y del desarrollo integral de sus hijos dentro del contexto sociocultural del cantón Chone.

3. Recuperación del desarrollo del proceso

3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

| Hito de la experiencia | Testimonios | Registros | Apreciaciones |
|--|--|---|---|
| Convocatoria inicial a padres de familia para el taller en la U.E. Dr. Odilón Gómez (2.º EGB). | Los representantes manifestaron recibir la invitación con interés, aunque algunos expresaron que sus jornadas laborales y la realidad económica del sector dificultan la asistencia puntual. | Convocatoria escrita, cronograma detallado del proyecto "Escuela para Padres", listado de curso y registros de padres convocados por la institución. | Se evidenció una disposición favorable hacia la formación en salud, pero se identificaron barreras estructurales y logísticas que requieren una planificación flexible para asegurar la participación masiva. |
| Inicio del taller y ejecución de la dinámica integradora. | Los padres destacaron que las dinámicas de integración les permitieron "romper el hielo", creando un ambiente de confianza donde pudieron expresar sus inquietudes sin sentirse juzgados. | Fotografías del momento, guía metodológica con estrategias participativas y hojas de trabajo diseñadas para el nivel sociocultural de las familias. | La actividad fue efectiva para establecer un diálogo horizontal, transformando el aula en un espacio de orientación práctica y participación activa de los adultos. |
| Exposición central basada en la conferencia de "Salud y Estilo de Vida". | Los representantes indicaron que el comprender que el sueño es la base biológica del aprendizaje; algunos manifestaron preocupación al notar cómo la falta de descanso afectaba la concentración de sus hijos. | Presentación digital, notas de la facilitadora, contenido científico sobre higiene del sueño y material audiovisual sobre el desarrollo neurocognitivo. | El discurso generó una reflexión crítica sobre la corresponsabilidad, permitiendo a los padres reconocer que el éxito escolar depende de factores que inician en el hogar. |
| Trabajo grupal sobre compromisos de higiene del sueño. | Los padres manifestaron que el análisis de casos prácticos les ayudó a identificar conductas nocivas, como el uso | Productos escritos, fichas de reflexión personal y compromisos individuales para regular las rutinas | El trabajo colaborativo permitió construir acuerdos contextualizados a la realidad de la parroquia Santa Rita, promoviendo soluciones |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | de pantallas antes de dormir, que deben ser modificadas. | nocturnas de los estudiantes. | sostenibles desde el entorno familiar. |
| Socialización de resultados, firma de acuerdos y cierre. | Los asistentes emitieron comentarios positivos sobre la valoración de la escuela hacia la familia, asumiendo el compromiso ético de velar por el bienestar integral de los menores. | Acta de compromisos firmada, registro fotográfico final de la plenaria y lista de asistencia validada por las autoridades institucionales. | Se fortaleció el vínculo escuela-familia, validando que la intervención situada es el camino para transformar realidades educativas, aunque se requiere seguimiento para consolidar los cambios. |

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

| Dimensiones / Elementos | Producto | Medios de verificación | Fuentes |
|---|--|---|--|
| Participación familiar en el 2.º año de EGB | Diagnóstico situacional sobre el nivel de involucramiento de los representantes en la regulación del descanso infantil y la identificación de factores socioeconómicos que inciden en el bienestar de los estudiantes. | Ficha de análisis de contexto, listas de asistencia a los encuentros formativos, registros de observación directa y cuestionarios de diagnóstico inicial. | Padres de familia, representantes legales y docentes del centro educativo. |
| Metodología del taller sobre higiene del sueño | Análisis crítico de la intervención pedagógica basada en los enfoques fenomenológico, crítico y pragmático, evaluando la efectividad de las estrategias participativas aplicadas. | Guía de planificación estratégica, matriz de hitos de la experiencia, material audiovisual didáctico y guías metodológicas del programa de formación. | Facilitadora del proceso educativo y equipo de observadores académicos. |
| Comunicación entre el entorno escolar y el hogar | Identificación de las barreras comunicacionales y las tensiones socioculturales que limitan el establecimiento de rutinas saludables en el contexto familiar. | Bitácoras de registro de diálogos horizontales, notas de campo sobre la interacción con las familias y actas de acuerdos institucionales firmadas. | Padres de familia, personal docente y autoridades de la institución escolar. |
| Cambios percibidos en las | Informe detallado sobre la transformación de las | Fichas de reflexión personal, | Padres de familia y registros de |

| | | | |
|--|---|--|--|
| rutinas de descanso | prácticas de crianza, la resignificación del rol parental y la mejora en la predisposición biológica de los niños para el aprendizaje. | compromisos de cambio individuales por escrito y testimonios de los padres sobre la modificación de horarios domésticos. | seguimiento del desempeño escolar en el aula. |
| Aprendizajes y reflexión profesional de la facilitadora | Registro crítico y producción de conocimiento situado sobre el rol mediador del docente en la gestión comunitaria y la promoción de estilos de vida saludables. | Informe final de sistematización, bitácora de lecciones aprendidas y memorias de la socialización de resultados ante la comunidad académica. | Estudiante investigadora en formación y tutora académica del programa. |

Fuente: Elaboración propia

3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

| VARIABLES / Preguntas orientadoras | Datos relevantes | Puntos de reflexión | Otros temas planteados |
|--|---|--|---|
| ¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres? | La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) establece la corresponsabilidad obligatoria. Se observó inicialmente que los estudiantes de segundo grado presentaban somnolencia y falta de atención. La participación inicial fue limitada por horarios laborales y la realidad económica familiar. | La corresponsabilidad no debe ser solo asistencia, sino una transición del representante como observador pasivo a garante activo del bienestar neurocognitivo de sus hijos. El descanso adecuado es la base biológica indispensable para el aprendizaje. | La influencia de la dinámica socioeconómica de la parroquia en las rutinas de descanso diarias. |
| ¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación? | El ritmo de vida acelerado y las barreras culturales en la comunidad dificultan el establecimiento de horarios regulares. El uso excesivo de pantallas y tecnología | Es imperativo construir canales de comunicación horizontales y empáticos que permitan cuestionar hábitos previos sin generar juicios de valor sobre la crianza. | La necesidad de fortalecer los lazos comunitarios mediante estrategias pedagógicas situadas en zonas de vulnerabilidad. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | antes de dormir se identificó como una práctica nociva arraigada. | La comunicación debe situarse en la realidad biológica y social del entorno. | |
| ¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres? | Se aplicó un enfoque fenomenológico-crítico-pragmático mediante el programa "Escuela para Padres". Se utilizaron dinámicas participativas, análisis de casos de higiene del sueño y material audiovisual adaptado. | El "diálogo de saberes" permitió que los padres identificaran por sí mismos las fallas en las rutinas domésticas. La metodología participativa es la clave para transformar la conciencia educativa de las familias. | La importancia de entregar guías visuales y trípticos para que el aprendizaje trascienda el espacio escolar y llegue al hogar. |
| ¿Qué aprendizajes significativos emergieron? | Los padres reconocieron que el sueño constituye un "pilar fundamental" para el desarrollo neurocognitivo y las funciones ejecutivas (memoria y atención). Se asumieron compromisos éticos para modificar los horarios de descanso. | El cambio actitudinal es posible cuando la familia comprende que mejorar la salud es un mecanismo para superar barreras del aprendizaje. La educación en salud transforma la realidad educativa desde la raíz. | Interés en profundizar en enfoques socioemocionales, gestión comunitaria y el impacto de la tecnología en el cerebro infantil. |
| ¿Cuál fue el impacto en la gestión y formación profesional? | La intervención permitió al docente en titulación reflexionar sobre su rol mediador más allá de lo académico. Las autoridades facilitaron espacios para integrar el proyecto en la planificación anual. | El compromiso firme de las autoridades institucionales con la formación de familias genera un entorno favorable para el rendimiento académico. La sistematización produce conocimiento situado útil para futuros docentes. | La proyección de resultados como referente bibliográfico para futuras investigaciones de vinculación con la sociedad. |

Fuente: Elaboración propia

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

| VARIABLES | Aspectos coincidentes | Aspectos no coincidentes | Aspectos aislados | Reflexiones y observaciones |
|-------------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| Corresponsabilidad educativa | Existe un reconocimiento o mutuo entre | Mientras la institución enfatiza | la Se identificaron casos | La corresponsabilidad real se logra |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| | padres y docentes sobre la importancia de la familia como el primer espacio de protección y desarrollo. Se coincide en que la salud es un pilar ineludible para el éxito escolar. | obligatoriedad legal de la corresponsabilidad (LOEI), algunos padres la perciben inicialmente como una carga adicional a sus responsabilidades domésticas. | específicos de representante s con doble jornada laboral o realidades económicas extremas que limitan físicamente su presencia en el centro. | cuando el padre deja de ser un asistente pasivo y se convierte en garante del bienestar neurocognitivo del niño. |
| Comunicación escuela-familia | Todos los actores sociales involucrados identifican la comunicación como el eje estratégico para fortalecer el tejido social y la calidad educativa. | Los docentes facilitadores consideran que la información sobre higiene del sueño fue clara, pero algunas familias expresaron dificultades para traducir la teoría científica en rutinas prácticas. | Se observó una falta de uso activo de medios digitales para el seguimiento de compromisos, dependiendo casi exclusivamente de la presencialidad. | Es imperativo fortalecer una comunicación bidireccional y empática que permita monitorear los cambios en el hogar sin generar resistencia en los padres. |
| Metodología del taller | Las dinámicas participativas y la exposición basada en la conferencia de "Salud y Estilo de Vida" fueron calificadas como altamente motivadoras y sensibilizadoras. | Un segmento minoritario de los asistentes manifestó preferencia por sesiones de menor duración debido al cansancio acumulado de sus jornadas diarias. | Se detectaron padres con distintos niveles de escolaridad, lo que influyó en la velocidad de apropiación de los términos técnicos sobre funciones ejecutivas. | La metodología debe ser flexible y dialéctica, adaptándose a la diversidad sociocultural para garantizar que el conocimiento situado sea verdaderamente útil. |
| Cambios tras la intervención | Se evidenció una mayor conciencia colectiva sobre el impacto negativo del uso de | Aunque hubo mejoras actitudinales inmediatas, la sostenibilidad de los nuevos hábitos de | Algunos padres solicitaron proactivamente la continuidad de estos | La transformación de la realidad escolar es un proceso cíclico; el taller es solo el inicio de una |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | pantallas y la desregulación del sueño en el rendimiento académico. | higiene del sueño aún requiere un periodo de observación más extenso. | espacios para abordar temas de disciplina positiva y límites en el hogar. | política de cuidado del estilo de vida institucionalizada. |
|--|---|---|---|--|

Fuente: Elaboración propia

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el marco del taller “Salud y Estilo de Vida” permitió comprender, desde las voces de los propios actores educativos de la Unidad Educativa Odilón Gómez, la situación real del descanso infantil y su impacto en el contexto escolar. Este proceso fue fundamental porque no se limitó a una observación externa de la somnolencia diurna detectada, sino que integró percepciones, emociones y realidades cotidianas de los padres de familia del segundo año de Educación General Básica. Durante la fase inicial, se aplicaron dinámicas de integración, preguntas detonantes y espacios de diálogo horizontal que favorecieron la expresión espontánea de las inquietudes familiares sin sentirse juzgados.

Los principales hallazgos revelaron tres problemáticas estructurales:

1. Barreras logísticas y socioeconómicas para la participación

Los representantes manifestaron que, aunque existe interés en la formación en salud, sus jornadas laborales y la realidad económica del sector en la parroquia Santa Rita dificultan la asistencia puntual y el seguimiento riguroso de rutinas. Estas barreras estructurales influyen directamente en la dinámica familiar, provocando que los horarios de descanso se vean supeditados a las actividades de supervivencia diaria de los adultos.

2. Desconocimiento sobre la higiene del sueño como base biológica

Se identificó que un grupo significativo de padres no tenía claridad sobre la relación directa entre el sueño y las funciones ejecutivas (memoria y atención). Inicialmente, muchos no percibían el descanso adecuado como un pilar del desarrollo neurocognitivo, manteniendo prácticas nocivas arraigadas como el uso excesivo de pantallas y tecnología antes de dormir.

Este diagnóstico permitió pasar de una postura de desconocimiento a una reflexión crítica sobre la corresponsabilidad en el bienestar biológico de los estudiantes.

3. Comunicación y tensiones en el establecimiento de rutinas

El diagnóstico evidenció que la comunicación entre el hogar y la escuela sobre hábitos de salud era débil. Los padres expresaron dificultades para traducir la importancia del sueño en rutinas prácticas dentro de un ritmo de vida acelerado. Se detectó la necesidad de construir canales de comunicación más empáticos y horizontales que permitieran cuestionar hábitos de crianza previos sin generar resistencia, validando la intervención como una necesidad sentida por la comunidad para mejorar el rendimiento escolar.

El diagnóstico participativo se consolidó como una construcción conjunta mediante el uso de:

- **Dinámicas de integración:** Para "romper el hielo" y crear un ambiente de confianza y diálogo horizontal.
- **Análisis de casos prácticos:** Sobre higiene del sueño para identificar conductas nocivas en el entorno familiar.
- **Material audiovisual y guías visuales:** Adaptadas al nivel sociocultural de las familias para facilitar la comprensión del desarrollo neurocognitivo.
- **Registro de testimonios y fichas de reflexión:** Para documentar la transición del representante de observador pasivo a garante activo del bienestar de sus hijos.

Esta metodología permitió que los participantes de la parroquia Santa Rita reconocieran la higiene del sueño no como una imposición escolar, sino como un compromiso ético indispensable para el éxito académico y la salud integral de los menores.

Resultados del diagnóstico participativo

Como producto del proceso de inmersión y diálogo con las familias del segundo año de Educación General Básica (EGB), emergieron tres conclusiones centrales:

Necesidad de fortalecer la corresponsabilidad en salud: El diagnóstico determinó que la corresponsabilidad educativa debe trascender lo administrativo y enfocarse en procesos

de formación continua que permitan a los padres asumir activamente su rol como garantes del bienestar neurocognitivo y el descanso de sus hijos.

Transformación de la comunicación escuela-hogar: Se identificó la urgencia de convertir la comunicación en un proceso bidireccional y empático que supere las barreras culturales y las tensiones generadas por los ritmos de vida acelerados en la parroquia Santa Rita.

Institucionalización de la "Escuela para Padres": Este espacio formativo se reveló como una necesidad institucional permanente para generar encuentros colectivos donde se transformen hábitos nocivos, como el uso excesivo de pantallas, en estilos de vida saludables que favorezcan el aprendizaje.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico participativo se consolidó como el punto de partida para el análisis crítico-reflexivo-experiencial, que permitió:

Contrastar la realidad percibida con la realidad vivida: Se logró confrontar la observación de somnolencia e irritabilidad en el aula con las dificultades logísticas y económicas que enfrentan las familias en su cotidianidad.

Identificar tensiones, oportunidades y retos: Facilitó la detección de nudos críticos entre la exigencia académica y las barreras estructurales que limitan una correcta higiene del sueño en el contexto local.

Orientar las estrategias metodológicas del taller: Permitió adaptar las dinámicas y el material audiovisual para que el conocimiento científico sobre las funciones ejecutivas fuera accesible y significativo para los representantes.

Construir acuerdos legítimos: Posibilitó que los participantes asumieran compromisos éticos y firmaran acuerdos para modificar las rutinas domésticas, reconociendo al sueño como la base biológica del éxito escolar.

En síntesis, el diagnóstico participativo no solo describió la situación inicial de fatiga estudiantil, sino que activó un proceso de toma de conciencia colectiva, habilitando la

corresponsabilidad como el eje articulador de las mejoras educativas en la Unidad Educativa Odilón Gómez

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La ejecución del taller bajo el eje de "Salud y Estilo de Vida" produjo un conjunto de transformaciones relevantes en los ámbitos institucional, pedagógico y comunitario. En primer término, se generó una mejora sustantiva en los procesos de comunicación entre la institución educativa y las familias, debido a que los representantes de segundo grado expresaron sentirse escuchados y valorados en un ambiente de confianza donde pudieron manifestar sus inquietudes sin sentirse juzgados. Esta apertura propició un diálogo horizontal que transformó el aula en un espacio de orientación práctica, fortaleciendo el vínculo entre la escuela y la parroquia Santa Rita.

Asimismo, se evidenció un incremento significativo en la corresponsabilidad familiar, manifestado en la transición del padre de familia de un asistente pasivo a un garante activo del bienestar neurocognitivo de sus hijos. Esta transformación estuvo vinculada al proceso reflexivo generado durante el taller, el cual permitió a los representantes comprender que el descanso adecuado es la base biológica indispensable para el aprendizaje y el éxito escolar.

Desde el ámbito familiar, se identificaron mejoras críticas en las rutinas de descanso y acompañamiento en el hogar:

- **Modificación de hábitos nocivos:** Los padres asumieron el compromiso ético de regular las rutinas nocturnas, limitando el uso de pantallas y tecnología antes de dormir.
- **Incorporación de higiene del sueño:** Los testimonios dan cuenta de la adopción de horarios más regulares, reconociendo el impacto de la falta de descanso en la concentración y la irritabilidad de los niños.
- **Conciencia del rol parental:** Se fortaleció la percepción de la familia como el primer espacio de protección y desarrollo, impactando favorablemente en la predisposición biológica de los estudiantes para aprender.

En el ámbito profesional, la experiencia produjo una transformación en la práctica pedagógica de la estudiante investigadora, quien desarrolló competencias para la gestión comunitaria y el trabajo con adultos. Esto permitió una mediación más efectiva, diseñando

estrategias metodológicas participativas que se ajustaron a la realidad socioeconómica y cultural del cantón Chone.

Finalmente, a nivel institucional, se consolidó la "Escuela para Padres" como un espacio formativo estratégico. Gracias al respaldo de las autoridades, se sentaron las bases para institucionalizar el cuidado del estilo de vida como una política permanente en la Unidad Educativa Odilón Gómez, promoviendo una comunidad educativa más articulada y comprometida con el desarrollo integral del alumnado.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La intervención derivada del taller “**Salud y Estilo de Vida**” generó transformaciones observables y potencialmente sostenibles en los distintos actores de la comunidad educativa de la parroquia Santa Rita. Estos cambios se agrupan en dimensiones actitudinales, procedimentales y estructurales:

a) Cambios actitudinales

En los padres y representantes: Se identificó una reconfiguración de su rol, transitando de una postura pasiva a una proactiva, reconociendo que el descanso adecuado es el sustrato biológico indispensable para el aprendizaje de sus hijos. Los representantes abandonaron la idea de que la escuela es la única responsable del éxito académico, asumiendo el compromiso ético de regular las rutinas de sueño en el hogar.

En el cuerpo docente y directivo: Emergió una práctica más empática y sensible hacia las realidades socioeconómicas que limitan la participación familiar. Se fortaleció la visión del docente como un mediador que no solo imparte contenidos, sino que orienta en estilos de vida saludables para superar barreras del aprendizaje.

b) Cambios procedimentales

A nivel operativo, se reforzaron procesos que garantizan la trazabilidad de la experiencia:

- **Formalización de compromisos:** Registro de actas firmadas por los padres para regular el uso de pantallas y establecer horarios de sueño consistentes.

- **Instrumentos de seguimiento:** Aplicación de fichas de reflexión personal y registros de observación directa para monitorear la modificación de hábitos domésticos.
- **Diálogo horizontal:** Implementación de espacios de intercambio de experiencias que permiten una comunicación bidireccional entre la facilitadora y las familias.

c) Cambios estructurales e institucionales

La experiencia impulsó la integración estratégica del proyecto en la planificación del centro educativo. Gracias al respaldo del Rector, Ing. Yonny Odilón Zambrano, se facilitaron espacios físicos y recursos para que el taller se consolidara como un referente bibliográfico y metodológico para futuras intervenciones en la institución.

d) Cambios en los estudiantes

Aunque el taller fue dirigido a los adultos, se observaron efectos indirectos vitales en los niños de segundo año de EGB:

- **Mejoría en la predisposición biológica:** Reducción paulatina de la somnolencia diurna y la irritabilidad en el aula.
- **Fortalecimiento neurocognitivo:** Mayor capacidad de atención, concentración y participación activa en las tareas escolares gracias a la mejora en la higiene del sueño.

e) Evidencias y límites

Las transformaciones se sustentan en evidencias cualitativas como el registro fotográfico, las listas de asistencia validadas y los testimonios de cambio actitudinal de los padres. No obstante, se reconoce que la sostenibilidad de estos hábitos depende de un seguimiento institucional continuo, ya que factores socioeconómicos externos aún pueden generar tensiones en la regularidad del descanso.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Para garantizar que estas mejoras se conviertan en prácticas estables en la **Unidad Educativa Odilón Gómez**, se recomienda monitorear los siguientes indicadores:

- **Asistencia y permanencia:** Porcentaje de padres que asisten y completan los ciclos formativos de "Escuela para Padres".
- **Eficacia de los acuerdos:** Relación entre compromisos de higiene del sueño firmados y cambios reportados en las bitácoras de campo.
- **Impacto académico:** Correlación entre la mejora de las rutinas de sueño y el incremento en el rendimiento escolar de los estudiantes de segundo grado.
- **Clima familiar:** Percepción de los representantes sobre la disminución de conflictos relacionados con el uso de tecnología y la hora de dormir

La recolección periódica de estos indicadores no solo servirá para medir resultados cuantitativos, sino para legitimar el conocimiento producido, garantizando que las transformaciones observadas dejen de ser eventos aislados y se conviertan en prácticas institucionales estables, sostenibles y plenamente integradas en la cultura educativa de la institución.

5. Lecciones Aprendidas

La Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), a través de su Programa de Validación por Ejercicio Profesional, desarrolló el taller "Salud y Estilo de Vida" en la Unidad Educativa Odilón Gómez. Esta intervención, enmarcada en el Proyecto Escuela para Padres, permitió identificar aprendizajes significativos centrados en la higiene del sueño y su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes de segundo grado.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

El descanso adecuado es reconocido como el cimiento biológico indispensable para el éxito académico. A través de la exposición científica y el análisis de casos, los padres comprendieron que el sueño no es solo una necesidad de reposo, sino el proceso neurocognitivo donde se consolidan la memoria y la atención. Esta lección permitió a las familias identificar

que la somnolencia e irritabilidad observadas en el aula tenían su raíz en rutinas domésticas inadecuadas, elevando la percepción del sueño a un pilar fundamental del desarrollo infantil.

La corresponsabilidad en salud exige la transición del representante de un rol pasivo a un garante activo del bienestar. Se evidenció que el compromiso familiar trasciende la asistencia administrativa a la institución. Las familias aprendieron que su rol educador implica asegurar las condiciones fisiológicas necesarias para el aprendizaje, lo que se materializó en la firma de acuerdos éticos para regular horarios y monitorear el descanso desde el hogar.

La comunicación empática y horizontal es la clave para deconstruir hábitos de crianza nocivos sin generar resistencia. El uso de dinámicas de integración y "diálogos de saberes" permitió que los padres cuestionaran prácticas arraigadas, como el uso excesivo de pantallas antes de dormir, en un ambiente libre de juicios. Este aprendizaje demostró que las familias son más receptivas a modificar conductas cuando la escuela actúa como un centro de orientación práctica y apoyo, en lugar de un ente meramente sancionador.

La adaptación de estrategias pedagógicas al contexto sociocultural garantiza la utilidad del conocimiento situado. Se aprendió que, para que la educación en salud sea efectiva en la parroquia Santa Rita, los contenidos deben simplificarse mediante guías visuales y materiales adaptados a la realidad económica y laboral de los padres. La experiencia reafirma que el aprendizaje es significativo para la familia cuando ofrece soluciones aplicables a sus dinámicas diarias y barreras logísticas particulares.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

La mediación docente en temas de salud integral requiere un liderazgo comunitario que conecte la ciencia con la vida cotidiana. La experiencia permitió constatar que el docente debe actuar como un puente entre el conocimiento neurocientífico sobre el sueño y las realidades de las familias en la parroquia Santa Rita, promoviendo espacios de escucha activa que orienten

la corresponsabilidad hacia el bienestar biológico de los estudiantes. Esta mediación exigió competencias socioemocionales para manejar grupos de adultos y una postura ética basada en la empatía para no juzgar las dinámicas de crianza previas.

La planificación flexible y situada es determinante para superar las barreras de participación en contextos vulnerables. El diseño del taller requirió adaptar las estrategias metodológicas a la diversidad sociocultural y a las limitaciones de tiempo de los padres del segundo año de EGB, lo que evidenció la importancia de una planificación abierta y sensible a las realidades económicas locales para asegurar que la intervención pedagógica fuera realmente inclusiva.

El trabajo con adultos demanda metodologías dialógicas que validen la experiencia previa para transformar hábitos. Se comprobó que los representantes participan con mayor disposición cuando las actividades, como el análisis de casos prácticos de higiene del sueño, integran sus vivencias y les permiten identificar por sí mismos las conductas nocivas, como el uso de pantallas. El enfoque fenomenológico-crítico-pragmático resultó ser el marco pedagógico más pertinente para lograr cambios actitudinales reales.

La sistematización de la práctica fortalece la capacidad investigativa y la reflexión crítica del docente en formación. Desarrollar este proceso como parte del Programa de Validación por Ejercicio Profesional permitió integrar la teoría sobre funciones ejecutivas con la práctica comunitaria, analizando críticamente el impacto de la intervención en el rendimiento escolar. Esta reflexión sistemática se convierte en una herramienta profesional invaluable para proponer mejoras educativas basadas en evidencias cualitativas.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

El cuidado del estilo de vida debe institucionalizarse como un eje estratégico y permanente de la gestión educativa. El taller evidenció que la promoción de la salud y el

descanso no puede ser una acción puntual, sino que debe integrarse orgánicamente en la planificación de la Unidad Educativa Odilón Gómez. La "Escuela para Padres" requiere continuidad y un seguimiento sistemático de los acuerdos firmados para lograr transformaciones profundas en el clima escolar.

La institución necesita fortalecer canales de comunicación empáticos para reducir la brecha entre la escuela y el hogar. La experiencia reveló que una comunicación insuficiente contribuye a la fatiga estudiantil y al desconocimiento de los beneficios de la higiene del sueño. La implementación de estrategias informativas claras, como guías visuales y espacios de diálogo horizontal, es esencial para que los padres perciban a la escuela como un centro de orientación práctica.

La colaboración estratégica entre la ULEAM y la unidad educativa aporta valor científico a la solución de problemas locales. La intervención de los docentes y estudiantes del Programa de Validación enriqueció la práctica institucional al aportar herramientas académicas actualizadas sobre neurocognición y desarrollo infantil, demostrando que el vínculo universidad-sociedad potencia el bienestar de la comunidad de Chone.

La corresponsabilidad en el descanso infantil impacta directamente en la misión de formación integral y calidad educativa. Los logros del taller demuestran que cuando la familia asegura la base biológica del aprendizaje (el sueño), se facilita el cumplimiento de los estándares académicos y se mejora la predisposición de los niños para participar activamente en el aula, reafirmando que el éxito escolar inicia en el hogar.

6. Bibliografía

Bronfenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados. Recuperado de URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12365/18032>

Epstein, J. L. (2018). School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools (2nd ed.) [E-book]. Westview Press. Recuperado de <https://www.routledge.com>

Guzmán, R., & García, M. (2022). Nutrición y neurodesarrollo: El impacto de la dieta en el rendimiento académico escolar. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 88-105. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.214>

Loján, B. (2025). Salud y estilo de vida (Conferencia). Programa Escuela para Padres, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – Extensión Chone.

Mendoza, M., & Sacotto, M. (2020). Guía metodológica para la sistematización de experiencias educativas en la formación docente. Editorial Universitaria.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Manual de bareos escolares y lineamientos de alimentación saludable en instituciones educativas. Dirección Nacional de Promoción de la Salud.

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Entornos escolares saludables: Estrategias para la promoción de la salud y la nutrición en el ámbito educativo. Recuperado de <https://www.paho.org>

Savater, F. (1997). El valor de educar. Ariel. (Referencia para el análisis reflexivo sobre la formación integral y hábitos de vida).

UNESCO. (2022). Educación para la salud y el bienestar: Un enfoque basado en la corresponsabilidad comunitaria. UNESCO Publishing. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org>

Vygotsky, L. S. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores [Versión digital]. Crítica. Recuperado de <https://www.academia.edu/>

7. Anexos

7.1. programación del taller

TALLER: SALUD Y EL ESTILO DE VIDA

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Unidad Educativa Odilón Gómez

Distrito: 13D07 Chone – Flavio Alfaro

Provincia: Manabí

Duración: 1 jornada

Dirigido a: Padres, madres y representantes legales de estudiantes

Responsable: Docente facilitadora

OBJETIVO GENERAL:

Promover la reflexión y adquisición de hábitos saludables en las familias, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, como base fundamental para el desarrollo integral y el éxito académico de los estudiantes.

PROGRAMA DEL TALLER

1. Bienvenida e introducción (15 minutos)

Palabras de apertura: Importancia del autocuidado en el rol de los padres.

Presentación de los participantes: Socialización de los objetivos del taller.

Dinámica inicial "El ovillo de lana": Actividad para conectarse con el tema y expresar qué esperan aprender sobre salud hoy.

2. Exposición central: "Salud y Estilo de Vida" (30 minutos)

Basado en: Conferencia sobre Autocuidado y Cimiento Neurocognitivo.

Temas centrales:

El autocuidado como responsabilidad familiar.

La relación entre una buena alimentación, el descanso y el aprendizaje.

La salud emocional de los padres como espejo para los hijos.

3. Diagnóstico participativo: "Mi termómetro del bienestar" (40 minutos)

Identificación de factores: Los padres analizan en grupos los hábitos que afectan su bienestar en: Alimentación, Sueño, Actividad Física, Recreación y Manejo del Estrés.

Trabajo en papelógrafo: Identificación de problemáticas comunes en el hogar y propuestas de soluciones prácticas.

Autoevaluación con tarjetas: Uso del semáforo (Rojo, Amarillo, Verde) para calificar el estado de salud actual de su núcleo familiar.

4. Reflexión y Estrategias: "Mi plan de cambio" (25 minutos)

Reflexión individual: Espacio para responder: ¿Qué área de mi salud requiere urgencia?, ¿Qué pequeña acción haré esta semana con mis hijos? y ¿Qué estrategias aplicaré para mejorar el ambiente en casa?

5. Actividad Práctica: "Nutrición Saludable y Económica" (25 minutos)

Preparación en vivo: Elaboración de un batido nutritivo (leche y guineo) como alternativa de merienda escolar saludable.

Diálogo abierto: Intercambio de recetas y consejos para mejorar la alimentación familiar con productos locales de Chone.

6. Cierre y Compromisos Institucionales (15 minutos)

Firma de Actas: Establecimiento de compromisos éticos personales para fomentar un estilo de vida saludable en el hogar.

Agradecimiento y clausura: Registro de asistencia y entrega simbólica de reconocimientos por la participación.

RECURSOS UTILIZADOS:

Materiales lúdicos: Ovillo de lana, tarjetas de colores (Semáforo de salud), papelógrafos y marcadores.

Guías: Guías visuales sobre salud integral y tarjetas con preguntas de reflexión.

Insumos: Licuadora, leche, guineos y vasos descartables.

Documentación: Actas de compromiso y registro de asistencia oficial.

7.2. Autorización de la autoridad de la institución educativa



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Lcdo/a
DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DR ODILÓN GOMEZ ANDRADE"
Presente.

Estimada autoridad:

Quien suscribe la presente, estudiante del Programa de Profesionalización, en la zona norte de Manabí: Validación por Ejercicio Profesional - Campo Amplio de Educación de la ULEAM – Extensión Chone, me dirijo a usted para compartirle que por iniciativa del señor Rector, **Doctor Marcos Tulio Zambrano Zambrano**, el proceso de titulación de este grupo de docentes se hará mediante el "**Proyecto Escuela para Padres**", que se ejecutará en cuatro módulos, presenciales, con sus respectivos talleres; a partir de los cuales los docentes en proceso de titulación, replicaremos los talleres con los padres de familia de sus unidades educativas respectivas. Con esos insumos elaboraremos un informe que se equipara como trabajo de titulación.

Los módulos a tratarse son:

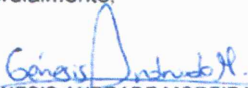
1. Roles de la familia
2. Escuela, familia y sociedad
3. Salud y Estilo de Vida
4. Sexualidad humana.

El objetivo de este programa es fortalecer las capacidades de madres, padres y representantes legales a través de un proceso formativo que promueva la reflexión sobre los roles familiares, la corresponsabilidad entre escuela, familia y sociedad, la adopción de estilos de vida saludables y la educación integral en sexualidad, con el fin de contribuir al desarrollo armónico, seguro y afectivo de niñas, niños y adolescentes.

Ante lo expuesto, le solicito a su autoridad se me otorgue el espacio para realizar el taller en el Quinto grado de la institución.

Por la atención favorable a la presente, brindo mi gratitud.

Cordialmente,


GÉNESIS ANDRADE MOREIRA
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL
CORREO genandradem@gmail.com
CONTACTO 0987056355



7.3. Planificación


INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO TALLER PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA

Unidad Educativa: Odilón Gómez

| Objetivo general | Objetivos específicos | Actividad | Desarrollo | Recursos | Responsable |
|---|--|--|--|---|-------------------------|
| Promover la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los docentes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con impacto positivo en su práctica educativa. | Sensibilizar a los docentes sobre la importancia del autocuidado y la salud integral. | Bienvenida e introducción | <p>Dinámica rompehielo: “El ovillo de lana” para presentarse y conectarse con el tema .</p> <p>Establecer un resumen: Salud y Estilo de vida, de acuerdo a la conferencia recibida y determinar la importancia del autocuidado y la salud integral como cimiento neurocognitivo.</p> | Ovillo de lana (pasarle a cada participante para presentarse y decir lo que espera del taller). Guías visuales sobre salud. | Docente Estudiantes. |
| | Identificar factores que afectan el bienestar de los docentes. | Dinámica: “Mi termómetro del bienestar” | Los docentes identifican los factores que afectan el bienestar en: Alimentación, Descanso y sueño, Actividad física, Tiempo de recreación, Salud emocional y Manejo del estrés. Se colocan en el papelógrafo y se puntualizan soluciones a cada problemática. Se autoevalúan con | Papelógrafo y marcadores. Tarjetas de colores (Rojo = bajo bienestar, Amarillo = intermedio, Verde = alto bienestar). | Docente Estudiantes. |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------|--|---|----------------------|
| | | | tarjetas de colores según sus hábitos. | | |
| | Proponer estrategias para fomentar un estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y relacional. | Compromiso y cierre | <p>Reflexión individual (5 min): Responder a: ¿Qué área tengo más fortalecida?, ¿Cuál requiere urgencia?, ¿Qué pequeña acción haré esta semana? y ¿Qué estrategias aplicaré? .</p> <p>Actividad Práctica: Preparación del batido nutritivo (leche, guineo) .</p> <p>Cierre: Establecer compromisos éticos firmados para fomentar un estilo de vida saludable.</p> | Tarjetas con las preguntas y marcadores. Insumos para el batido nutritivo. Actas de compromiso. | Docente Estudiantes. |

7.4. invitación o convocatoria



UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABI
LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL

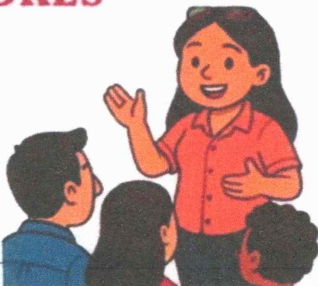
ESCUELA PARA PADRES

♦ TALLER SALUD Y ESTILO DE VIDA

♦ INSTITUCIÓN Dr. Otilón Gomez Andrade

♦ PADRE DE FAMILIA 2^{do} EGB

♦ DIA: 6 de Agosto ♦ HORA: 15:00 PM



7.5. Registro de asistencia



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE


INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

Institución Educativa: Dr. "Otilio Gómez Andrade"
Fecha: 06-08-2025

| Nº | NOMBRES Y APELLIDOS | NÚMERO CÉDULA | FIRMA |
|----|----------------------------------|---------------|-------------------------|
| 1 | Josua Cebeña | 1310199072 | Josua Cebeña |
| 2 | Gema Lora | 131406708-1 | Gema Lora |
| 3 | Joffre Hernández Morán | 112311958-0 | Joffre Morán |
| 4 | Claudia Vera Alcivar | | Claudia Vera |
| 5 | Tania Elizabeth Zambrano | 1314791235 | Tania Zambrano |
| 6 | Patricio Suarez | 1313670338 | Patricio Suarez |
| 7 | José Martínez | 13130429 | |
| 8 | Alexson Medalla Chávez | 1314064195 | Alexson Medalla |
| 9 | Maruxi Lopez | 130578090 | Maruxi Lopez |
| 10 | Jennifer Zambrano | 1313734970 | Jennifer Z. |
| 11 | Mabilde Soliz | 1313496652 | Mabilde S. |
| 12 | Juan Manuel | 1308071785 | Juan Manuel |
| 13 | Gisela Selena Chávez Concejo | 131354589-7 | Gisela Chávez |
| 14 | Gema Mercedes Góngora Figueroa | 1313935239 | Gema Góngora |
| 15 | Marcela García Soledad | 131148048-0 | Marcela García S. |
| 16 | Mirna Ximena Chila Rengifo | 131362356-1 | Mirna Chila |
| 17 | Betsy Agustina López Suárez | 131391740-1 | Betsy López |
| 18 | María Fernanda Alchando Alchando | 13059255-2 | María Fernanda Alchando |

7.6. Registro de compromisos



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
FIELPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
TEMÁTICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"

La escuela de Educación Básica a través de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – extensión Chone organiza Escuela para Padres con cuatro talleres:

- Rol de la familia.
- Salud y Estilo de Vida.
- Escuela, Familia y Sociedad.
- Sexualidad humana.

Con el fin de fortalecer los vínculos familiares y brindar herramientas para un acompañamiento adecuado. Los abajo firmantes se comprometen a asistir a los talleres o a los que les sea posible comunicando con anticipación cualquier impedimento. También se comprometen a intervenir con respeto y apertura en las dinámicas, compartiendo sus experiencias y escuchando la de demás compañeros; aplicar conocimientos y herramientas adquiridas en la vida familiar para mejorar el entorno y el vínculo con los suyos.

REGISTRO DE ASISTENCIA Y FIRMA DE COMPROMISO

Institución Educativa: Odilón Gómez
Temática: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"
Fecha: miércoles 06 de agosto 2025

Grado: Segundo Grado

| | | | |
|----|----------------------------------|-----------------|--------------|
| 1 | Ingrid Cobeña | 131619907-2 | Ingrid C |
| 2 | Gema Loor | 131406708-1 | Gema L |
| 3 | Joffre Menéndez Morán | 172311958-0 | Joffre M. |
| 4 | Claudia Vera Alcívar | (No registrado) | C. Vera A |
| 5 | Tania Elizabeth Zambrano | 131479123-5 | Tania Z |
| 6 | Patricio Suarez | 131367033-8 | Patricio S |
| 7 | Jose Marcillo | 1313042-9 | Jose M. |
| 8 | Alisson Nicolle Chávez | 131406419-5 | Alisson C |
| 9 | Mariuxi Lopez | 13057808-0 | Mariuxi L |
| 10 | Jeniffer Zambrano | 131373497-0 | Jeniffer Z. |
| 11 | Matilde Solorzano | 131349665-2 | Matilde S |
| 12 | Yuleixi Morillo | 130807178-5 | Yuleixi M. |
| 13 | Eliana Selena Chávez Caicedo | 131354589-7 | E. Chavez C |
| 14 | Gema Monserrate Góngora Figueroa | 131389323-9 | Gema G |
| 15 | Mariela García Soledispa | 131148048-0 | Mariela G.S. |
| 16 | Mirna Ximena Chila Rengifo | 131362356-1 | Mirna C |
| 17 | Betsy Agustina López Cusme | 131391740-1 | Betsy L |
| 18 | María Fernanda Chichanda Delgado | 135051255-2 | María F.C. |

7.7. Recursos utilizados y/o evidencias.



Taller: Salud y Estilo de Vida

Promoviendo el bienestar integral en la Educación Básica

Responsable: Génesis Michelle Andrade Moreira
Sistematización de Experiencias - ULEAM Extensión Chone

Docentes y Estudiantes

Salud Integral

7.8. Cuestionario de evaluación

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN: ESCUELA PARA PADRES

Taller: Salud y Estilo de Vida: Bienestar para toda la Familia

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Unidad Educativa Odilón Gómez

Fecha: 06 de agosto de 2025

Facilitador: Génesis Michelle Andrade Moreira

Instrucciones: Marque con una **X** la opción que mejor exprese su opinión. (Si el cuestionario se aplica oralmente, el facilitador puede leer las preguntas y anotar la respuesta).

1. ¿Cómo se enteró del taller?

- Por el docente de mi hijo/a
- Por otro padre o madre
- Por carteles o invitación escrita
- No recuerdo

2. ¿Cómo califica la organización del taller?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

3. ¿Considera que el tema de "Salud y Estilo de Vida" es importante para el hogar?

- Sí, es fundamental
- Algo importante
- Poco importante
- Nada importante

4. ¿Los consejos sobre alimentación y ejercicio fueron fáciles de entender?

- Sí, totalmente
- En parte
- No mucho
- No entendí

5. ¿Qué tan útil le pareció la dinámica del "Termómetro del Bienestar" para ver la realidad de su salud?

- Muy útil
- Algo útil
- Poco útil
- Nada útil

6. ¿El facilitador explicó con claridad cómo influyen los hábitos saludables en el aprendizaje de su hijo/a?

- Sí, con mucha claridad
- Más o menos
- No mucho
- No entendí la explicación

7. ¿Qué aprendió principalmente en este taller?

- La importancia del autocuidado y el descanso
- Cómo preparar meriendas saludables (batido nutritivo)
- Que mi salud emocional influye en mis hijos
- Otro: _____

8. ¿Después del taller, piensa mejorar algún hábito de salud en su familia?

- Sí, definitivamente
- Tal vez algunos

No estoy seguro/a

No

9. ¿Cómo califica la actividad práctica (preparación del batido)?

Excelente y útil para el hogar

Interesante

Regular

No me gustó

10. ¿Cómo se sintió durante el taller?

A gusto y escuchado/a

Interesado/a

Indiferente

Incómodo/a

11. ¿Cuál de estos temas de salud le gustaría profundizar en el futuro?

Salud emocional y manejo del estrés

Prevención de enfermedades en niños

Higiene y cuidado personal

Primeros auxilios en el hogar

12. ¿Recomendaría a otros padres asistir a este taller?

Sí

No

No sé