



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

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**SALUD Y ESTILO DE VIDA PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS  
EN LOS ESTUDIANTES**

**ESTUDIANTE:**

**JAVIER ALIVEY BRAVO VERA**

**TUTOR/A:**

**LIC. CIRA ELIZABETH ZAMBRANO GARCÍA MGS**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025-2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

Lic. Cira Elizabeth Zambrano García. 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: “Salud y estilo de vida para fomentar hábitos alimenticios en los estudiantes” fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de Tutorías académicas y seguimiento de acuerdo a 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 Javier Alivey Bravo Vera, está listo para la presentación previa a la Titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026

  
**Lic. Cira Zambrano García. MGs.**

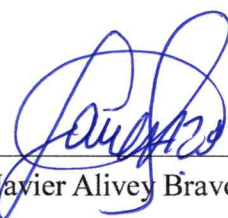
**TUTORA**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Javier Alivey Bravo Vera, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de Sistematización de Experiencias Titulado: “Salud y estilo de vida para fomentar hábitos alimenticios en los estudiantes”, 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



---

Javier Alivey Bravo Vera

C.I 1307567352


## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Salud y estilo de vida para fomentar hábitos alimenticios en los estudiantes” del Periodo Académico 2025-2, elaborado por el estudiante Javier Alivey Bravo Vera.



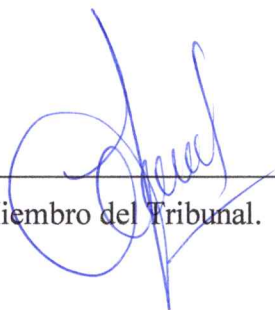
Lcda. Lila del Rocio Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Lic. Cira Zambrano García. MGs.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 202

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por brindar la oportunidad de fortalecer la formación profesional a través del Programa de Validación por Ejercicio Profesional. A los docentes y tutores que orientaron este proceso académico con dedicación y compromiso. A la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra” por permitir el desarrollo de esta experiencia educativa. De manera especial, agradezco a los padres y representantes que participaron activamente en el taller, aportando sus experiencias y reflexiones. Finalmente, a todas las personas que contribuyeron, directa o indirectamente, al desarrollo y culminación de este trabajo.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios, por brindarme la fortaleza y la sabiduría necesarias para alcanzar esta meta. A mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante durante todo este proceso académico. A quienes han estado presentes en mi vida brindándome ánimo y confianza para continuar superándome cada día. A mis seres queridos, que con sus palabras de aliento me impulsaron a seguir adelante. También dedico este logro a mis estudiantes, quienes son una fuente permanente de inspiración para continuar creciendo en la noble labor de educar. Finalmente, a todas aquellas personas que, de una u otra manera, contribuyeron a la realización de este importante objetivo.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

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 .....	16
3.4.	MATRIZ 4. Matriz de síntesis .....	17
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.....	23
5.	Lecciones Aprendidas .....	26
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias .....	26
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	27
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	28
6.	Bibliografía .....	29
7.	Anexos .....	30
7.1.	Oficio a la autoridad.....	30
7.2.	Planificación del taller.....	31
7.3.	Invitación al taller.....	32
7.4.	Registro de asistencia del taller.....	32
7.5.	Materiales y recursos utilizados .....	33
7.6.	Acta de compromisos firmada por los padres y representantes .....	34

7.7. Testimonios de padres de familia .....	35
7.8. Registros fotográficos .....	36
7.9. Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes .....	38
7.10. Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes .....	40

## **1. Introducción**

El presente informe expone la sistematización de la experiencia educativa desarrollada a partir del taller formativo “Salud y estilo de vida”, implementado en la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra”, ubicada en la ciudad de Guayaquil. Esta experiencia se enmarca en el proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional del Campo Amplio de Educación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), cuyo propósito es promover en los docentes en servicio la reflexión crítica sobre su práctica pedagógica mediante la recuperación, análisis e interpretación de experiencias educativas desarrolladas en contextos reales.

El punto de partida de la experiencia fue la realización de un diagnóstico participativo con madres, padres y representantes de la institución, utilizando la técnica FODA, observación directa y preguntas orientadoras relacionadas con los hábitos familiares y el bienestar de los estudiantes. Este proceso permitió identificar que, aunque las familias reconocían la importancia de la salud en el desarrollo de sus hijos, su comprensión se centraba principalmente en aspectos físicos como la alimentación o la ausencia de enfermedad. Asimismo, se evidenciaron rutinas poco estables en cuanto al descanso, la actividad física, el uso de dispositivos electrónicos y la organización del tiempo familiar. Estas condiciones reflejaban la necesidad de fortalecer la orientación a las familias para promover estilos de vida saludables que favorezcan el desarrollo integral del estudiantado.

A partir de los resultados del diagnóstico se diseñó e implementó el taller “Salud y estilo de vida”, concebido como un espacio formativo orientado a promover la reflexión sobre las prácticas cotidianas del entorno familiar. El taller se desarrolló mediante una metodología participativa que incluyó dinámicas grupales, actividades de sensibilización y momentos de diálogo colectivo, lo que permitió a los participantes compartir experiencias, analizar sus hábitos familiares y reconocer la influencia que estos tienen en el bienestar físico, emocional y social de los niños y niñas. Este enfoque metodológico buscó generar aprendizajes significativos a partir de la interacción y la construcción colectiva de conocimientos.

La evaluación de la experiencia se realizó mediante el análisis de la información recogida durante el proceso, a través de registros de observación, testimonios de los

participantes y matrices de sistematización que permitieron comparar el estado inicial identificado en el diagnóstico con los resultados obtenidos tras la intervención. Este análisis evidenció cambios importantes en la forma en que los padres comprendían la relación entre los estilos de vida y el bienestar de sus hijos, así como una mayor disposición para reflexionar sobre sus prácticas familiares y asumir compromisos orientados a mejorar hábitos relacionados con la alimentación, el descanso y la actividad física.

Entre las transformaciones identificadas se destacó la ampliación del concepto de salud hacia una visión más integral que incluye dimensiones físicas, emocionales y sociales. Del mismo modo, se observó un fortalecimiento del diálogo entre las familias y la institución educativa, lo que favoreció una mayor conciencia sobre la corresponsabilidad en la formación de hábitos saludables en los estudiantes. Estas transformaciones se reflejaron en los testimonios de los participantes, en los compromisos asumidos durante el taller y en las reflexiones recogidas durante el proceso de sistematización.

Finalmente, la experiencia permitió reconocer lecciones aprendidas relevantes para la práctica educativa. Entre ellas se destaca la importancia de realizar diagnósticos participativos que permitan comprender la realidad de las familias, la pertinencia de utilizar metodologías participativas en los procesos de formación con adultos y la necesidad de fortalecer de manera permanente los espacios de diálogo entre escuela y familia. Asimismo, se evidenció que la promoción de hábitos saludables requiere un trabajo conjunto y sostenido entre los distintos actores de la comunidad educativa.

En este sentido, la sistematización de la experiencia no solo permite reconstruir y analizar el proceso desarrollado, sino también generar aprendizajes que contribuyan a mejorar futuras intervenciones educativas orientadas al bienestar estudiantil. De esta manera, el taller “Salud y estilo de vida” se constituye en una experiencia significativa que aporta al fortalecimiento del vínculo escuela–familia y a la promoción de estilos de vida saludables como parte fundamental del desarrollo integral de los estudiantes.

## **2. Descripción inicial de la experiencia**

### **2.1 Contexto espacial y temporal**

El taller “Escuela para Padres sobre Salud y Estilo de Vida” se desarrolló como una acción formativa orientada a sensibilizar y orientar a las familias en la adopción de hábitos saludables, entendidos como un componente esencial del bienestar integral de los estudiantes. La propuesta respondió a la necesidad de generar espacios de reflexión y aprendizaje práctico que permitieran a madres, padres y cuidadores reconocer la influencia de sus prácticas cotidianas en la salud física, emocional y social de sus hijos.

La experiencia tuvo lugar en la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra”, ubicada en la ciudad de Guayaquil, provincia del Guayas, durante el año lectivo 2025–2026, y estuvo dirigida a padres de familia de estudiantes de Sexto Grado de Educación General Básica. La institución atiende a una población estudiantil amplia y diversa, conformada por familias con distintos contextos socioeconómicos, ocupacionales y estilos de crianza, lo cual incide en las formas de participación familiar y en la construcción de hábitos relacionados con la salud y el estilo de vida en el entorno del hogar.

El desarrollo del taller se apoyó en estrategias participativas y vivenciales, que favorecieron el intercambio de experiencias, la reflexión conjunta y la construcción de compromisos familiares orientados a la mejora de prácticas de autocuidado. Para su ejecución se utilizaron principalmente recursos institucionales disponibles, como espacios físicos y materiales didácticos básicos, con el acompañamiento del equipo docente y del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), garantizando una intervención contextualizada y pertinente.

La institución educativa cuenta con 64 años de trayectoria, y se rige por una misión y visión orientadas a la formación integral, inclusiva y de calidad, mediante la implementación de proyectos educativos socioambientales, tecnológicos y humanísticos, en un ambiente de respeto y sana convivencia. Su estructura organizativa, conformada por

directivos, docentes y DECE, permite articular acciones dirigidas al bienestar de los estudiantes y al fortalecimiento del vínculo con las familias.

El periodo temporal seleccionado permitió desarrollar el taller de manera articulada con el calendario escolar, abarcando desde la identificación de necesidades hasta la evaluación de los resultados. Además, coincidió con momentos del año lectivo en los que se intensifican las demandas académicas y formativas, lo que hizo pertinente el abordaje de temas relacionados con la salud y el estilo de vida, y facilitó valorar la participación de los padres de familia y la aplicabilidad de las estrategias trabajadas en el contexto familiar.

## **2.2 Actores involucrados**

En el desarrollo de la Escuela para padres en el taller "Salud y Estilo de Vida" participaron diversos actores de la comunidad educativa, cuya intervención fue determinante para el cumplimiento de los objetivos propuestos. Los padres de familia y representantes de los estudiantes de Sexto Grado de Educación General Básica constituyeron el eje central de la experiencia, participando activamente en las actividades programadas, compartiendo experiencias relacionadas con los hábitos de salud en el entorno familiar y asumiendo compromisos orientados a la mejora del estilo de vida y del bienestar integral de sus hijos.

Las autoridades institucionales brindaron el respaldo organizativo y logístico necesario para la ejecución del taller, facilitando la coordinación de horarios, los espacios físicos y los procesos de convocatoria a las familias, lo que permitió garantizar una adecuada participación y fortalecer la importancia del abordaje de la salud y el estilo de vida dentro del quehacer educativo institucional.

El Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) cumplió un rol de acompañamiento y orientación durante el desarrollo del taller, aportando criterios técnicos relacionados con la salud emocional, la convivencia familiar y la promoción de hábitos saludables. Su intervención permitió articular los contenidos del taller con las necesidades identificadas en la comunidad educativa, favoreciendo una visión integral del bienestar estudiantil.

Finalmente, se contó con el apoyo de docentes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), extensión Chone, quienes contribuyeron a reforzar los contenidos abordados en el taller y facilitaron la comprensión de los mensajes por parte de los padres de familia, así como la apropiación de prácticas saludables en el contexto familiar y colaboraron en la presentación del producto educomunicacional

### 3. Recuperación del desarrollo del proceso

#### 3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
<b>Convocatoria inicial a padres de familia para el taller “Escuela para Padres sobre Salud y Estilo de Vida”.</b>	Padres manifestaron interés en el tema; algunos mencionaron limitaciones de tiempo por jornadas laborales.	Convocatoria escrita, cronograma del taller, lista de curso y listado de padres convocados.	Se evidenció disposición inicial hacia el tema de salud; persistieron barreras de asistencia asociadas a condiciones laborales.
<b>Inicio del taller y dinámica integradora “El ovillo de lana”.</b>	Padres señalaron que la dinámica permitió presentarse, generar confianza y sentirse parte del grupo.	Registro fotográfico, guía metodológica de la dinámica, lista de asistencia.	Estrategia pertinente para crear un clima de apertura y participación activa.
<b>Desarrollo del contenido central sobre salud y estilo de vida (exposición dialogada).</b>	Participantes expresaron haber comprendido mejor la relación entre hábitos cotidianos, bienestar familiar y rendimiento escolar de sus hijos.	Presentación visual, notas del facilitador, material impreso de apoyo.	La exposición promovió reflexión crítica sobre prácticas familiares y motivó la adopción de cambios posibles.
<b>Actividad grupal</b>	Padres identificaron	Plantillas	La actividad facilitó

<b>“Mi termómetro del bienestar”.</b>	fortalezas y debilidades en áreas como alimentación, descanso y manejo del estrés.	completadas por los grupos, productos escritos, registro fotográfico.	la autoevaluación y el reconocimiento de áreas prioritarias de mejora en el entorno familiar.
<b>Cierre, retroalimentación y compromisos familiares.</b>	Comentarios positivos sobre la utilidad práctica del taller; varios participantes expresaron intención de aplicar cambios en casa.	Compromisos escritos, acta de cierre, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se fortaleció la motivación para el cambio; se identificaron la necesidad de seguimiento para sostener los compromisos asumidos.

Fuente: Elaboración propia

### 3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

<b>Dimensiones / Elementos</b>	<b>Producto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Fuentes</b>
<b>Participación de padres de familia (Convocatoria e inicio del taller)</b>	Diagnóstico del nivel de asistencia, interés y participación en las actividades iniciales del taller.	Listas de asistencia, convocatoria escrita, testimonios recogidos durante la dinámica “El ovillo de lana”, registro fotográfico.	Padres de familia, docente facilitador, DECE.
<b>Metodología participativa del taller (Inicio y desarrollo del taller)</b>	Análisis de la pertinencia de las dinámicas integradoras y actividades vivenciales (exposición dialogada, “Mi	Planificación del taller, guía metodológica, fichas de observación, fotografías.	Docente facilitador, observadores, DECE.

	termómetro del bienestar”).		
<b>Comprensión de contenidos sobre salud y estilo de vida (Desarrollo del contenido central)</b>	Identificación del nivel de comprensión y apropiación de los contenidos abordados (alimentación, descanso, actividad física, bienestar emocional).	Materiales de apoyo, productos escritos de los participantes, notas del facilitador, cuestionarios breves.	Padres de familia, docente facilitador.
<b>Autoevaluación y reflexión familiar (Actividad “Mi termómetro del bienestar”)</b>	Registro de percepciones sobre fortalezas y debilidades en los hábitos familiares.	Plantillas completadas, tarjetas de colores, registro fotográfico, observación directa.	Padres de familia, docente facilitador.
<b>Compromisos y proyección de cambios (Cierre y retroalimentación)</b>	Sistematización de compromisos familiares orientados a la mejora del estilo de vida.	Compromisos escritos, acta de cierre, testimonios finales, lista de asistencia.	Padres de familia, docente facilitador, DECE.
<b>Valoración del proceso por parte del facilitador (Transversal a todos los hitos)</b>	Registro reflexivo sobre logros, dificultades y oportunidades de mejora del taller.	Bitácora del facilitador, notas de campo, matriz de apreciaciones.	Docente facilitador (Programa de Validación por Ejercicio Profesional).

Fuente: Elaboración propia

### 3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

<b>VARIABLES / Preguntas orientadoras (ejes de análisis)</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
<b>¿Cómo vivieron los padres la experiencia del taller de salud y estilo de vida?</b>	Los padres manifestaron que el taller permitió reconocer hábitos poco saludables en el hogar y reflexionar sobre su rol en el bienestar familiar.	La experiencia vivida posibilita procesos de toma de conciencia; el sentido que otorgan los participantes condiciona la disposición al cambio.	Necesidad de más espacios de diálogo entre familias.
<b>¿De qué manera se evidenció la participación de los padres durante las actividades del taller?</b>	Participación activa en dinámicas grupales; algunos asistentes mantuvieron una actitud más observadora.	La metodología participativa favorece la implicación, aunque persisten diferencias en niveles de participación.	Dificultades de asistencia por horarios laborales.
<b>¿Qué significados atribuyeron los participantes a la salud y al estilo de vida familiar?</b>	Predominó la asociación de la salud con alimentación y descanso; progresivamente se incorporó el componente emocional.	Se requiere fortalecer una comprensión integral de la salud que articule dimensiones físicas, emocionales y sociales.	Interés por temas de manejo del estrés y convivencia.
<b>¿Qué cambios o compromisos se proyectaron en</b>	Los participantes plantearon compromisos como	Los compromisos constituyen una proyección práctica	Solicitud de seguimiento y refuerzo en futuros

<b>relación con los hábitos familiares?</b>	mejorar la alimentación, regular el uso de pantallas y promover actividad física en familia.	del aprendizaje; su sostenibilidad depende del acompañamiento institucional.	encuentros.
<b>¿Qué dificultades se presentaron durante el desarrollo del taller y en la apropiación de los contenidos?</b>	Limitaciones de tiempo, cansancio de algunos padres y diferencias en niveles de comprensión.	Las condiciones contextuales influyen en la apropiación de los contenidos; es necesario ajustar tiempos y recursos.	Propuesta de realizar talleres en horarios alternativos o con apoyo virtual.

Fuente: (Basada en Moscoso-Loaiza y Díaz-Heredia, 2018)

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

<b>Variables (ejes de análisis)</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>
<b>Experiencia vivida de los participantes</b>	Padres expresan que el taller generó reflexión personal sobre hábitos de salud y crianza.	Algunos participantes priorizaron la alimentación; otros consideraron más relevante el descanso o el manejo del estrés.	Un grupo reducido manifestó no haber identificado cambios personales inmediatos.
<b>Participación y vinculación</b>	Coincidencia en que las dinámicas facilitaron la participación y el clima de confianza.	No todos participaron con el mismo nivel de apertura; algunos se mantuvieron más pasivos.	Padres con limitaciones de tiempo se incorporaron solo parcialmente a las actividades.
<b>Significados atribuidos a la</b>	Reconocimiento compartido de que	Algunos continúan asociando la salud	Participantes que vincularon la salud

<b>salud y estilo de vida</b>	la salud incluye dimensiones físicas y emocionales.	únicamente con la alimentación y la ausencia de enfermedad.	con la convivencia familiar y el bienestar emocional.
<b>Prácticas y posibilidades de transformación</b>	Coincidencia en la intención de mejorar hábitos en el hogar (alimentación, descanso, actividad física).	Diferencias en la viabilidad de los compromisos asumidos según condiciones laborales y familiares.	Padres que propusieron acciones comunitarias (caminatas grupales, apoyo entre familias).
<b>Dificultades y tensiones del proceso</b>	Se reconoce como dificultad común la falta de tiempo por jornadas laborales.	Algunos consideran suficiente una sola sesión; otros demandan continuidad y seguimiento.	Casos aislados de dificultades de comprensión de ciertos conceptos.

Fuente: (Moscoso-Loaiza y Díaz-Heredia, 2018)

#### 4. Análisis y reflexión de la experiencia

##### 4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo se desarrolló en la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra”, como fase inicial del taller “Escuela para Padres: Salud y Estilo de Vida”, con el propósito de comprender la realidad de las familias de sexto grado en relación con sus hábitos cotidianos de salud, autocuidado y bienestar familiar. Este momento se concibió como un espacio de escucha activa y construcción conjunta de significados, en el que los padres de familia pudieron expresar percepciones, experiencias, dificultades y expectativas desde su propia vivencia.

La aplicación del diagnóstico se realizó de manera grupal y dialogada, utilizando la técnica FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) como herramienta de análisis participativo. Previamente, se orientó a los participantes sobre el sentido de cada

categoría, empleando un lenguaje claro y ejemplos vinculados a situaciones cotidianas del hogar (alimentación, descanso, actividad física, manejo del estrés y convivencia familiar). Los aportes fueron recogidos mediante papelógrafos, notas de campo del facilitador y registros de observación de la participación, lo que permitió triangular la información con los datos posteriormente organizados en la matriz de vaciamiento y la matriz de síntesis.

### **Técnicas y parámetros utilizados**

Para el levantamiento de información diagnóstica se emplearon diversas técnicas e instrumentos de carácter participativo y cualitativo. Se aplicó la técnica grupal FODA participativo, que permitió la identificación colectiva de factores internos (fortalezas y debilidades) y externos (oportunidades y amenazas) relacionados con los estilos de vida familiar; se realizó observación directa para registrar el nivel de participación, la apertura al diálogo y las actitudes frente al tema de salud y autocuidado; se utilizaron preguntas orientadoras para guiar la reflexión —tales como qué prácticas saludables se realizan en el hogar, qué dificultades existen para mantener hábitos sanos y qué apoyos se requieren—; y se efectuó el registro sistemático de los aportes mediante papelógrafos y notas de campo, recogiendo frases significativas y consensos grupales. Para el análisis de la información se consideraron como parámetros la comprensión integral de la salud, la corresponsabilidad familiar en el bienestar de los hijos, la viabilidad de implementar cambios en el contexto doméstico y la disposición de los participantes para asumir compromisos prácticos.

### **Resultados del diagnóstico participativo**

El análisis FODA evidenció que los padres de familia reconocen la importancia de la salud y el bienestar en el desarrollo integral de sus hijos; sin embargo, su comprensión se centró inicialmente en aspectos físicos como la alimentación y el descanso, incorporándose progresivamente dimensiones emocionales y relacionales a partir del diálogo grupal. Se identificaron prácticas saludables ya existentes en algunos hogares, junto con limitaciones estructurales asociadas al tiempo disponible, las condiciones laborales y los recursos económicos. Entre los principales resultados se destacan como fortalezas la disposición al diálogo, el reconocimiento del rol familiar en la formación de hábitos y la presencia de prácticas saludables incipientes; como oportunidades, la apertura institucional de la escuela para trabajar con las familias y la disponibilidad de los padres para recibir orientaciones

prácticas; como debilidades, la inestabilidad de rutinas relacionadas con el descanso, la actividad física y la regulación del uso de pantallas, además de una limitada práctica de autocuidado en los adultos; y como amenazas, las jornadas laborales extensas, la normalización de hábitos poco saludables en el entorno y el riesgo de que los compromisos asumidos no se sostengan sin acompañamiento. Estos hallazgos se articulan con la matriz de vaciamiento de la información, donde se evidenciaron percepciones diferenciadas sobre la salud y el estilo de vida, y con la matriz de síntesis, que mostró coincidencias en la valoración positiva del taller, junto con divergencias en los niveles de apropiación y disposición al cambio.

### **Valor del diagnóstico para el proceso de análisis de la experiencia**

El diagnóstico participativo cumplió un rol fundamental al permitir comprender la problemática desde la perspectiva de los propios actores involucrados, evitando una lectura exclusivamente externa o prescriptiva. En coherencia con el enfoque fenomenológico–pragmático, este momento posibilitó reconocer el “sentido vivido” que los padres atribuyen a la salud y al bienestar familiar, y vincularlo con la “transformación posible” expresada en compromisos concretos de mejora en el hogar.

Asimismo, el diagnóstico orientó el diseño y ajuste de las estrategias del taller, priorizando contenidos pertinentes al contexto de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra” y a las realidades socioculturales de las familias participantes. De esta manera, el análisis de la experiencia se fundamenta en evidencias empíricas surgidas del propio proceso participativo, fortaleciendo la coherencia entre la problemática identificada, las acciones desarrolladas y los resultados alcanzados.

En síntesis, el diagnóstico participativo mediante la técnica FODA permitió visibilizar las potencialidades y limitaciones de las familias en relación con los hábitos de salud y estilo de vida, así como las condiciones del entorno que inciden en su práctica cotidiana. Este proceso constituyó un punto de partida clave para el análisis reflexivo de la experiencia, al evidenciar que los cambios en los estilos de vida requieren no solo información, sino acompañamiento, gradualidad y corresponsabilidad entre escuela y familia. Desde esta base, el taller se configuró como una intervención pertinente para

promover procesos de toma de conciencia y proyección de mejoras posibles en el bienestar integral de los estudiantes y sus hogares.

#### **4.2 Transformaciones o mejoras producidas**

El taller de la Escuela para Padres: “Salud y Estilo de Vida”, desarrollado en la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra”, permitió evidenciar transformaciones significativas en la comprensión, actitudes y proyecciones de cambio de los padres de familia participantes. A partir del análisis comparativo del estado inicial (diagnóstico participativo – FODA) y el estado final (evaluación y retroalimentación del taller), así como de los hallazgos recogidos en las matrices de vaciamiento de la información y de síntesis, se identifican mejoras progresivas en los ámbitos familiar, profesional, institucional y personal.

#### **Comparación del estado inicial y final de la intervención (síntesis de resultados)**

El análisis comparativo entre el estado inicial del diagnóstico y la evaluación final del taller permitió evidenciar avances significativos en varias dimensiones clave. En cuanto a la concepción de salud, al inicio predominaba una visión centrada principalmente en aspectos físicos, como la alimentación y la ausencia de enfermedad; no obstante, al finalizar el proceso formativo, se observó una comprensión más integral que incorporó dimensiones físicas, emocionales y sociales, lo cual se respalda en la matriz de vaciamiento de la información, donde se registró una ampliación progresiva de significados atribuidos al concepto de salud.

Respecto a los hábitos familiares, el diagnóstico reveló rutinas poco estables en relación con el descanso, el uso de pantallas y la actividad física; sin embargo, al cierre del taller, los padres formularon compromisos concretos orientados a mejorar la alimentación, regular horarios y promover actividades físicas en familia, aspecto evidenciado en la matriz de síntesis mediante acuerdos y proyecciones prácticas.

En la dimensión de participación de los padres, inicialmente se identificó interés, aunque con niveles desiguales de involucramiento; tras el desarrollo de las actividades, se constató una mayor participación en las dinámicas y una disposición más abierta al

diálogo, generándose un clima de confianza que fue señalado de manera coincidente en las matrices de análisis.

Finalmente, en relación con la corresponsabilidad familia–escuela, el diagnóstico mostró un reconocimiento parcial del rol formativo de la familia; posteriormente, se evidenció una mayor conciencia sobre la corresponsabilidad en el bienestar y desarrollo integral de los hijos, reflexión que aparece de manera recurrente en las matrices trabajadas. En conjunto, estos resultados demuestran que el taller contribuyó a fortalecer la comprensión, el compromiso y la articulación entre familia e institución educativa.

### **Mejoras evidenciadas por ámbitos**

#### **Ámbito familiar (con base en testimonios)**

Se evidenció un cambio en la reflexión de los padres sobre sus prácticas cotidianas en el hogar. Al inicio, varios participantes manifestaron dificultades para sostener rutinas saludables; al cierre, expresaron compromisos concretos orientados a la mejora de hábitos alimenticios, regulación del uso de pantallas y promoción de la actividad física en familia. Testimonios recogidos durante el taller reflejan una mayor conciencia del impacto de los hábitos de los adultos en la salud integral de los hijos, así como una disposición a iniciar cambios progresivos y realistas en la dinámica familiar.

#### **Ámbito profesional (docente facilitador)**

La experiencia permitió fortalecer las competencias del facilitador en el diseño e implementación de estrategias participativas para el trabajo con familias, así como en la aplicación de técnicas de diagnóstico, observación y análisis reflexivo. Se consolidó una práctica pedagógica más sensible al contexto sociocultural de las familias y a la necesidad de articular contenidos de salud con la realidad cotidiana de los hogares. Asimismo, se fortaleció la capacidad de interpretar los sentidos atribuidos por los participantes a la experiencia formativa y de proyectar mejoras para futuras intervenciones.

#### **Ámbito institucional**

A nivel institucional, el taller contribuyó a fortalecer la relación entre la escuela y las familias, promoviendo un clima de mayor cercanía, confianza y corresponsabilidad en

torno al bienestar de los estudiantes. La experiencia evidenció la pertinencia de incorporar espacios formativos dirigidos a padres dentro de la planificación institucional, así como la necesidad de articular acciones con el DECE y el equipo docente para dar continuidad a los temas abordados. Se reconoce el valor de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra” como espacio de promoción del bienestar integral, más allá del ámbito estrictamente académico.

### **Ámbito personal**

En el plano personal, los participantes manifestaron procesos de autoevaluación y toma de conciencia sobre su propio autocuidado, manejo del estrés y equilibrio entre responsabilidades laborales y familiares. Estas reflexiones se tradujeron en compromisos individuales orientados a mejorar su estilo de vida, reconociendo que el bienestar personal incide directamente en la calidad de las relaciones familiares y en el acompañamiento educativo de los hijos. A nivel del facilitador, la experiencia generó aprendizajes significativos en términos de sensibilidad social, escucha activa y reflexión crítica sobre la práctica educativa con familias.

### **Síntesis de los hallazgos**

En conjunto, las transformaciones observadas muestran que el taller “Salud y Estilo de Vida” produjo avances relevantes en la comprensión integral de la salud, en la disposición al cambio de los padres de familia y en el fortalecimiento del vínculo escuela–familia. Aunque los cambios sostenidos requieren procesos de seguimiento y acompañamiento continuo, los resultados evidencian que la experiencia constituyó un punto de inflexión para la reflexión y la proyección de mejoras posibles en los estilos de vida familiares, con impacto potencial en la salud, el rendimiento escolar y la calidad de vida de los estudiantes.

### **4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos**

El desarrollo del taller Escuela para Padres: Salud y Estilo de Vida, ejecutado en la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra”, generó transformaciones perceptibles en los distintos agentes comunitarios vinculados al proceso educativo. A partir de los testimonios recogidos, los registros de observación y los productos de las actividades, se identifican cambios de tipo actitudinal, procedimental y organizativo, así

como efectos iniciales en los estudiantes. Estos cambios se interpretan como avances progresivos, condicionados por el contexto sociocultural y las posibilidades reales de seguimiento.

### **Cambios actitudinales en padres y representantes**

Los padres y representantes evidenciaron una mayor disposición a reflexionar sobre sus hábitos cotidianos y su influencia en el bienestar integral de sus hijos. En los testimonios recogidos, se observa un tránsito desde una comprensión limitada de la salud —centrada principalmente en la alimentación— hacia una visión más amplia que incorpora el descanso, el manejo del estrés y la convivencia familiar. Asimismo, se registró una actitud más abierta al diálogo con otros padres y con la institución educativa, reconociendo la corresponsabilidad en la formación de hábitos saludables. Varios participantes manifestaron la intención de introducir cambios graduales en la dinámica del hogar, lo que refleja una mayor conciencia del rol formativo de la familia.

### **Cambios procedimentales en los docentes**

En el equipo docente y facilitador se evidenciaron ajustes en las prácticas de acompañamiento a las familias, particularmente en la incorporación de estrategias más participativas, el uso de lenguaje accesible y la contextualización de los contenidos a la realidad de las familias. Los docentes manifestaron una mayor sensibilidad frente a las limitaciones de tiempo y recursos de los padres, lo que se tradujo en una planificación más flexible de las actividades y en la consideración de espacios de diálogo más horizontales. Asimismo, se fortaleció la práctica de registro y reflexión sobre las experiencias formativas con familias, como insumo para la mejora continua de futuras intervenciones.

### **Cambios estructurales e institucionales**

A nivel institucional, se observó una valoración positiva de la pertinencia de los talleres dirigidos a padres dentro de la planificación escolar. Se identificaron avances iniciales en la articulación del tema de salud y estilo de vida con acciones contempladas en el Plan Operativo Anual (POA), así como en la incorporación de actividades de acompañamiento familiar en cronogramas institucionales y planificaciones de convivencia y bienestar. Si bien estos cambios se encuentran en una fase incipiente, constituyen un

antecedente para la institucionalización progresiva de espacios formativos dirigidos a las familias, con apoyo del DECE y del equipo directivo.

### **Cambios observados en los estudiantes**

De acuerdo con las percepciones de los padres y docentes, se reportaron cambios iniciales en algunos estudiantes, asociados a una mayor apertura al diálogo en el hogar, interés por mejorar hábitos de alimentación y disposición a participar en actividades físicas familiares. Aunque estos cambios no pueden atribuirse exclusivamente al taller, se reconoce que la sensibilización de las familias generó condiciones favorables para promover conversaciones y acuerdos en el entorno doméstico, lo que incide de manera indirecta en el bienestar y la convivencia de los estudiantes.

### **Evidencias y límites del proceso**

Las evidencias de cambio se sustentan en testimonios de los participantes, compromisos escritos, observaciones del facilitador y acuerdos institucionales preliminares. No obstante, se reconocen límites importantes, como el corto plazo de la intervención, la ausencia de un seguimiento sistemático posterior al taller y las condiciones estructurales que dificultan la sostenibilidad de los cambios (jornadas laborales extensas, limitaciones económicas, hábitos arraigados en el entorno). Estos factores condicionan la profundidad y permanencia de las transformaciones observadas.

### **Recomendaciones para la consolidación y seguimiento de próximos talleres**

Con el fin de fortalecer los cambios iniciados, se recomienda:

- Establecer un plan de seguimiento a los compromisos asumidos por las familias, en coordinación con el DECE y los docentes tutores.
- Incorporar de manera sistemática el eje de salud y estilos de vida en el POA y en los cronogramas institucionales, asegurando continuidad y coherencia.
- Diversificar los horarios y modalidades de los talleres para facilitar la participación de familias con limitaciones de tiempo.

- Generar espacios de retroalimentación periódica entre escuela y familias para valorar avances, dificultades y ajustes necesarios.
- Promover la formación continua del personal docente en metodologías participativas para el trabajo con padres, fortaleciendo el enfoque preventivo y de acompañamiento integral.

## **5. Lecciones Aprendidas**

La sistematización de la experiencia del taller Escuela para Padres: Salud y Estilo de Vida, desarrollado en la Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra”, permitió identificar aprendizajes significativos en los distintos actores involucrados. Más allá de los resultados observables, el proceso reflexivo evidenció enseñanzas relacionadas con la importancia del diagnóstico participativo, la pertinencia de metodologías activas y la necesidad de continuidad institucional. Las lecciones aprendidas constituyen insumos fundamentales para fortalecer futuras intervenciones dirigidas a la comunidad educativa.

### **5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias**

#### **El concepto de salud puede ampliarse cuando se genera reflexión guiada.**

El taller permitió que las familias pasaran de una visión centrada únicamente en la ausencia de enfermedad a una comprensión más integral de la salud, incorporando dimensiones emocionales y sociales. La lección aprendida es que los espacios formativos bien orientados facilitan la resignificación de conceptos cotidianos que influyen directamente en la crianza.

#### **La transformación de hábitos familiares requiere conciencia y acuerdos concretos.**

Durante las actividades, los padres identificaron debilidades en rutinas relacionadas con descanso, uso de pantallas y alimentación. La experiencia mostró que cuando los representantes analizan colectivamente sus prácticas, se generan compromisos reales y viables. La lección principal es que la toma de conciencia precede al cambio conductual.

**La participación activa aumenta cuando las dinámicas son inclusivas y prácticas.**

El taller evidenció que los padres se involucran más cuando las actividades son participativas, dialogadas y vinculadas con su realidad. La lección aprendida es que la metodología empleada influye directamente en el nivel de compromiso.

**La corresponsabilidad familia–escuela se fortalece mediante el diálogo estructurado.**

El espacio permitió reconocer que el bienestar de los estudiantes no depende exclusivamente de la institución educativa. Las familias comprendieron que su acompañamiento diario es determinante. La lección radica en que la corresponsabilidad se consolida cuando ambas partes reflexionan conjuntamente sobre su rol.

## **5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador**

**La mediación empática facilita la apertura y reduce resistencias iniciales.**

En el desarrollo del taller se observó que algunos representantes mostraban reservas al inicio. Sin embargo, la actitud respetuosa y cercana del facilitador favoreció un clima de confianza. La lección aprendida es que el tono y la disposición del docente condicionan el éxito de la experiencia formativa.

**La planificación flexible permite responder a las necesidades emergentes.**

Durante el taller surgieron inquietudes no previstas inicialmente. La adaptación metodológica resultó clave para mantener el interés y pertinencia del proceso. La lección es que los espacios con adultos requieren apertura y capacidad de ajuste en tiempo real.

**La reflexión colectiva genera aprendizajes más profundos que la exposición teórica.**

Se constató que los momentos de intercambio y análisis compartido tuvieron mayor impacto que las explicaciones magistrales. La experiencia reafirma la importancia de estrategias participativas en procesos de formación comunitaria.

### **La sistematización mediante matrices fortalece la evaluación del impacto.**

El uso de matrices permitió evidenciar cambios conceptuales y actitudinales. La lección aprendida es que registrar y analizar información facilita valorar resultados de manera objetiva y fundamentada.

### **5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional**

#### **Los talleres deben integrarse a la planificación institucional para asegurar continuidad.**

La experiencia mostró que cuando estas actividades se articulan al POA y cronogramas oficiales, adquieren mayor formalidad y respaldo. La lección es que la sostenibilidad depende de su institucionalización.

#### **La construcción de un clima de confianza impacta en el vínculo escuela-familia.**

El taller permitió disminuir percepciones de distancia entre padres y docentes. La lección institucional es que los espacios formativos fortalecen la relación y mejoran la comunicación.

#### **La corresponsabilidad influye directamente en el bienestar estudiantil.**

Los cambios observados en la disposición de las familias reflejan que la colaboración entre hogar y escuela repercute en la motivación y estabilidad emocional de los estudiantes. La lección es que la alianza educativa no es un complemento, sino un eje fundamental de la gestión escolar.

## 6. Bibliografía

Barriga Flórez, D. C., Bejarano Pinzón, Y. A., Fajardo Vargas, M. J., Ortíz López, L. F., & Salas Castaño, F. (2023). Apoyo familiar y hábitos de vida saludable, ante el riesgo de problemas de salud mental (Bachelor's thesis, Psicología-Virtual).

Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Martínez, X. D., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458-467. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000400006>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2018). Lineamientos para escuelas para padres. Quito: MinEduc.

Moscoso-Loaiza, L. F., & Díaz-Heredia, L. P. (2018). Adopción de comportamientos saludables en la niñez: análisis del concepto. *Aquichan*, 18(2), 171-185. <https://doi.org/10.5294/aqui.2018.18.2.5>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Ríos, J., & Cañizares, E. (2019). Hábitos de vida saludable en el desarrollo de niños y adolescentes. *Revista Educación y Futuro*, 33(1), 90-102.

## 7. Anexos

### 7.1. Oficio a la autoridad



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Guayaquil, julio 28 del 2025.

MG. Johanna Cáceres Lindao  
**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA FISCAL "PRESIDENTE  
VELASCO IBARRA"**  
Presente.

Estimada directora:

Quien suscribe la presente, Javier Alivey Bravo Vera 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 Sexto grado paralelo A de la institución.

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

Cordialmente,

Javier Alivey Bravo Vera  
ESTUDIANTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
[javier.bravo.vera@hotmail.com](mailto:javier.bravo.vera@hotmail.com)  
1307567352

## 7.2. Planificación del taller

### INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA


#### TEMÁTICA: "SALUDY ESTILO DE VIDA"

INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica Fiscal "Presidente Velasco Ibarra"		GRADO: 6to A	
TIEMPO: 45 minutos a 1 hora		FECHA: 05/08/2025	
OBJETIVO: Promover en las familias hábitos saludables y estilos de vida que favorezcan el bienestar físico, emocional y social de todos sus integrantes.			
TEMA	ACTIVIDADES.	RECURSOS / INSUMOS	EVALUACIÓN
Salud y estilo de vida	<p><b>BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN</b>                      Retroalimentación del taller Roles de la familia                      Dinámica rompe hielo: "El ovillo de lana" para determinar las expectativas del taller y conectarse con el tema.                      Establecer un resumen: Salud y Estilo de vida, de acuerdo a la conferencia recibida y, determinar la importancia del autocuidado y la salud integral.</p> <p><b>DESARROLLO DEL TALLER:</b>                      Dinámica "Mi termómetro del bienestar"                      Los padres de familia identifican los factores que afectan el bienestar en:                      - Alimentación                      - Descanso y sueño                      - Actividad física                      - Tiempo de recreación                      - Salud emocional                      - Manejo del estrés                      Y los colocan en el papelgrafo.                      Se puntualizan soluciones a cada problemática.                      Además, se autoevalúan con tarjetas de colores (rojo, amarillo y verde) según sus hábitos cada uno de los factores.</p>	<p>Ovillo de lana (pasarlo a cada participante para que espere el taller)</p> <p>Papelógrafo, Marcadores.</p> <p>Tarjetas de colores (rojo, amarillo, verde)                      Rojo = bajo bienestar previos y percepciones.                      Amarillo = intermedio                      Verde = alto bienestar</p>	<p><b>APLICACIÓN:</b>  <b>Observación directa:</b> El facilitador registra la participación activa y el grado de comprensión del tema inicial.  <b>Evaluación diagnóstica y formativa:</b> Análisis de las respuestas en el papelgrafo para identificar conocimientos previos y percepciones.                      Observación de la coherencia entre su autoevaluación (colores) y los factores de bienestar.  <b>Evaluación sumativa y de compromiso:</b></p>
	<p><b>CIERRE:</b>                      Reflexión individual y voluntaria (5 minutos):                      Se les invita a pensar y reflexionar                      Compromiso y cierre                      Responder a las siguientes preguntas:                      ¿Qué área tengo más fortalecida?                      ¿En cuál área debo trabajar con urgencia?                      ¿Qué pequeña acción puedo hacer esta semana para mejorar?                      ¿Qué estrategias puedo aplicar para mejorar mi estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y social?                      Cada padre de familia establecer compromisos para fomentar un estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y social.</p>	<p>Tarjetas con las preguntas                      Marcadores.</p>	<p>Registro escrito de las respuestas a las cuatro preguntas planteadas.                      Valoración de los compromisos establecidos.  <b>Ficha de seguimiento:</b> El facilitador guarda los compromisos para revisarlos en un próximo encuentro.  <b>INDICADORES DE EVALUACIÓN:</b>                      Participa activamente en la dinámica rompe hielo.                      Expresa al menos una expectativa o experiencia relacionada con el tema.                      Identifica la importancia del autocuidado y la salud integral.                      Reconoce y clasifica correctamente los factores que influyen en su bienestar (alimentación,</p>
			<p>descanso, actividad física, recreación, salud emocional, manejo del estrés).                      Propone al menos una solución para mejorar en cada factor identificado como deficitario.                      Se autoevalúa con honestidad usando las tarjetas de colores.                      Responde de manera reflexiva las preguntas sobre áreas fuertes, áreas por mejorar y estrategias.                      Establece al menos un compromiso realista y específico para mejorar su estilo de vida.                      Demuestra conciencia sobre la relación entre salud física, emocional y social.</p>

### 7.3. Invitación al taller



### 7.4. Registro de asistencia del taller


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: Escuela de Educación Básica  
"PRESIDENTE VELASCO IBARRA"

Fecha: 05 de Agosto del 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Andy Carolina Cruz Dueñero	0910548510	<i>[Handwritten Signature]</i>
29	Grace Elizabeth Vasquez Montan	0924925377	Grace Vasquez
3	Luisa Olaya Loae Zaldano	1304758995	Luisa Loae
4	Yasqueline Tapacera B	0910343622	<i>[Handwritten Signature]</i>
5	Yasqueline Tapacera B	0925492464	Yasqueline Tapacera
6	Carro Arrijo	1803774509	Carro Arrijo
7	Carlos Sebastián Ambrogi	0924458227	<i>[Handwritten Signature]</i>
8	Nareina Quims Parale	1507017407	Nareina Quims
9	Jadron Ventura	1310966096	<i>[Handwritten Signature]</i>
10	Isabel Mercedes Ploz	0920547353	<i>[Handwritten Signature]</i>
11	Magdalena Vian	060482105	Magdalena

**Uleam**  
UNIVERSIDAD DE LA ESPERANZA  
EL DISTRITO DE MANABI

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

18	Amira Espin Auguste	092249283	6 <sup>ta</sup> 4 <sup>ta</sup> B	
19	Olivia Zuniga	092744623	6 <sup>ta</sup> 4 <sup>ta</sup> A	Olivia Zuniga
20	Diego Lopez	060214081	7 <sup>ta</sup> B	Diego Lopez
21	Sabrina Aguirre	092436123	6 <sup>ta</sup> A	Sabrina Aguirre
22	Rosario Lopez M. Guzmán	092469424	6 <sup>ta</sup> A	Rosario Lopez
23	Delia de Novariga	0918436123	6 <sup>ta</sup> A	Delia de Novariga
24	Mariana Calderin M.	093049463	6 <sup>ta</sup> A	Mariana Calderin
25	Juan Carlos Zúñiga	120535283	4 <sup>to</sup> B	Juan Carlos Zúñiga
26	Nelka Acevedo	096616882	6 <sup>ta</sup> A	Nelka Acevedo
27	Jorge Almeida	095348282	6 <sup>ta</sup> A	Jorge Almeida
28	Martha Gonzalez	079121491	6 <sup>ta</sup> A	Martha Gonzalez
29	Elvis Jara	072014903	6 <sup>ta</sup> A	Elvis Jara
30				
31				
32				
33				
34				
35				
TOTAL				

PROF. JAVIER BRAVO VERA  
DOCENTE RESPONSABLE

### 7.5. Materiales y recursos utilizados



## 7.6. Acta de compromisos firmada por los padres y representantes



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

ACTA DE COMPROMISO  
Taller: Salud y estilo de vida  
Fecha 05/08/2025

Lugar: Escuela de Educación Básica Fiscal "Presidente Velasco Ibarra"  
Facilitador del taller: Prof. Javier Bravo Vera

La escuela de Educación Básica Fiscal "Presidente Velasco Ibarra", a través de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí - extensión Chone organiza la 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 para asistir a cualquiera de ellos.

También se comprometen a intervenir con respeto y apertura en las dinámicas, compartiendo sus experiencias y escuchando la de los demás compañeros; aplicar conocimientos y herramientas adquiridas en la vida familiar para mejorar el entorno y el vínculo con los suyos.

NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE CEDULA	FIRMA
Cristy Cordero, Guis Cordero	070619125412	
Sonia Estrella, Nicoya, Cordero	070619125412	
Laura Alvarado, Leon, Bruchman	070619125412	
Diego Torres, Valverde, Cordero	070619125412	
Blanca, Mena, de Torres	070619125412	
Cecilia, Arango	070619125412	
Carla, Subero, Arango	070619125412	
Alonso, Cordero, Bruchman	070619125412	
Trinidad, Torres	070619125412	
Isabel, Cordero, Torres	070619125412	
Magdalena, Torres	070619125412	



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Augusta, Arango, Espin	070619125412	
Sandra, Cordero	070619125412	
Blanca, Arango	070619125412	
Sandra, Arango	070619125412	
Rosa, Valverde, Cordero	070619125412	
Blanca, Arango	070619125412	
Blanca, Cordero	070619125412	
Joselyn, Ichanga	070619125412	
Milka, Arango	070619125412	
Carla, Arango	070619125412	
Laura, Torres	070619125412	
Doris, Almeida	070619125412	

COORDINADOR EDUCATIVO - FACILITADOR

## **7.7. Testimonios de padres de familia**

### **Nolka Acevedo (Madre de familia)**

“Participar en el taller sobre salud y estilo de vida fue una experiencia muy enriquecedora para mí como madre. Antes pensaba que la salud de mis hijos dependía principalmente de que comieran bien o de que no se enfermaran, pero durante el taller comprendí que también influyen otros aspectos importantes como el descanso, la actividad física, la organización del tiempo en familia y el acompañamiento emocional. Las actividades realizadas me permitieron reflexionar sobre algunos hábitos que tenemos en casa y reconocer que podemos mejorar. A partir de lo aprendido, he comenzado a establecer horarios más organizados para las comidas y el descanso, y también procuro dedicar más tiempo a compartir con mis hijos sin el uso de dispositivos electrónicos. Considero que estos espacios de orientación para los padres son muy importantes porque nos ayudan a apoyar mejor el bienestar y el desarrollo de nuestros hijos.”

### **Carlos Andrade (Padre de familia)**

“Para mí fue muy valioso participar en el taller porque me ayudó a tomar conciencia sobre la importancia de promover un estilo de vida saludable dentro del hogar. En muchas ocasiones, por el trabajo y las responsabilidades diarias, no prestamos suficiente atención a ciertos hábitos que influyen en la salud y el bienestar de nuestros hijos. Durante el taller pude reflexionar sobre la necesidad de dedicar más tiempo a compartir en familia, fomentar la práctica de actividades físicas y cuidar aspectos como el descanso y la alimentación. Además, me pareció importante que la escuela promueva estos espacios de formación para los padres, ya que nos permiten adquirir nuevos conocimientos y fortalecer nuestro compromiso con la educación y el desarrollo de nuestros hijos. Después de esta experiencia considero que pequeñas acciones dentro del hogar pueden generar cambios positivos en la vida de los niños.”

### **Dafne Almeida (Madre de familia)**

“El taller de salud y estilo de vida me permitió comprender la importancia que tiene el ejemplo que damos los padres en la formación de hábitos saludables en nuestros hijos. Durante la actividad pude compartir experiencias con otros representantes y escuchar diferentes puntos de vista sobre cómo mejorar nuestras rutinas familiares. Esto me hizo reflexionar sobre algunas prácticas cotidianas en casa, como el tiempo que dedicamos a la

actividad física o a la alimentación. Me gustó mucho la dinámica del taller porque fue participativa y nos permitió expresar nuestras opiniones y aprender unos de otros. Después de participar en el taller, he procurado motivar a mis hijos a realizar más actividades físicas y a mantener hábitos de alimentación más equilibrados. Considero que este tipo de iniciativas fortalece la relación entre la escuela y las familias, ya que nos orienta sobre cómo contribuir al bienestar integral de nuestros hijos.”

#### **7.8. Registros fotográficos**



**Introducción del Taller**



**Explicación de las actividades a desarrollar**



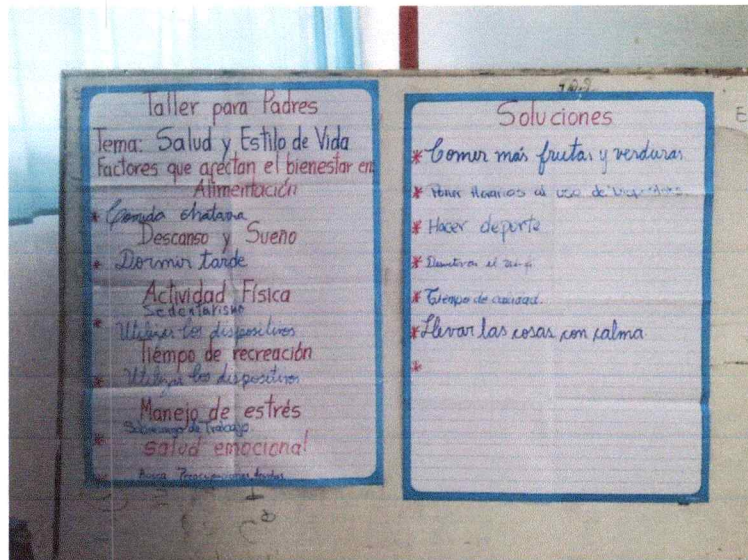
**Explicación de la dinámica**



**Dinámica "Termómetro del bienestar"**



**Madres y padres de familia asistentes**



**Resumen hecho por los padres del taller**

**7.9. Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes**

Cuestionario de Evaluación del Taller

Taller: Salud y estilo de vida para fomentar hábitos alimenticios en los estudiantes

Fecha: 05/08/2025

Facilitador: Javier Alivey Bravo Vera

Institución: Escuela de Educación Básica Fiscal “Presidente Velasco Ibarra”

Dirigido a: Padres y representantes

Objetivo: Conocer la opinión de los padres y representantes sobre el desarrollo, la metodología y los aprendizajes obtenidos durante el taller.

Instrucciones:

Lea cada afirmación y marque con una X la opción que refleje su opinión.

**Escala de valoración**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**Preguntas**

**1. El tema del taller fue interesante y relevante para la vida familiar.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**2. La información presentada durante el taller fue clara y fácil de comprender.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo

- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**3. Las actividades realizadas permitieron reflexionar sobre los hábitos alimenticios y de salud en la familia.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**4. El taller me ayudó a comprender la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables en mis hijos.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**5. La metodología utilizada en el taller fue participativa y motivadora.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**6. Los ejemplos y dinámicas utilizadas facilitaron el aprendizaje.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**7. Considero que los conocimientos adquiridos en el taller serán útiles para mejorar los hábitos alimenticios en mi familia.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**8. El taller fortaleció mi compromiso con el bienestar y la salud de mis hijos.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**9. La duración del taller fue adecuada.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**10. Recomendaría este tipo de talleres a otros padres y representantes.**

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

**Pregunta abierta**

**11. ¿Qué aspecto del taller le pareció más importante o significativo?**

---

---

---

---

**7.10. Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes**

**Taller:** Salud y estilo de vida para fomentar hábitos alimenticios en los estudiantes

**Fecha:** 05/08/2025

**Facilitador:** Javier Alivey Bravo Vera

**Participantes:** 29 padres y representantes

<b>Pregunta</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>	<b>Total</b>
1	0	0	9	20	29
2	0	1	10	18	29
3	0	1	11	17	29
4	0	0	8	21	29
5	0	1	12	16	29
6	0	1	11	17	29
7	0	0	9	20	29
8	0	1	10	18	29
9	0	2	13	14	29
10	0	0	7	22	29