



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

EDUCACIÓN BÁSICA

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**LA ALIMENTACION SALUDABLE COMO BASE FUNDAMENTAL EN EL
DESARROLLO DE LOS ESTUDIANTES**

AUTOR:

MARÍA ELENA BRAVO TUAREZ

TUTOR/A:

Ing. ANA CAROLINA CEDEÑO ZAMBRANO Mgtr.

CHONE - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACION DEL TUTOR

Ing. Ana Carolina Cedeño Zambrano Mgtr, en calidad de docente de la carrera de Educación Básica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutora de trabajo de Sistematización de Experiencias.

CERTIFICO:

Que , el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado “ La alimentación saludable como base fundamental en el desarrollo de los estudiantes” fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de tutorías académicas y seguimiento de un acuerdo a la guía establecida por el Vicerrectorado Académico , se ha verificado que el documento cumple con los parámetros determinado por dicha autoridad .

Por lo expuesto, se concluye que el trabajo original de María Elena Bravo Tuarez, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada. en Ciencias de la Educación Básica .

Chone, marzo de 2026



Ing. Ana Carolina Cedeño Zambrano Mgtr.

TUTORA

DECLARACION DE AUTORIA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente María Elena Bravo Tuarez, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “La alimentación saludable como base fundamental en el desarrollo de los estudiantes”, es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliografías 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 2026

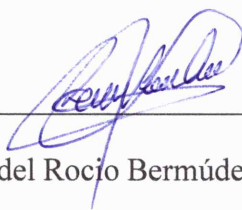


María Elena Bravo Tuarez

1311944530

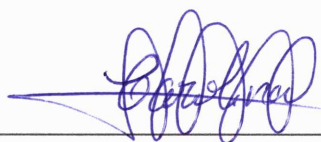
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de sistematización de la Experiencias sobre “La alimentación saludable como base fundamental en el desarrollo de los estudiantes” del periodo académico 2025-2, elaborado por la estudiante María Elena Bravo Tuarez.



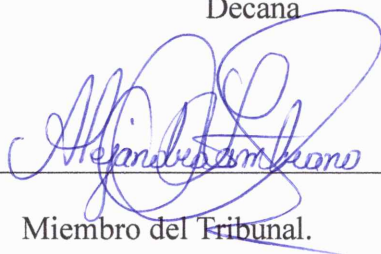
Lcda. Lila del Rocio Bermúdez Cevallos. Mgs.

Decana



Ing. Ana Carolina Cedeño Zambrano Mgtr.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal



Secretaria

Chone, abril de 2026

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme culminar esta etapa importante de mi formación profesional. Expreso mi sincero agradecimiento a mis padres por el apoyo y los valores que me han brindado a lo largo de mi vida, los cuales han sido fundamentales para alcanzar esta meta. A mis hijos, quienes han sido una gran motivación para seguir adelante y esforzarme cada día. También agradezco a mi familia por su comprensión y respaldo durante este proceso académico. De manera especial, agradezco a mi tutora por su orientación, paciencia y acompañamiento en el desarrollo de este trabajo. A todas las personas que de una u otra manera brindaron su apoyo, les expreso mi sincero agradecimiento. Este logro representa el resultado del esfuerzo y la constancia a lo largo de este camino.

Chone, 14 de marzo 2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a mis padres, por su apoyo, sus enseñanzas y los valores que han guiado mi vida. A mis hijos, quienes representan una motivación constante para seguir superándome y alcanzar nuevas metas personales y profesionales. A mi familia, por su comprensión y acompañamiento durante el tiempo dedicado a este proceso académico. Este logro también está dedicado a todas las personas que, con sus palabras de aliento y apoyo, me impulsaron a continuar hasta culminar esta etapa de formación profesional.

Chone, 14 de marzo 2026

Índice

1.	Introducción	1
2.	Descripción inicial de la experiencia	2
2.1	Contexto espacial y temporal.....	2
2.2	Actores involucrados.....	3
3.	RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO	4
3.1.	MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos.....	4
3.2.	MATRIZ 2. Matriz de recogida de información	5
3.3.	MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información	6
3.4.	MATRIZ 4. Matriz de síntesis	7
4.	Análisis y reflexión de la experiencia	8
4.1.	Diagnóstico participativo	8
4.2	Transformaciones o mejoras producidas.....	10
4.3	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos.....	11
5.	Lecciones Aprendidas	12
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias	13
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador	13
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional	14
6.	Bibliografía	15
7.	Anexos	15
7.1	Plantilla	15
7.2.	Cronograma.....	16
7.3	Oficio a la autoridad	16
7.4.	Planificación del Taller	17
7.5	Invitación al taller	17
7.6	registro de asistencia.....	18
7.7.	Materiales o recursos utilizados	19

7.8 Acta de compromisos de padres y representantes	19
7.9 Acta de compromisos docente	20
7.10 Testimonio	20
7.11 Registro fotográfico	21
7.12 Cuestionario de evaluación para padres y representantes	21

1. Introducción

La experiencia sistematizada se llevó a cabo en la Unidad Educativa Membrillo, en el contexto de la implementación del proyecto institucional “Escuela para Padres”, impulsado como una estrategia de vinculación entre la institución, las familias y la comunidad. Este proyecto tiene como finalidad promover espacios de formación, reflexión y diálogo dirigidos a padres, madres y representantes legales, reconociéndolos como actores fundamentales en el proceso educativo de sus hijos.

En este marco, se desarrolló el taller denominado “Salud y estilo de vida”, cuyo propósito fue sensibilizar a las familias sobre la importancia de una nutrición adecuada en el rendimiento académico, el crecimiento físico y el bienestar emocional de los niños y niñas. La temática abordada permitió analizar prácticas alimenticias cotidianas, identificar factores que inciden en los hábitos nutricionales y promover compromisos orientados a mejorar la calidad de la alimentación en el hogar.

La sistematización se concibe como un proceso crítico, reflexivo y analítico que posibilita reconstruir el desarrollo de la experiencia, reconocer logros y dificultades, valorar la participación de los actores involucrados y extraer lecciones aprendidas. Para ello, se adopta una estructura metodológica que incluye la contextualización de la experiencia, la descripción del proceso desarrollado, el análisis e interpretación de los resultados y la formulación de conclusiones y propuestas de mejora.

En la actualidad, la alimentación saludable se reconoce como un pilar esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que influye directamente en su concentración, energía, estado de ánimo y desempeño escolar. En este sentido, el objetivo general de la presente experiencia fue promover la concienciación y corresponsabilidad de las familias en la adopción de hábitos alimenticios saludables que contribuyan al desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los estudiantes.

Este informe no solo documenta el desarrollo del taller ejecutado, sino que también evidencia su aporte al fortalecimiento del vínculo escuela-familia y a la consolidación de una cultura educativa centrada en el bienestar integral del estudiantado. Asimismo, constituye un insumo relevante para la mejora continua de las prácticas pedagógicas y para la planificación de futuras acciones formativas orientadas a la promoción de la salud en el contexto escolar.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

El proyecto que da origen al presente proceso de sistematización se desarrolló en el marco del Programa de Validación Profesional Docente, ofertado por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone, como parte del fortalecimiento de la formación académica y profesional docente. Esta experiencia permitió articular la práctica educativa con espacios de reflexión pedagógica orientados a la mejora continua del ejercicio profesional y al fortalecimiento del rol del docente en su contexto laboral. A partir de este proceso, se generaron oportunidades para aplicar los aprendizajes adquiridos en situaciones reales del ámbito escolar, vinculando la formación universitaria con las necesidades de la comunidad educativa.

Dentro de este proceso formativo se inscribe el módulo de Integración Curricular, el cual incorpora el Proyecto Escuela para Padres, desarrollado mediante cuatro conferencias y sus respectivos talleres. El objetivo general de este proyecto es recordar a las familias su corresponsabilidad en la educación de los hijos, promoviendo la toma de conciencia sobre la importancia de su rol como primeros educadores y la necesidad de asumir activamente esta responsabilidad. Este enfoque permitió reconocer a la familia como un actor clave del proceso educativo y evidenció la importancia de implementar acciones concretas que fortalezcan su participación en la vida escolar.

A partir de los contenidos abordados en una de las conferencias, centrada en la temática de salud y estilo de vida, se diseñó y ejecutó un taller educativo como experiencia a sistematizar. Dicho taller se desarrolló en la Unidad Educativa Membrillo, con la participación de padres de familia de Educación General Básica, y tuvo como propósito generar espacios de reflexión sobre la influencia de los hábitos familiares en el bienestar integral de los estudiantes. Esta experiencia

permitió aplicar los aprendizajes formativos en el contexto escolar, promoviendo la corresponsabilidad entre la escuela, la familia y la comunidad.

La experiencia desarrollada se vincula con el compromiso de fortalecimiento profesional del docente, en coherencia con la normativa educativa vigente que establece la exigencia de contar con un título de tercer nivel para acceder a los procesos de ascenso dentro del sistema educativo. La sistematización no se limita al cumplimiento de un requisito académico, sino que constituye un aporte para la mejora de la práctica docente y para la promoción de acciones formativas orientadas al bienestar y la corresponsabilidad educativa dentro de la comunidad escolar.

2.2 Actores involucrados

En el proceso de sistematización de la experiencia desarrollada en la Unidad Educativa Membrillo intervinieron diversos actores institucionales y participantes, quienes cumplieron roles complementarios orientados a la promoción de la salud y el estilo de vida saludable. Los padres y madres de familia formaron parte fundamental del proceso, participando activamente en el taller, compartiendo sus experiencias cotidianas, reflexionando sobre los hábitos de vida de sus hijos y asumiendo compromisos para fortalecer prácticas saludables desde el entorno familiar.

La docente responsable del taller asumió el rol de facilitadora del proceso, encargándose de la planificación, ejecución y seguimiento de las actividades, así como de la conducción de espacios de diálogo y reflexión colectiva. Asimismo, los compañeros docentes de la institución educativa colaboraron en el desarrollo de la experiencia, brindando apoyo pedagógico, acompañamiento y aportes desde sus áreas de conocimiento, lo que contribuyó al enriquecimiento del proceso formativo.

El personal psicólogo de la Unidad de Apoyo a la Inclusión (UDAI) participó aportando orientaciones técnicas y profesionales relacionadas con el bienestar emocional y conductual de los estudiantes, fortaleciendo el enfoque integral del taller.

Las autoridades de la Unidad Educativa Membrillo respaldaron la ejecución del taller mediante la facilitación de recursos logísticos, espacios institucionales y la convocatoria a los participantes, asegurando condiciones adecuadas para el desarrollo de la experiencia.

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 “Escuela, Familia y Sociedad”.	Los padres expresaron interés en conocer estrategias para mejorar la alimentación y promover hábitos saludables en sus hogares; sin embargo, algunos manifestaron dificultades de asistencia por compromisos laborales.	Convocatoria escrita, cronograma del taller, lista de padres convocados y registro de asistencia.	Se evidenció apertura hacia la temática propuesta, aunque factores externos como el trabajo influyeron en la participación total.
Inicio del taller y dinámica integradora “Tejiendo vínculos”.	Los participantes reconocieron la importancia del ejemplo familiar en la formación de hábitos saludables en sus hijos.	Fotografías, guía metodológica y hojas de trabajo grupal.	La dinámica permitió generar confianza y motivó la reflexión sobre el autocuidado y la responsabilidad familiar.
Exposición central basada en la conferencia “Escuela, familia y sociedad”.	Los padres valoraron la información brindada sobre alimentación equilibrada, actividad física y bienestar emocional, destacando la necesidad de aplicar lo aprendido en el hogar.	Presentación digital, apuntes del facilitador y material didáctico utilizado.	Se fortaleció el vínculo escuela-familia al abordar una temática de interés común.
Trabajo grupal sobre	Los padres asumieron compromisos concretos	Se elaboraron productos escritos	

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
compromisos familiares.	como mejorar los horarios de comida, reducir el consumo de comida chatarra y fomentar la actividad física en familia.	Compromisos escritos, acta firmada y evidencias fotográficas.	Se evidenció disposición para fortalecer una cultura de salud desde el hogar con acompañamiento institucional.
Socialización, acuerdos institucionales y cierre.	Los participantes destacaron la importancia de mantener continuidad en este tipo de talleres.	Acta de cierre, lista de asistencia y registro fotográfico.	Se evidenció un fortalecimiento del vínculo escuela-familia; sin embargo, se identificó la necesidad de continuidad institucional para consolidar prácticas sostenibles de salud y estilo de vida saludable.

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación	Informe sobre nivel de asistencia e involucramiento.	Lista de asistencia, testimonios y observación directa.	Padres de familia y docente facilitador.
Metodología del taller	Evaluación de pertinencia de dinámicas y exposición.	Planificación, fotografías y guía metodológica.	Facilitador y participantes.
Comunicación	Registro de percepciones y reflexiones familiares.	Acta de acuerdos y diálogo grupal.	Padres y docente.

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Cambios percibidos tras el taller	Identificación de compromisos y posibles transformaciones actitudinales.	Compromisos escritos y reflexión colectiva.	Padres y docente facilitador.
Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo y análisis crítico del proceso desarrollado.	Bitácora del docente, cuestionarios, notas de campo.	Docente responsable del taller.

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?	Los padres mostraron interés y participó activamente en el taller. Reconocieron que influye directamente en los hijos.	Las dificultades no siempre son por falta de interés, sino por hábitos ya establecidos y rutinas familiares.	Necesidad de seguimiento por parte de la institución educativa.
¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación?	Horarios laborales, falta de rutinas familiares, desconocimiento de hábitos saludables y barreras emocionales.	Es necesario fortalecer la orientación práctica y contextualizada.	Solicitud de más orientación práctica sobre alimentación
¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?	La dinámica integró, la exposición sensibilizó; el trabajo grupal generó compromisos.	La metodología participativa facilita la reflexión y motiva al cambio.	Se sugiere realizar más actividades prácticas en futuros talleres.

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Qué aprendizajes significativos emergieron?	Los padres comprendieron la importancia de establecer horarios de comida, fomentar actividad física y fortalecer el bienestar emocional.	El cambio de hábitos es progresivo y requiere compromiso familiar.	Interés en continuar con talleres relacionados con salud y bienestar.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Corresponsabilidad educativa	Reconocimiento del rol familiar en la formación de hábitos.	Algunos padres priorizan responsabilidades laborales.	Dificultad en organización del tiempo familiar.	Es necesario reforzar la corresponsabilidad familiar.
Comunicación Rol de la Familia	Valoración positiva del acompañamiento institucional.	Percepción distinta sobre frecuencia de información.	Escasa comunicación previa sobre hábitos saludables.	Se debe fortalecer la comunicación bidireccional.
Metodología del taller	Dinámicas y exposición fueron útiles.	Algunos solicitaron mayor brevedad.	Diferencias en comprensión de contenidos.	Ajustar estrategias a la diversidad del grupo.
Cambios tras el taller	Compromisos para mejorar alimentación y actividad física.	Cambios aún en proceso de consolidación.	Interés en seguimiento periódico.	La continuidad institucional es clave para resultados sostenibles.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller sobre salud y estilo de vida saludable en la Unidad Educativa Membrillo permitió comprender, desde la voz directa de los padres de familia, la realidad alimentaria y los hábitos cotidianos que inciden en el bienestar de los estudiantes. Este proceso no se limitó a una simple identificación superficial del problema, sino que constituyó un espacio de escucha activa, reflexión colectiva y reconocimiento compartido de prácticas familiares que requieren fortalecimiento.

Durante la fase inicial del taller se promovió un diálogo abierto mediante preguntas orientadoras relacionadas con la alimentación diaria de los niños, el tipo de colación que envían a la institución y la frecuencia de consumo de frutas, verduras y productos procesados. La totalidad de los padres asistentes participó activamente, lo que permitió obtener una visión amplia y representativa de la situación.

A partir de las intervenciones y testimonios surgieron tres problemáticas centrales:

1. Predominio de alimentos procesados en la colación escolar

Se evidenció que un número significativo de estudiantes consume productos industrializados, bebidas azucaradas y golosinas con alta frecuencia. Aunque algunos padres manifestaron que en ocasiones envían alimentos preparados en casa, reconocieron que estos no siempre son la opción principal debido a la facilidad de adquirir productos empaquetados.

Esta práctica responde, en muchos casos, a la rapidez y accesibilidad de dichos alimentos, sin considerar plenamente sus implicaciones nutricionales a mediano y largo plazo.

2. Limitaciones de tiempo y organización familiar

Uno de los aspectos más relevantes que emergió del diagnóstico fue el reconocimiento sincero por parte de los padres de que, debido a jornadas laborales extensas, responsabilidades domésticas acumuladas e incluso situaciones de cansancio, optan por soluciones rápidas al momento de preparar la alimentación de sus hijos. Algunos representantes admitieron que, aunque conocen la importancia de una dieta balanceada, no siempre logran organizarse para implementarla diariamente.

3. Necesidad de orientación práctica y contextualizada

Si bien los padres reconocen que una buena alimentación es importante, varios manifestaron que necesitan ideas prácticas, económicas y fáciles de preparar. Es decir, más que información teórica sobre nutrición, demandan alternativas viables que se ajusten a su realidad socioeconómica.

El diagnóstico participativo no se concibió como un proceso evaluativo rígido, sino como una construcción colectiva del conocimiento. Se utilizaron estrategias como:

- Preguntas generadoras de reflexión.
- Intercambio de experiencias personales.
- Identificación grupal de prácticas frecuentes.
- Análisis de consecuencias en la salud infantil.

Este proceso permitió que los propios padres reconocieran la necesidad de realizar ajustes progresivos en los hábitos familiares.

Resultados del diagnóstico participativo

Como resultado del análisis compartido, emergieron tres conclusiones fundamentales:

1. Existe conciencia general sobre la importancia de una alimentación saludable, pero falta constancia en su aplicación diaria.
2. Las limitaciones de tiempo influyen significativamente en las decisiones alimenticias.
3. Es necesario fortalecer procesos formativos que orienten a las familias con estrategias prácticas y accesibles.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico permitió establecer una línea base clara para comprender la realidad alimentaria de los estudiantes de la Unidad Educativa Membrillo. Asimismo, posibilitó orientar el contenido del taller hacia soluciones realistas y adaptadas al contexto, evitando enfoques idealizados o alejados de la realidad familiar.

En síntesis, este proceso no solo identificó problemáticas, sino que generó conciencia colectiva y abrió un espacio de corresponsabilidad en torno al cuidado de la salud infantil.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La ejecución del taller “Escuela, familia y sociedad” 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 expresaron sentirse incluidos, escuchados y valorados como actores corresponsables del proceso educativo. Esta apertura propició un clima de mayor confianza, facilitando la expresión de inquietudes, necesidades y expectativas, lo que contribuyó al fortalecimiento del vínculo escuela-comunidad.

Asimismo, se evidenció un incremento significativo en la participación de los padres en las actividades institucionales, manifestado en una mayor asistencia a reuniones, talleres y espacios de orientación familiar. Esta transformación estuvo vinculada al proceso reflexivo generado durante el taller, el cual permitió comprender la importancia del acompañamiento familiar en el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes.

Desde el ámbito familiar, se identificaron mejoras en las prácticas de crianza, supervisión y acompañamiento educativo en el hogar. Los testimonios recogidos dan cuenta de la incorporación de pautas más asertivas de comunicación intrafamiliar, estrategias de apoyo escolar más consistentes y una mayor conciencia del rol afectivo y formativo que desempeñan los padres. Dichos cambios repercutieron favorablemente en el comportamiento, la motivación y el desempeño escolar de los estudiantes.

En el ámbito profesional, la experiencia produjo una transformación en la práctica pedagógica del docente facilitador, quien desarrolló mayores competencias para el trabajo con adultos, fortaleciendo su sensibilidad social, su capacidad de mediación y su habilidad para diseñar estrategias metodológicas participativas y contextualizadas. Esto permitió una intervención más efectiva y coherente con la realidad socioeconómica y cultural de las familias.

Finalmente, a nivel institucional se consolidó el taller como un espacio formativo estratégico, promoviendo una cultura de corresponsabilidad educativa y sembrando las bases para la continuidad del Programa Escuela para Padres. La experiencia evidenció que estos

espacios contribuyen al mejoramiento del clima escolar y a la construcción de una comunidad educativa más articulada, participativa y comprometida.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La intervención de la directora permitió posicionar la alimentación saludable como un eje vinculado directamente al aprendizaje y al desarrollo integral del estudiantado. Su participación no solo brindó respaldo institucional, sino que también transmitió un mensaje claro: el bienestar físico es un componente esencial del proceso educativo.

Por su parte, el personal de la UDAI aportó elementos técnicos relacionados con el desarrollo infantil, enfatizando la relación entre nutrición, concentración, regulación emocional y desempeño escolar. Esta intervención amplió la comprensión de las familias, quienes pudieron relacionar la alimentación diaria con procesos cognitivos y conductuales observados en sus hijos.

La articulación entre docente, directivos y equipo técnico generó un enfoque interdisciplinario que enriqueció el contenido del taller y proyectó una imagen de trabajo colaborativo dentro de la institución.

1. Reconfiguración de percepciones familiares

El espacio permitió que las familias analizaran críticamente sus prácticas cotidianas desde una perspectiva preventiva y no sancionadora. Más que señalar errores, el taller promovió la construcción de alternativas viables y progresivas. Este enfoque favoreció una actitud receptiva y participativa.

Se observó una mayor disposición a incorporar ajustes graduales en la alimentación diaria, comprendiendo que pequeños cambios sostenidos pueden generar beneficios significativos en la salud infantil. El diálogo grupal permitió identificar experiencias positivas ya existentes en algunos hogares, lo cual sirvió como referencia motivadora para otros participantes.

1. Fortalecimiento del compromiso institucional

La experiencia evidenció que la educación en salud no debe limitarse a contenidos

curriculares aislados, sino integrarse como parte de la cultura institucional. La participación de los distintos actores educativos reforzó la idea de corresponsabilidad y trabajo conjunto. Asimismo, el taller permitió proyectar futuras acciones, como campañas internas de promoción de hábitos saludables, seguimiento periódico de colaciones y nuevos espacios de orientación familiar. Estas iniciativas podrían consolidar procesos sostenibles que trasciendan la intervención puntual.

2. Alcances y desafíos

En definitiva, la experiencia desarrollada en la Unidad Educativa Membrillo evidenció que la promoción de hábitos saludables no puede entenderse como una responsabilidad aislada del hogar ni exclusivamente de la escuela, sino como un proceso compartido que requiere articulación, orientación técnica y compromiso colectivo. La participación de la dirección institucional y del personal de la UDAI permitió consolidar un enfoque integral donde la salud, el aprendizaje y el bienestar emocional se reconocen como dimensiones interdependientes. Más allá de los compromisos inmediatos asumidos, el mayor logro de la experiencia radica en haber generado conciencia crítica y apertura al cambio, sentando las bases para una cultura preventiva y formativa que puede proyectarse a mediano y largo plazo dentro de la comunidad educativa.

5. Lecciones Aprendidas

La alimentación saludable como base fundamental en el desarrollo de los estudiantes La implementación del taller “La alimentación saludable como base fundamental en el desarrollo de los estudiantes”, desarrollado en el marco del Proyecto Escuela para Padres y como parte del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), permitió generar aprendizajes significativos en torno a la importancia de los hábitos alimenticios en el crecimiento físico, cognitivo y socioemocional de los niños.

El proceso de reflexión conjunta entre docente y familias posibilitó identificar fortalezas, debilidades y compromisos, convirtiéndose en una experiencia enriquecedora tanto a nivel personal como institucional.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La alimentación influye directamente en el rendimiento académico y la conducta escolar. Durante el taller, las familias comprendieron que una nutrición equilibrada no solo impacta en la salud física, sino también en la concentración, la memoria y la energía de los estudiantes. Se reflexionó sobre cómo el consumo frecuente de productos ultra procesados puede generar fatiga, desmotivación e irritabilidad, afectando el desempeño escolar.

Los hábitos alimenticios se construyen en el hogar y requieren constancia. Los representantes reconocieron que la formación de hábitos saludables comienza en casa, mediante la organización de horarios de comida, la inclusión de frutas y verduras y la preparación de loncheras nutritivas. Se evidenció que pequeños cambios sostenidos pueden generar mejoras significativas en el bienestar infantil.

La educación alimentaria requiere información clara y contextualizada.

Algunos padres manifestaron que, aunque conocían ciertos principios básicos de nutrición, no siempre sabían cómo aplicarlos en su realidad económica y familiar. El taller permitió ofrecer orientaciones prácticas y accesibles, adaptadas al contexto local, facilitando una mayor apropiación del aprendizaje.

El ejemplo de los padres es determinante en la adopción de hábitos saludables. Una lección clave fue el reconocimiento de que los niños imitan las conductas alimenticias de los adultos. Por ello, las familias reflexionaron sobre la necesidad de mejorar sus propias prácticas, entendiendo que el cambio debe ser integral y coherente dentro del hogar

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

La promoción de la alimentación saludable exige sensibilidad y enfoque preventivo. La experiencia permitió comprender que abordar el tema de la nutrición implica tratar aspectos culturales, económicos y emocionales. El docente debe evitar posturas impositivas y promover el diálogo reflexivo que conduzca a la toma de conciencia.

Las metodologías participativas fortalecen la comprensión y el compromiso. El uso de dinámicas grupales, análisis de casos y espacios de intercambio de experiencias favoreció

una participación activa de las familias. Se constató que cuando los padres se sienten escuchados, muestran mayor disposición a asumir compromisos concretos.

La educación nutricional debe ser práctica y aplicable.

Más allá de la teoría, los participantes valoraron las recomendaciones sencillas y adaptadas a su entorno. Esto evidenció que la efectividad de la intervención depende de su pertinencia y viabilidad.

La sistematización fortalece la práctica profesional. Reflexionar sobre la experiencia permitió identificar logros y aspectos a mejorar, fortaleciendo las competencias investigativas y pedagógicas del docente. Esta práctica reafirma la importancia de analizar críticamente cada intervención educativa para perfeccionar futuras acciones.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

La alimentación saludable debe asumirse como eje transversal en la gestión escolar. La experiencia demostró que la promoción de hábitos alimenticios adecuados no puede limitarse a un taller aislado, sino que debe integrarse en la planificación institucional y en actividades permanentes de orientación a las familias.

La prevención contribuye al desarrollo integral del estudiantado.

Incorporar acciones formativas sobre nutrición permite prevenir problemas de salud, mejorar el rendimiento académico y fortalecer el bienestar general de los estudiantes.

La articulación entre escuela y familia potencia los resultados formativos. Cuando existe coherencia entre lo que se orienta en la institución y lo que se practica en el hogar, se generan cambios más estables y significativos en los hábitos de los niños.

6. Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Healthy diet. Ginebra: OMS.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). Modelo de gestión educativa y participación de la comunidad educativa. Quito: MINEDUC.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población ecuatoriana. Quito: MSP.
- César Coll. (2004). Psicología de la educación y prácticas educativas. Barcelona: Graó.

Francisco Alaña. (2023). Conferencia sobre salud y estilo de vida dirigida a padres de familia. Chone, Ecuador.

7. Anexos

7.1 Plantilla



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA: PLANTILLA SEMANAL MÓDULO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR. CONFERENCIA Y TALLER PRESENCIAL. RÉPLICA DEL TALLER: EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN

Objetivo	Capacitar a los docentes participantes, mediante reuniones presenciales con conferencias y talleres, para que logren concienciar a los padres de familia de su corresponsabilidad educativa en su rol como padres; mediante la réplica del taller SALUD y ESTILO de VIDA en las Unidades Educativas que laboran con el fin de mejorar el aprendizaje de sus hijos									
Reunión Presencial 2	Tema	Aprendizaje en contacto con el docente		Aprendizaje Experimental		Aprendizaje autónomo				
DOS	Salud y Estilo de Vida	Conferencista Dra. María Isabel Loján Avellán		Taller	Dinámicas	Réplica del taller con los padres de familia				
Actividades	Conferencista					Planificación Del taller	Ejecución del taller y Evidencias	Provoca Compromisos	Elabora Informe	
		Participante								
	Expone Pregunta Interactúa	Participante Asiste y toma notas	Nota de apuntes	Resumen de la conferencia, participa en la lluvia de ideas. Resumen contextualizado a la realidad de su escuela.	Dinámicas Participación en las dinámicas de reflexión Compromisos como docente.	Permiso de la autoridad. Convocatoria a los padres. Planificación de taller.	Bienvenida Explicación del rol de padres. (Resumen de la Conferencia) Dinámica de reflexión para valorar cumplimiento, reflexionar y provocar compromisos de los padres. Evidencias	Compromisos de los padres De ser posible escritos por cada padre.	Redacta mediante un acta el desarrollo de la reunión, la actitud de los padres y los compromisos de los mismos.	
						Oficio: Permiso del taller Oficio invitación a los padres Planificación Registro de asistencia Resumen de la conferencia Registro de compromisos Fotografías. Informe				

7.2. Cronograma



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DEL MÓDULO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR. ESCUELA PARA PADRES. ULEAM CHONE.

SEMANA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	RESULTADO
1	Compartir con los docentes el Proyecto Escuela para Padres para explicar sus objetivos, estrategias, metodología, actividades y tareas.	Inducción del Programa Escuela para Padres con los docentes participantes para que reciban la información del módulo Integración Curricular y Proyecto escuela para Padres. Eco. Anita Pilay	1 hora	Coordinación del Proyecto Equipo de proyección y logística Auditorio Cinco de Mayo.	Docentes informados acerca del Proyecto escuela para padres.
	Capacitar a los docentes en el tema Roles de la familia en la educación para que repliquen el taller en sus escuelas con los padres de familia	Conferencia 1 Roles de la familia Conferencista: Dr. Marcos Zambrano	2 horas	Conferencista. Equipo técnico y de logística Salón auditorio	Docentes informados para replicar la importancia de l Rol de la familia
	Recuperar y contextualizar la teoría de los Roles de la familia para reflexionar acerca de los compromisos como docente en su escuela.	Taller de la Conferencia Roles de la Familia. El docente participa en la: Lluvia de ideas para recuperar la teoría expuesta en la conferencia. Comparación de la teoría con la realidad de su escuela. Elaboración de sus compromisos como docente para atraer a los padres a la escuela	2 horas	Facilitadores Dr. Magni Andrade. Magisteres: Cira Zambrano, Yadira Cedeño, Alexandra Zambrano, Billy Loján	Resumen de la conferencia. Resumen contextualizado de la conferencia. Compromisos como docentes para recuperar la cooperación de los padres con la escuela.
	Socializar con los padres de familia la importancia del Rol de la familia en la educación de los hijos y el trabajo conjunto con la escuela.	Réplica del taller con los padres de familia e informe Los docentes gestionan, organizan, planifican, ejecutan y elaboran el informe de la réplica del taller. El docente registra la asistencia y motiva a los padres. Explica la importancia de su rol en la educación. Provoca compromisos de los padres	2 horas	Docentes y padres de familia Aula de las escuelas.	Padres informados y comprometidos en acercarse a la escuela para cooperar con los docentes para la educación de sus hijos. Informe del taller replicado con evidencias.

7.3 Oficio a la autoridad

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Ltda. Rudaloca del Carmen Zambrano,
DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MEMBRILLO",
Presente.

Estimada directora:

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 de 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 equiparará 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,
MARIA ELENA BRAVO TUAREZ
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL
maria.elena.bravo@bsemail.com

7.4. Planificación del Taller



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO APPLIED DE EDUCACIÓN

Docente: María Elena Bravo Tzuc

Institución: U.E. Hembullo

Parroquia: Mombrito

TALLER # 2: Salud y estilo de vida

OBJETIVO: Promover en los participantes la adquisición y práctica de hábitos saludables que fortalezcan su bienestar físico, mental y emocional, y que sirvan como ejemplo positivo dentro de la comunidad educativa.

LOGROS:

* Reconocer la importancia de la alimentación balanceada, la higiene personal, la actividad física y el descanso.

* Identificar prácticas cotidianas que afectan positiva o negativamente la salud y el estilo de vida.

* Elaborar compromisos personales para mejorar hábitos diarios y transmitirlos en el hogar y el entorno escolar.

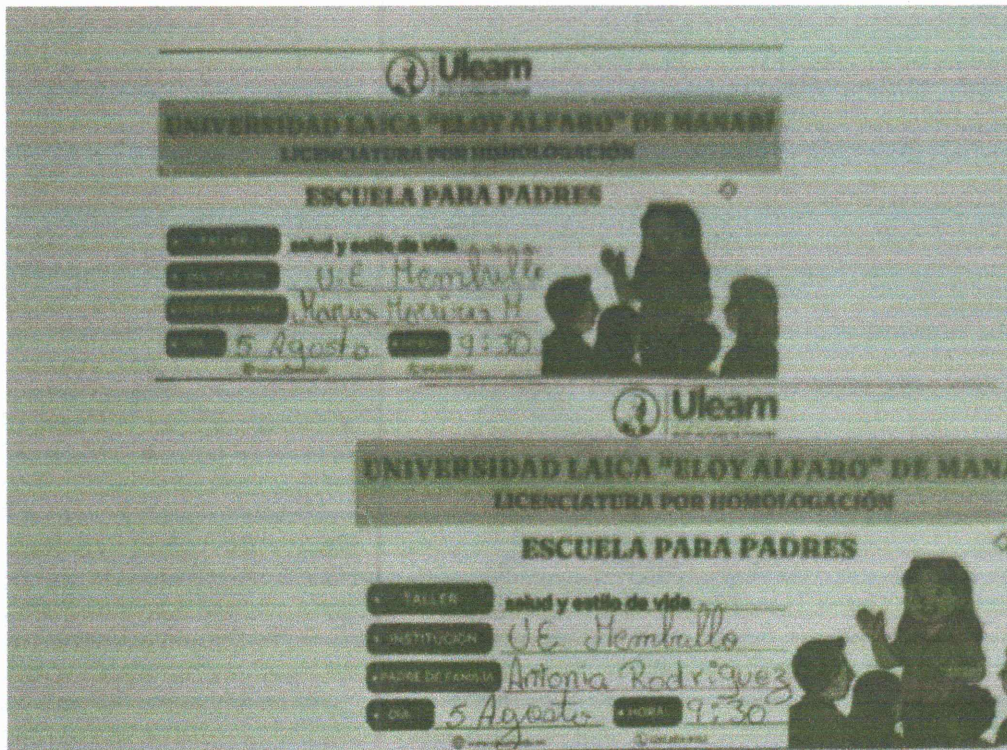
BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Saludo cordial y motivador Presentación breve de un video sobre estilos de vida saludables Explicación del objetivo del taller: "Hoy reflexionaremos sobre cómo las pequeñas decisiones diarias construyen nuestro bienestar y el de quienes nos rodean"
CONFERENCIA	Tema: Salud y estilo de vida
MOTIVACIÓN	<p>Dinámica "Mi día ideal" (los participantes describen un día saludable)</p> <p>Preguntas para abrir el diálogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué hábito saludable practico todos los días? ¿Qué hábito necesito mejorar?
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Frase inicial para la reflexión: "La salud no es un regalo, es una responsabilidad que cultivamos cada día"</p> <p>Breve exposición participativa sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentación balanceada. Ejercicio físico regular. Descanso y manejo del estrés. Higiene personal y del entorno.



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO APPLIED DE EDUCACIÓN

	<p>Trabajo en grupo: dramatización de situaciones cotidianas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Una familia que planifica sus comidas Un estudiante que combina estudio con pasadas activas Un hogar que promueve higiene y orden <p>Preguntas abiertas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué hábitos observaste en la dramatización? ¿Cómo se pueden aplicar en la vida diaria? ¿Qué beneficio traería a la familia y la escuela?
SISTEMATIZACIÓN Y CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión final: Lo que más me gustó aprender hoy es Desde mañana me comprometo a Registro de compromisos en tarjetas para exponerlos en un mural motivacional
EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Actividad de evaluación: semáforo emocional
MATERIALES SUGERIDOS:	<ul style="list-style-type: none"> Papelgrafos Hojas Marcadores Tarjetas Fichas Proyector (opcional)
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> Registro de asistencia Hoja con los apuntes de la conferencia
CONDUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Decentes con Validación profesional
PARTICIPANTES	<ul style="list-style-type: none"> Padres de familia
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> Participativa Vivencial Centrada en el diálogo Lluvia de ideas
ANEXOS QUE PUEDES INCLUIR:	<ul style="list-style-type: none"> Guía del taller Convocatoria a taller Registro de asistencia al taller Imágenes Hoja para recoger compromisos Hoja de apuntes durante la conferencia

7.5 Invitación al taller




7.6 registro de asistencia

REGISTRO GENERAL DE PARTICIPANTES

Institución Educativa: Unidad Educativa Simón Bolívar
 Fecha: 29 de Agosto del 2023

N°	NOMBRES APELLIDOS	CÉDULA	CANTÓN	PROVINCIA	GÉNERO	
					F	M
1	Gloria Magdalena Vera	1307267328				
2	Maria Marelene Gabriela Gomez	2503291567	Bolivar	Manabi		✓
3	Maria Dolores Ana Lucia	1315518389	Bolivar	Manabi		✓
4	Maria Juliana De Sa Cruz R	1316728445	Bolivar	Manabi		✓
5	Paola Mercedes Pazmino	1320661411	Bolivar	Manabi		✓
6	Maria Verónica Saconi	0922517297	Bolivar	Manabi		✓
7	Maria Encarnación Muñoz	1316664469	Bolivar	Manabi		✓
8	Maria Edisemio Mariana Marín	1312395153	Bolivar	Manabi		✓
9	Luzmila María Delgado Moreno	1310662943	Bolivar	Manabi		✓
10	Maria Cecilia Lucas Celorio	0926493894	Bolivar	Manabi		✓
11	Mary Carmen Velaz Velaz	1313166232	Bolivar	Manabi		✓
12	Mery Conchelo Cedeno Lucia	1316550029	Bolivar	Manabi		✓
13	SUSANA MAREZ PEZ 2070100000	1306735561	Bolivar	Manabi		✓
14	Narciso BARRERA Ramirez	1305953059	Bolivar	Manabi		✓
15	Evelin Marelene Bosonillo	1316127517	Bolivar	Manabi		✓


 DOCENTE RESPONSABLE

7.9 Acta de compromisos docente

Compromiso

Yo, María Elena Bravo Tuarez, me comprometo a aplicar en mi vida diaria los aprendizajes del taller de Salud y Estilo de Vida, cuidando mi alimentación, manteniendo hábitos de higiene, realizando actividad física y respetando mis momentos de descanso. Del mismo modo, me comprometo a integrar estas prácticas en mi labor docente, incentivando a mis alumnos a adoptar hábitos de vida sanos, responsables y conscientes de que el bienestar es una tarea diaria que requiere disciplina, constancia y compromiso personal. Me comprometo también a generar un ambiente educativo en el que el autocuidado y la promoción de la salud sean valores presentes, transmitiendo la idea de que pequeñas acciones sostenidas en el tiempo tienen un impacto profundo en la calidad de vida y en el rendimiento académico.

7.10 Testimonio

Mi nombre es Rosa Mendoza, soy madre de familia de L.M.R., estudiante de la Unidad Educativa Membrillo. Recuerdo cuando nos invitaron a participar en el taller “Salud y estilo de vida”, durante el desarrollo del taller comprendí que se trata de reflexionar sobre la importancia de la alimentación en la vida y el aprendizaje de nuestros hijos.

Uno de los momentos que más me llamó la atención fue cuando se explicó cómo una buena alimentación influye en la energía, la concentración y el rendimiento escolar de los estudiantes. En ese momento comprendí que la alimentación no solo tiene que ver con quitar el hambre, sino también con contribuir al crecimiento y bienestar de los niños.

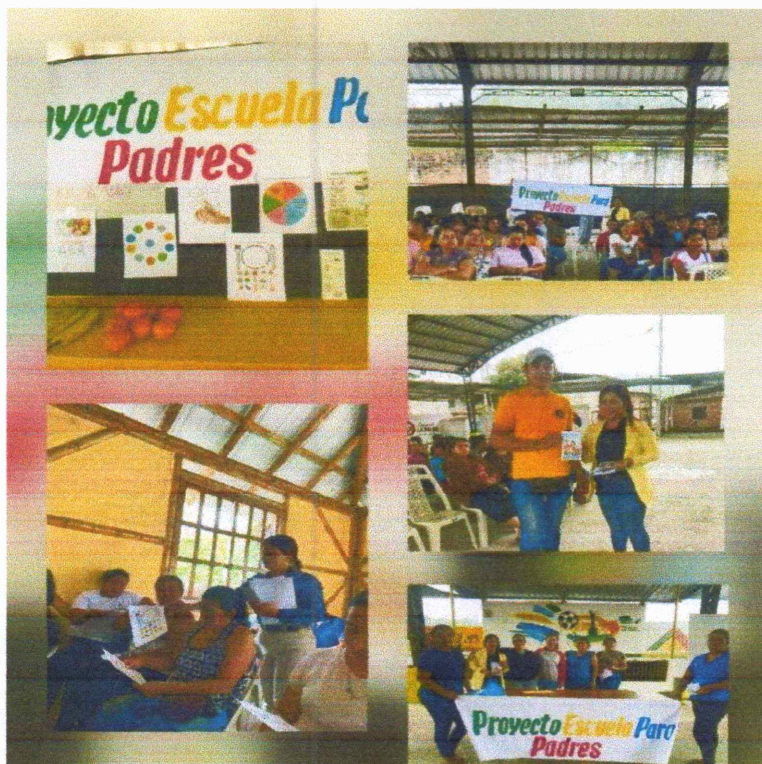
Después del taller, al conversar con mi hija sobre lo aprendido, ella me dijo:

“Mami, ahora me gusta cuando me preparas frutas para llevar a la escuela.”

Esa frase me hizo reflexionar sobre la importancia de mejorar los hábitos alimenticios en casa. Desde ese momento procuré incluir con mayor frecuencia frutas, verduras y alimentos más saludables en la alimentación diaria de mi hija. El taller permitió generar un espacio de aprendizaje y reflexión para los padres de familia, fortaleciendo la relación entre la escuela y el hogar.



7.11 Registro fotográfico



7.12 Cuestionario de evaluación para padres y representantes

Uleam CENTRO AMPLIO DE EDUCACIÓN

CUESTIONARIO DE ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA
HOJA DE TABULACIÓN MANUAL

OBJETIVO: Entrenar a los docentes en el Proceso de valoración profesional para realizar la tabulación manual de un cuestionario.

DATOS INFORMATIVOS:

UBICACIÓN DE LA ESCUELA	DISTRITO CHONE	NÚMERO	%	OTRO DISTRITO	NÚMERO	%
Sector	Urbano			Urbano		
	Rural	13005		Rural		
Docentes	1 docente 1 docente por grado	✓		2 o más docentes 1 docente por asignatura		

ACTITUDES Y CONDUCTAS DE LOS PADRES QUE INFLUYEN EN LA EDUCACIÓN

Nº	ITEM	SI	#	%	NO	#	%
1	¿Le pregunta a su hijo/a?		12	80%		2	15%
2	¿Se interesa por el aprendizaje de su hijo/a?		15	86%		2	15%
3	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		11	73%		4	30%
4	¿Se involucra en las actividades de su hijo/a?		9	69%		5	40%
5	¿Le importa mucho el rendimiento de su hijo/a?		14	93%		1	8%

RECURSOS FAMILIARES QUE INFLUYEN SOBRE EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Nº	ITEM	SI	#	%	NO	#	%
1	¿Tiene su hijo/a acceso a Internet?		11	85%		2	15%
2	¿Tiene su hijo/a acceso a un computador?		12	90%		2	15%
3	¿Tiene su hijo/a acceso a un celular?		9	70%		4	30%
4	¿Tiene su hijo/a acceso a un carro?		8	65%		4	30%
5	¿Tiene su hijo/a acceso a un computador?		15	86%		2	15%
6	¿Tiene su hijo/a acceso a un carro?		10	80%		3	25%
7	¿Tiene su hijo/a acceso a un computador?		13	87%		2	15%

Uleam CENTRO AMPLIO DE EDUCACIÓN

FORNECER DE LOS VINCULOS A NIVEL FAMILIAR

Nº	ITEM	SI	#	%	NO	#	%
1	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		15	86%		2	15%
2	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		10	66%		5	35%
3	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		11	73%		4	30%
4	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		9	60%		6	40%
5	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		12	80%		3	20%
6	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		11	73%		4	30%
7	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		8	53%		7	50%
8	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		9	60%		6	40%
9	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		10	66%		5	35%
10	¿Controla el uso de medios de redes sociales?		8	53%		7	50%

DISCIPLINA FAMILIAR ADECUADA, NORMAS CLARAS DE CONDUCTA DENTRO DE LA FAMILIA

Nº	ITEM	SI	#	%	NO	#	%
1	¿Existen reglas claras de conducta con los hijos?		13	86%		2	15%
2	¿Existen reglas claras de conducta con los hijos?		12	80%		3	20%
3	¿Existen reglas claras de conducta con los hijos?		8	55%		4	30%
4	¿Existen reglas claras de conducta con los hijos?		11	75%		4	30%
5	¿Existen reglas claras de conducta con los hijos?		12	80%		3	20%
6	¿Existen reglas claras de conducta con los hijos?		9	60%		6	40%
7	¿Existen reglas claras de conducta con los hijos?		10	66%		5	35%