



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

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TITULO:**

**IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS**

**ESTUDIANTE:**

**MARTHA CECILIA CEDEÑO MUÑOZ**

**TUTOR/A:**

**Ing. ANA CAROLINA CEDEÑO ZAMBRANO Mgtr.**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025-2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

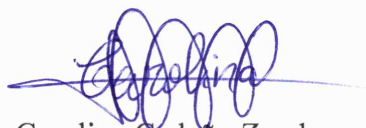
Ing. Ana Carolina Cedeño Zambrano Mgtr, en calidad de docente de la carrera de Educación Básica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutora del trabajo de Sistematización de Experiencias.

### **CERTIFICO:**

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: “Importancia de la alimentación saludable y la actividad física en los niños” fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de tutorías académicas y seguimiento de acuerdo con la guía establecida por el Vicerrectorado Académico, se ha verificado que el documento cumple con los parámetros determinados por dicha autoridad.

Por lo expuesto, se concluye que el trabajo original de Martha Cecilia Cedeño Muñoz, 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**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Martha Cecilia Cedeño Muñoz, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “Importancia de la alimentación saludable y la actividad física en los niños” es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

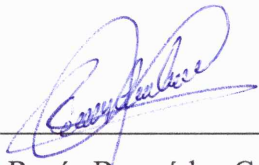
Adicionalmente, cedo los derechos del presente trabajo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, para que pasen a formar parte del patrimonio intelectual de trabajos de Sistematización de Experiencias, ya que ha sido realizado con apoyo académico y profesional de la universidad.

Chone, 14 de marzo de 2026

  
\_\_\_\_\_  
Martha Cecilia Cedeño Muñoz  
C.I 1313268599

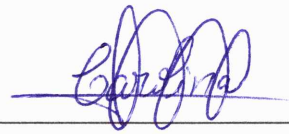
## LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Importancia de la alimentación saludable y la actividad física en los niños” del Periodo Académico 2025 - 2026, elaborado por la estudiante Martha Cecilia Cedeño Muñoz.



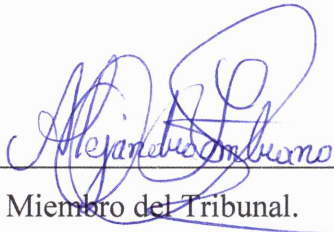
Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Ing. Ana Carolina Cedeño Zambrano Mgtr.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaría

Chone, abril de 2026

Chone, 27 de marzo de 2026

### **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi sincero agradecimiento a las madres, padres de familia y representantes legales que participaron activamente en el taller “Escuela, familia y sociedad”, demostrando compromiso e interés por fortalecer la educación y el desarrollo integral de sus hijos e hijas. Su participación permitió generar espacios de reflexión, diálogo y aprendizaje conjunto, favoreciendo la construcción de relaciones basadas en el respeto y la corresponsabilidad educativa. Agradezco también a la institución educativa y a sus autoridades por el apoyo brindado para la realización de esta experiencia formativa. Asimismo, reconozco la colaboración de los docentes y de todas las personas que aportaron con su tiempo y disposición para el cumplimiento de los objetivos propuestos, contribuyendo al fortalecimiento del vínculo entre escuela, familia y comunidad.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a todas las familias que día a día acompañan el proceso educativo de sus hijos e hijas, reconociendo que la educación es una tarea compartida entre la escuela, la familia y la sociedad. A mi familia, por su apoyo constante, comprensión y motivación durante el desarrollo de este proceso académico y profesional. A los estudiantes, quienes inspiran la búsqueda de estrategias educativas que promuevan valores, convivencia y participación responsable. Asimismo, dedico este esfuerzo a los docentes y profesionales de la educación comprometidos con la formación integral, quienes creen firmemente en el trabajo colaborativo como base para construir una sociedad más justa, inclusiva y solidaria.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | Introducción .....   | 1  |
| 2.   | Descripción inicial de la experiencia .....                            | 3  |
| 2.1  | Contexto espacial y temporal .....                                     | 3  |
| 2.2  | Actores involucrados .....   | 5  |
| 3.   | Recuperación del desarrollo del proceso .....                          | 6  |
| 3.1. | MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos .....                        | 6  |
| 3.2. | MATRIZ 2. Matriz de recogida de información.....                       | 8  |
| 3.3. | MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información .....                | 9  |
| 3.4. | MATRIZ 4. Matriz de síntesis .....                                     | 10 |
| 4.   | Análisis y reflexión de la experiencia .....                           | 11 |
| 4.1. | Diagnóstico participativo .....  | 11 |
| 4.2  | Transformaciones o mejoras producidas .....                            | 15 |
| 4.3  | Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos.....       | 16 |
| 5.   | Lecciones Aprendidas .....   | 20 |
| 5.1. | Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias .....        | 20 |
| 5.2. | Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador..... | 21 |
| 5.3. | Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....           | 22 |
| 6.   | Bibliografía .....   | 23 |
| 7.   | Anexos .....   | 24 |
| 7.1. | Oficio de la autoridad.....  | 24 |
| 7.2. | Planificación del taller seleccionado.....                             | 25 |
| 7.3. | Invitación al taller .....   | 26 |
| 7.4. | Registro de asistencia del taller.....                                 | 26 |
| 7.5. | Materiales o recursos utilizados.....                                  | 27 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 7.6.  | Acta de compromiso firmado por los padres o representantes ..... | 27 |
| 7.7.  | Acta de compromiso firmada por los docentes.....                 | 29 |
| 7.8.  | Testimonio de padre de familia.....                              | 29 |
| 7.9.  | Registro fotográfico .....                                       | 30 |
| 7.10. | Cuestionario para la evaluación de padres y representantes ..... | 31 |

## **1. Introducción**

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

La experiencia sistematizada se ejecutó en la Unidad Educativa Juan Cruz Aizprúa, con la participación de padres y madres de familia de los estudiantes del 5.º grado de Educación General Básica, en el marco del proyecto institucional “Escuela para Padres”, iniciativa orientada a promover la participación familiar, fortalecer los vínculos entre escuela, familia y comunidad, y generar espacios formativos que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes mediante el acompañamiento responsable del entorno familiar.

Como parte de esta propuesta formativa, el docente desarrolló diversos talleres dirigidos a representantes legales, abordando temáticas relacionadas con la formación integral y el bienestar estudiantil. Para efectos del proceso de titulación y conforme a los lineamientos metodológicos establecidos por la ULEAM, se seleccionó para su sistematización el taller “Salud y Estilo de Vida”, por constituir un eje fundamental en la promoción de hábitos saludables desde el hogar y su impacto directo en el rendimiento académico, la convivencia escolar y el desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

El taller “Salud y Estilo de Vida” tuvo como finalidad sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de fomentar prácticas saludables en el entorno familiar, tales como la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el adecuado descanso, la higiene personal

y el manejo responsable del tiempo libre. La propuesta buscó fortalecer la corresponsabilidad familiar en la formación de hábitos que contribuyan al bienestar integral de los niños, reconociendo a la familia como el primer espacio educativo y formador de estilos de vida saludables.

La sistematización se plantea como un ejercicio crítico, reflexivo y experiencial que permite reconstruir el proceso vivido, identificar hitos relevantes, analizar dificultades, reconocer aprendizajes significativos y proponer acciones de mejora para futuras intervenciones educativas. Para ello, se adopta la estructura metodológica propuesta por Mendoza y Sacotto (2020), que organiza la experiencia en etapas analíticas que incluyen la descripción inicial del contexto, la recuperación del proceso mediante matrices de análisis, y la interpretación crítica, la identificación de lecciones aprendidas.

El fortalecimiento de hábitos saludables desde la articulación escuela–familia constituye actualmente un elemento clave para favorecer el desarrollo integral del estudiantado, ya que incide directamente en su salud física, estabilidad emocional y desempeño escolar. En este sentido, el objetivo general de la propuesta fue Analizar el proceso desarrollado en los talleres del Programa Escuela para Padres, enfocados en la alimentación saludable, la actividad física y los roles de la familia, a partir del refuerzo de orientaciones formativas recibidas, para fortalecer la corresponsabilidad familiar en la promoción del bienestar integral de los niños.

De manera complementaria, se plantearon como objetivos específicos: Identificar las percepciones de los padres de familia sobre la importancia de la alimentación saludable y la actividad física en el desarrollo infantil; Analizar las estrategias metodológicas empleadas durante el taller de Salud y Estilo de Vida y los talleres sobre roles de la familia; Reflexionar sobre los compromisos asumidos por los padres para mejorar los hábitos alimenticios, fomentar la actividad física y fortalecer los roles familiares en el cuidado de la salud infantil.

En el desarrollo de la experiencia se consolidaron diversos hitos que orientaron el proceso formativo. Inicialmente, se realizó un diagnóstico institucional que evidenció la necesidad de fortalecer la orientación familiar respecto a hábitos saludables en los estudiantes. Posteriormente, se diseñó el taller considerando las características del grupo participante y las necesidades detectadas. Se efectuó la convocatoria mediante comunicación directa con los representantes legales, seguida de la ejecución del taller a través de dinámicas participativas, actividades reflexivas y espacios de diálogo orientados a la construcción de compromisos familiares. Finalmente, la evaluación y retroalimentación permitieron valorar los aprendizajes alcanzados y recuperar evidencias que sustentan el proceso de sistematización.

El presente informe no solo documenta el desarrollo del taller, sino que también evidencia su aporte al fortalecimiento de la práctica docente, a la promoción de estilos de vida saludables y al fortalecimiento del vínculo entre escuela y familia. Asimismo, constituye un insumo relevante para la planificación de futuras acciones formativas orientadas al bienestar integral estudiantil y a la consolidación de una comunidad educativa participativa, consciente y comprometida con la salud y la calidad de vida de sus miembros.

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

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

El El proyecto que origina la sistematización se enmarca en la promoción de la salud y el estilo de vida saludable, a través del Programa “Escuela para Padres”, concebido como un espacio formativo y de participación para acompañar el desarrollo integral de los estudiantes. En este marco se desarrolló el taller “Salud y estilo de vida”, orientado a fortalecer los conocimientos y prácticas de las familias relacionadas con el cuidado de la salud, la alimentación equilibrada, la higiene y los hábitos de vida saludables en el entorno familiar. Esta iniciativa surge ante la necesidad de consolidar una relación más corresponsable entre la

institución educativa, las familias y actores del entorno, promoviendo acuerdos comunes que favorezcan el bienestar físico, emocional y la calidad de vida de los niños desde el hogar y la comunidad.

El taller se implementó en la Unidad Educativa Unidad Educativa Juan Cruz Aizprua, con la participación de padres y madres de la comunidad, quienes participaron activamente en las dinámicas, reflexiones y dramatizaciones propuestas. El estudio se centró en las percepciones, experiencias, estrategias metodológicas y compromisos asumidos por los padres de familia en relación con la promoción de hábitos saludables en la crianza infantil. El contexto institucional presenta una comunidad amplia y diversa, conformada por familias con distintos niveles socioeconómicos, actividades laborales y estilos de vida, factores que inciden en las prácticas de salud y bienestar familiar.

En respuesta a esta realidad se plantearon estrategias basadas en talleres participativos, intercambio de experiencias, establecimiento de compromisos familiares y procesos de seguimiento mediante instrumentos de evaluación. En cuanto al financiamiento, se optó por el aprovechamiento de recursos institucionales existentes y apoyos de gestión, como materiales básicos y alianzas comunitarias.

El entorno institucional se distingue por una dinámica educativa que demanda el fortalecimiento de la participación de las familias como un elemento clave para consolidar mejoras en el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes.

Además, contribuye a visibilizar la importancia de adoptar prácticas de vida saludable en el hogar, promoviendo hábitos adecuados de alimentación, higiene, actividad física y cuidado emocional. Asimismo, fortalece el vínculo familia–escuela y genera compromisos que favorecen el bienestar integral de los niños. Desde el ámbito educativo, la sistematización aporta elementos para mejorar futuras intervenciones del Programa Escuela para Padres,

orientando acciones pedagógicas que respondan a las realidades del contexto rural y fomenten estilos de vida saludables en la comunidad.

Entre los aspectos relevantes del contexto se consideran las particularidades socioculturales del entorno, la disponibilidad de tiempo de las familias, los hábitos de salud presentes en el hogar y la necesidad de fortalecer canales permanentes de comunicación, acompañamiento y orientación preventiva. Además, el período seleccionado coincidió con momentos del calendario escolar en los que se evidenció mayor necesidad de promover acciones de educación para la salud. De este modo, el tiempo definido aporta evidencia suficiente para comprender logros, dificultades y aprendizajes transferibles a futuras acciones de vinculación.

## **2.2 Actores involucrados**

En el proceso de promoción de la salud y el estilo de vida saludable participaron actores clave con roles complementarios. Los padres y madres de familia asumieron un rol protagónico como participantes activos, aportando sus experiencias, necesidades y propuestas, y reflexionando sobre la importancia de fomentar hábitos saludables en sus hijos desde el hogar.

Como estudiante/docente facilitador del taller, se planificaron y desarrollaron las actividades formativas, promoviendo espacios de diálogo, reflexión crítica sobre prácticas de salud familiar y construcción colectiva de acuerdos que fortalecieran la corresponsabilidad en el cuidado integral de los niños. Los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone brindaron apoyo académico y metodológico, orientando la estructura de los talleres, la elaboración de instrumentos, la recuperación de evidencias.

Por su parte, las autoridades de la Unidad Educativa Unidad Educativa Juan Cruz Aizprua respaldaron la iniciativa, facilitaron la logística y fortalecieron la convocatoria,

garantizando condiciones adecuadas para la ejecución y proyección del proceso. Finalmente, los estudiantes, como beneficiarios indirectos, se vieron favorecidos por un mayor compromiso familiar en el cuidado de su salud y por la coherencia entre las prácticas promovidas en el taller y las acciones reforzadas en el hogar.

En conjunto, la articulación de estos actores permitió consolidar una experiencia participativa y corresponsable, orientada a fortalecer hábitos de vida saludable, el bienestar infantil y la continuidad de acciones sostenibles en articulación con la comunidad.

### 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 “Salud y estilo de vida saludable”.</b> | Los padres manifestaron interés en la temática del taller, reconociendo la importancia de promover hábitos saludables en la familia; sin embargo, algunos señalaron limitaciones de tiempo debido a sus jornadas laborales. | Convocatoria escrita, cronograma del proyecto, lista de curso y listado de padres convocados. | Se evidencia una disposición favorable hacia el tema de la salud y el bienestar familiar, aunque persisten barreras laborales que inciden en la asistencia.. |
| <b>Inicio del taller y dinámica integradora</b>  | Los padres participaron activamente en la dinámica inicial, reconociendo su rol en la promoción de hábitos de alimentación, actividad física y bienestar emocional en el hogar.   | Fotografías del momento, guía metodológica, hojas de trabajo.                                 | La dinámica resultó adecuada para generar un clima de confianza y sensibilizar a los participantes sobre la importancia del autocuidado y la vida saludable. |

| <b>Hito de la experiencia</b>  | <b>Testimonios</b>  | <b>Registros</b>   | <b>Apreciaciones</b>  |
|--|---|--|---|
| <b>Exposición central basada en la conferencia “Salud y estilo de vida”.</b> | Se recogieron comentarios positivos relacionados con la influencia de la familia y el entorno en la adopción de hábitos saludables, así como en la prevención de conductas de riesgo en niños y adolescentes.                                     | El taller se desarrolló mediante una presentación en formato digital, complementada con las orientaciones del facilitador y los contenidos expuestos durante la jornada formativa. | Se evidenció un fortalecimiento del vínculo escuela–familia en torno a la promoción de la salud; no obstante, se identificó la necesidad de reforzar y dar seguimiento a las orientaciones brindadas. |
| <b>Trabajo grupal sobre compromisos familiares.</b>                          | La intervención desarrollada en el taller de Salud y Estilo de Vida Saludable generó una reflexión significativa a nivel emocional, fortaleciendo la corresponsabilidad familiar en el cuidado de la salud física y emocional de los estudiantes. | Se elaboraron productos escritos y se asumieron compromisos tanto individuales como grupales por parte de los participantes.   | El trabajo colaborativo permitió la formulación de compromisos individuales y grupales orientados a la mejora de hábitos alimenticios, rutinas de actividad física y bienestar integral.              |
| <b>Socialización, acuerdos institucionales y cierre.</b>                     | Los participantes destacaron la importancia de mantener hábitos saludables desde el hogar y reconocieron el apoyo de la institución educativa como un factor clave para   | Acta de compromisos firmada, registro fotográfico, lista de asistencia.  | Se evidenció un fortalecimiento del vínculo escuela–familia; sin embargo, se identificó la necesidad de continuidad institucional para consolidar prácticas   |

| Hito de la experiencia | Testimonios                          | Registros | Apreciaciones                                    |
|------------------------|--------------------------------------|-----------|--|
|                        | fortalecer una cultura de bienestar. |           | 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  |
|--|--|---|--|
| <b>Participación familiar</b>                        | Diagnóstico sobre la asistencia y nivel de involucramiento de las familias en el taller de salud y estilo de vida saludable. | Listas de asistencia, testimonios de padres, cuestionarios.     | Padres, docentes, directivos.                    |
| <b>Metodología del taller</b>                        | Análisis de las actividades aplicadas y su pertinencia para la promoción de hábitos saludables.                              | Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones.   | Facilitador y observadores.                      |
| <b>Comunicación Salud y estilo de vida saludable</b> | Información favorable relacionada con la influencia de la familia y el entorno en la adopción de hábitos saludables.         | Entrevistas informales, registro de diálogos, acta de acuerdos. | Padres, docentes, equipo de apoyo institucional. |
| <b>Cambios percibidos tras el taller</b>             | Informe sobre transformaciones actitudinales y prácticas familiares  | Testimonio escrito, reflexión colectiva, compromisos firmados.  | Padres y docente facilitador.                    |

| <b>Dimensiones / Elementos</b>      | <b>Producto</b>   | <b>Medios de verificación</b>                        | <b>Fuentes</b>                      |
|-------------------------------------|---|--|-------------------------------------|
|                                     | vinculadas al autocuidado y la vida saludable.                  |  |                                     |
| <b>Aprendizajes del facilitador</b> | Registro reflexivo y análisis crítico del proceso desarrollado. | Bitácora del docente, cuestionarios, notas de campo. | Docente del programa de validación. |

Fuente: Elaboración propia

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

| <b>Variables / Preguntas orientadoras</b>                        | <b>Datos relevantes</b>  | <b>Puntos de reflexión</b>   | <b>Otros temas planteados</b>                                 |
|--|--|--|---|
| <b>¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres?</b>    | Se realizó un diagnóstico sobre la asistencia y el nivel de involucramiento de las familias durante el taller. | La corresponsabilidad en la promoción de hábitos saludables requiere acompañamiento y seguimiento institucional. | Identificación de prácticas poco saludables en el hogar.      |
| <b>¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación?</b> | Horarios laborales, falta de rutinas familiares, desconocimiento de hábitos saludables y barreras emocionales. | Es necesario fortalecer la orientación práctica y contextualizada.   | Necesidad de apoyo continuo desde la escuela.                 |
| <b>¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?</b>    | La dinámica integró, la exposición sensibilizó y el trabajo grupal generó compromisos.                         | La metodología participativa facilita la toma de conciencia y el cambio de actitudes.                            | Diferencias en niveles de escolaridad afectan la comprensión. |

| <b>Variables / Preguntas orientadoras</b>           | <b>Datos relevantes</b>  | <b>Puntos de reflexión</b>                                | <b>Otros temas planteados</b>  |
|---|--|---|--|
| <b>¿Qué aprendizajes significativos emergieron?</b> | padres reconocen la importancia del autocuidado y su rol en la formación de hábitos saludables en sus hijos. | El cambio de hábitos es progresivo y requiere constancia. | Interés en talleres sobre nutrición, actividad física y salud emocional. |

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

| <b>Variables</b>                      | <b>Aspectos coincidentes</b>  | <b>Aspectos no coincidentes</b>   | <b>Aspectos aislados</b>                           | <b>Reflexiones y observaciones</b>  |
|---------------------------------------|---|---|--|---|
| <b>Corresponsabilidad educativa</b>   | Aunque al inicio se registró una participación limitada, el taller fortaleció el reconocimiento del rol familiar en la promoción de la salud. | Algunos padres no consideran prioritaria su participación.                          | Representantes con jornadas laborales demandantes. | La metodología favoreció la reflexión y el compromiso hacia hábitos saludables. |
| <b>Comunicación salud y bienestar</b> | Todos reconocen la importancia de la orientación institucional.   | Docentes consideran suficiente la información; familias no siempre lo perciben así. | Formulación de acuerdos básicos de autocuidado.    | Resulta necesario consolidar una comunicación bidireccional y continua.         |
| <b>Metodología del taller</b>         | Las dinámicas y la exposición fueron valoradas  | Un grupo reducido prefirió un desarrollo  | Padres con limitaciones en la                      | Es necesario adecuar estrategias a la   |

| <b>Variables</b>              | <b>Aspectos coincidentes</b>   | <b>Aspectos no coincidentes</b>                         | <b>Aspectos aislados</b>             | <b>Reflexiones y observaciones</b>                      |
|-------------------------------|--|---|--------------------------------------|---|
|                               | como útiles y motivadoras.   | temático más breve.                                     | comprensión de textos escritos.      | diversidad educativa y cultural.                        |
| <b>Cambios tras el taller</b> | La experiencia generó reflexión emocional y compromisos para mejorar el estilo de vida familiar. | Los cambios sostenidos aún no son plenamente evidentes. | Interés en nuevos talleres de salud. | Se evidencia la necesidad de continuidad institucional. |

**Fuente:** (Sacoto y Mendoza, 2018)

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

##### **4.1. Diagnóstico participativo**

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller Salud y Estilo de Vida permitió comprender, desde las voces de los propios actores educativos, la situación real relacionada con los hábitos de salud, alimentación y actividad física en la Unidad Educativa Juan Cruz Aizprúa. Este proceso fue fundamental porque no se limitó a una observación externa, sino que integró percepciones, experiencias, preocupaciones y expectativas de estudiantes, padres de familia y docentes, convirtiéndose en un insumo clave para orientar la intervención pedagógica en el ámbito del bienestar integral.

Durante la primera fase del taller se aplicaron dinámicas de sensibilización, preguntas generadoras, lluvia de ideas y espacios de diálogo abierto. Estas estrategias permitieron que los participantes reflexionaran sobre sus propios hábitos cotidianos, identificaran prácticas poco saludables y reconocieran la importancia de fortalecer una cultura de autocuidado en la comunidad educativa. Asimismo, se promovió la participación mediante el análisis de casos,

elaboración de carteles y compromisos grupales relacionados con la alimentación balanceada, la higiene personal y la actividad física regular.

Los principales hallazgos revelaron tres problemáticas estructurales:

1. Hábitos alimenticios inadecuados. Se evidenció un alto consumo de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y productos con bajo valor nutricional, tanto en el hogar como en el entorno escolar. Muchos estudiantes manifestaron omitir el desayuno o reemplazarlo por snacks poco saludables, lo que afecta su energía, concentración y rendimiento académico.
2. Sedentarismo y escasa actividad física. Se identificó un uso excesivo de dispositivos electrónicos y poco tiempo dedicado a actividades deportivas o recreativas al aire libre. Esta situación repercute en la condición física, el estado emocional y la prevención de enfermedades.
3. Limitada cultura de prevención y autocuidado. Aunque existe conciencia básica sobre la importancia de la higiene y la salud, no siempre se mantienen prácticas constantes como el lavado adecuado de manos, una correcta hidratación o rutinas organizadas de descanso. Además, algunos padres señalaron falta de información clara sobre cómo fomentar estilos de vida saludables en casa.

En síntesis, el diagnóstico permitió reconocer que la promoción de la salud y los estilos de vida saludables no depende únicamente de acciones aisladas, sino de un trabajo articulado entre escuela y familia. La información obtenida orienta la necesidad de fortalecer estrategias educativas permanentes que promuevan cambios sostenibles en los hábitos de la comunidad educativa.

En el marco del taller los padres de familia expresaron que, en muchas ocasiones, la temática de la salud solo se aborda cuando surge algún problema específico, como enfermedades recurrentes, bajo rendimiento físico o dificultades relacionadas con la

alimentación. Manifestaron que no siempre existe un acompañamiento continuo u orientación práctica sobre cómo fortalecer hábitos saludables desde el hogar, lo que genera cierta percepción de que la responsabilidad recae únicamente en la escuela.

Esta visión provocaba un involucramiento parcial, ya que algunos representantes consideraban que la promoción de la salud era una tarea exclusiva de la institución educativa. A su vez, los docentes señalaron la necesidad de contar con familias más comprometidas en el seguimiento de rutinas saludables, como el envío de loncheras nutritivas, el cumplimiento de horarios de descanso y la motivación hacia la actividad física.

El taller permitió transformar esta percepción mediante un diálogo abierto, participativo y reflexivo, donde ambas partes reconocieron que la formación en salud y estilo de vida es una responsabilidad compartida. Este espacio favoreció la construcción de acuerdos y compromisos conjuntos, fortaleciendo la corresponsabilidad entre familia y escuela en la promoción del bienestar integral de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan Cruz Aizprúa.

El diagnóstico participativo del taller Salud y Estilo de Vida no se concibió como una evaluación técnica tradicional, sino como una construcción conjunta basada en la experiencia y realidad cotidiana de los participantes. Para ello, se utilizaron recursos metodológicos acordes a la temática de salud y bienestar, tales como:

- Dinámicas de activación y sensibilización, orientadas a reflexionar sobre los hábitos diarios de alimentación, higiene y actividad física.
- Lluvia de ideas y elaboración de murales saludables, donde los padres y estudiantes identificaron prácticas adecuadas e inadecuadas presentes en el entorno familiar y escolar.
- Cuestionarios diagnósticos breves, aplicados para conocer rutinas de descanso, consumo alimenticio y tiempo dedicado a actividades físicas.
- Diálogo reflexivo guiado, que permitió contrastar experiencias y generar propuestas de mejora.

- Registro sistematizado de compromisos y acuerdos, recogiendo frases clave, testimonios y sugerencias expresadas durante el taller.

Esta metodología participativa permitió que los asistentes reconocieran problemáticas compartidas relacionadas con el estilo de vida y, sobre todo, asumieran una postura crítica y responsable frente a su rol en la promoción de la salud dentro de la comunidad educativa.

### **Resultados del diagnóstico participativo**

Como producto del proceso desarrollado en el taller Salud y Estilo de Vida, emergieron tres conclusiones centrales coherentes con los hallazgos identificados en la Unidad Educativa Juan Cruz Aizprúa:

1. Es necesario fortalecer la educación en hábitos saludables de manera sistemática y preventiva. Se evidenció que muchos estudiantes presentan prácticas inadecuadas de alimentación, descanso y actividad física. Esto demuestra la necesidad de implementar procesos formativos continuos que promuevan una cultura de prevención y autocuidado desde edades tempranas.
2. La familia cumple un rol determinante en la consolidación de estilos de vida saludables. Los resultados reflejaron que los hábitos adquiridos en el hogar influyen directamente en el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Por ello, se requiere mayor compromiso familiar en el envío de loncheras nutritivas, establecimiento de rutinas de sueño y promoción de la actividad física.
3. La promoción de la salud debe asumirse como eje transversal institucional. No puede tratarse como una actividad aislada, sino como un proceso permanente integrado al currículo, a las actividades recreativas y a la convivencia escolar, articulando esfuerzos entre docentes, directivos y padres de familia.

### **Valor del diagnóstico para la sistematización**

El diagnóstico participativo se consolidó como un punto de partida para el análisis crítico–reflexivo–experiencial del taller, permitiendo:

- Identificar las principales debilidades en los hábitos de salud de los estudiantes.
- Reconocer factores familiares y sociales que inciden en el sedentarismo y la alimentación inadecuada.
- Diseñar estrategias metodológicas contextualizadas, como actividades prácticas, compromisos familiares y seguimiento de rutinas saludables.
- Establecer acuerdos reales y alcanzables para mejorar progresivamente el estilo de vida de la comunidad educativa.

En síntesis, el diagnóstico no solo describió la situación inicial, sino que promovió una toma de conciencia colectiva sobre la importancia del autocuidado y la corresponsabilidad en la promoción de la salud dentro de la institución.

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

La ejecución del taller “Salud y Estilo de Vida” generó transformaciones relevantes en los ámbitos personal, familiar e institucional.

En primer lugar, se evidenció una mayor sensibilización de padres y estudiantes respecto a la importancia de mantener hábitos saludables. Los representantes manifestaron mayor disposición para supervisar la alimentación de sus hijos, mejorar la calidad de las loncheras y fomentar rutinas de descanso adecuadas.

Asimismo, se observó un incremento en la motivación estudiantil hacia la práctica de actividades físicas y recreativas. Algunos docentes reportaron mayor participación en dinámicas deportivas y mejor disposición durante la jornada escolar, lo cual impactó positivamente en la concentración y el comportamiento en clase.

Desde el ámbito familiar, varios testimonios señalaron cambios concretos, como la reducción del consumo de bebidas azucaradas, el establecimiento de horarios para el uso de

dispositivos electrónicos y la incorporación de caminatas o ejercicios en familia. Estos pequeños ajustes reflejan una transformación progresiva hacia estilos de vida más saludables.

En el plano profesional, como facilitador del taller, la experiencia fortaleció mis competencias en la planificación de estrategias participativas orientadas a la educación para la salud. Desarrollé mayor capacidad para generar espacios de reflexión colectiva, promover el diálogo horizontal y adaptar contenidos teóricos a la realidad sociocultural de las familias. Esta vivencia amplió mi comprensión sobre la importancia de integrar la dimensión preventiva dentro del proceso educativo.

Finalmente, a nivel institucional, el taller se proyecta como una estrategia pertinente para consolidar una cultura de bienestar integral. La experiencia demostró que la promoción de la salud no solo mejora el rendimiento académico, sino que contribuye al fortalecimiento del clima escolar y a la construcción de una comunidad educativa más consciente, activa y comprometida con el desarrollo integral de sus estudiantes.

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

La intervención derivada del taller Salud y Estilo de Vida produjo transformaciones observables y potencialmente sostenibles en distintos agentes de la comunidad educativa: padres y madres de familia, el cuerpo docente, los estudiantes y la propia institucionalidad escolar. Estas transformaciones se agruparon en cambios actitudinales, procedimentales y estructurales.

##### **a) Cambios actitudinales**

En el grupo de padres y representantes, se observó una notable reconfiguración de actitudes hacia su rol formador y hacia la escuela. Antes, muchos padres no consideraban que pudieran influir significativamente en los hábitos de salud de sus hijos; la postura predominante era de delegar completamente en la escuela la responsabilidad del bienestar de los estudiantes. Tras el taller, emergió una actitud más proactiva y reflexiva. Los padres comenzaron a

reconocer que su influencia cotidiana, especialmente en cuanto a los hábitos de alimentación, el establecimiento de horarios de descanso y el acompañamiento en las actividades físicas, es crucial para el bienestar integral de sus hijos.

Este cambio se reflejó en la disposición de los padres para asumir compromisos concretos y el tono de las conversaciones, que pasó de una actitud pasiva a una más participativa. Además, los padres expresaron mayor apertura a incorporar prácticas saludables en casa, como la preparación de loncheras nutritivas, el fomento de actividades físicas en familia y la creación de un entorno adecuado para el descanso.

En el cuerpo docente, se evidenció un cambio hacia una práctica más empática y colaborativa. Los docentes pasaron de un enfoque centrado únicamente en lo académico a uno que valora la salud física y emocional de los estudiantes. Esto implicó un mayor enfoque en el diálogo abierto con las familias y un reconocimiento de las dificultades contextuales que enfrentan. La disposición para flexibilizar los horarios de comunicación y crear espacios más accesibles para las familias también se incrementó, lo que facilitó una mejor relación y colaboración.

#### **b) Cambios procedimentales**

A nivel operativo, se implementaron varios procedimientos nuevos o reforzados que evidencian la aplicación de los aprendizajes del taller Salud y Estilo de Vida:

- Formalización de compromisos y acuerdos: Se establecieron actas de compromiso entre padres y escuela, donde se registraron responsabilidades y acciones de seguimiento para fomentar hábitos saludables.

- Canales de comunicación bidireccionales y frecuentes: Se implementaron grupos de comunicación (en línea y presenciales) y reuniones periódicas para hablar sobre la salud y el bienestar de los estudiantes. Esto permitió establecer protocolos no solo para reportar problemas, sino también para celebrar avances y proporcionar retroalimentación positiva.

- Ajustes metodológicos en la práctica docente: Los docentes incorporaron actividades de seguimiento y acompañamiento familiar, como micro tareas sobre salud, pautas de lectura relacionadas con hábitos saludables, y estrategias para que los padres participaran activamente en las rutinas de salud de sus hijos.

Estos procedimientos no solo fomentan la continuidad de las acciones, sino que buscan institucionalizar los cambios, haciendo que no dependan de la buena voluntad individual de los docentes o padres.

#### **c) Cambios estructurales e institucionales**

El taller también impulsó algunas propuestas institucionales concretas que buscan garantizar la sostenibilidad de los cambios. Entre ellas:

- Incorporación de la Escuela para Padres en la planificación institucional: El taller se integró a la planificación anual de la unidad educativa, lo que le dio un carácter estructural.

- Planificación de un ciclo semestral de talleres: Se acordó que los talleres sobre salud, nutrición y bienestar no serían eventos aislados, sino que formarían parte de un ciclo de actividades semestrales, con el fin de consolidar la cultura de bienestar en la comunidad educativa.

Estos cambios institucionales demuestran un compromiso hacia la sostenibilidad del proceso y la integración de la salud y el bienestar como ejes transversales dentro de la vida escolar.

#### **d) Cambios en los estudiantes**

Aunque el taller estuvo dirigido principalmente a las familias, se observaron efectos indirectos en el estudiantado. Las mejoras observadas en los estudiantes fueron:

- Mayor disposición para participar en clase: Los estudiantes mostraron un aumento en la participación, lo que podría estar relacionado con la mejora en su bienestar físico y emocional.

- Aumento en el cumplimiento de tareas: Se evidenció un aumento en la entrega de tareas y trabajos, probablemente debido a un mejor acompañamiento familiar y hábitos más organizados.

- Mejoría en la convivencia escolar: Hubo una disminución de conflictos en ciertos grupos, lo que se atribuyó al fortalecimiento de la comunicación familiar, el respeto por las rutinas de descanso y el fomento de un ambiente más saludable.

Estos cambios son consistentes con el fortalecimiento del apoyo familiar, que impactó positivamente en el comportamiento, la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes.

#### **e) Evidencias y límites**

Las evidencias recabadas actas de compromiso, registros de asistencia, testimonios de participantes y observaciones docentes, respaldan la presencia de estos cambios. Sin embargo, se reconoce que algunos efectos aún son incipientes y no uniformes. No todos los hogares mostraron transformaciones de igual magnitud, y la continuidad de los compromisos depende de un seguimiento institucional adecuado. Actualmente, se están diseñando mecanismos de seguimiento para garantizar que los cambios se mantengan y profundicen.

#### **f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento**

Para garantizar la sostenibilidad de los cambios y transformaciones observadas, se recomienda implementar un sistema de monitoreo con indicadores claros, tales como:

- Asistencia de representantes a actividades familiares: Se debe monitorear el porcentaje de participación de los padres en actividades relacionadas con la salud y el bienestar de los estudiantes.

- Índice de cumplimiento de compromisos firmados: Medir el cumplimiento de los acuerdos establecidos como actas firmadas y pasos realizados.

- Frecuencia de comunicación bidireccional docente-familia: Evaluar cuántos contactos entre docentes y familias se realizan por mes, asegurando que se mantenga una comunicación fluida.

- Mejoras en indicadores escolares de los estudiantes: Observar el impacto en las notas, asistencia y disciplina de los estudiantes que participaron activamente en el proceso.

- Percepción de padres y docentes sobre la relación escuela-familia: Realizar encuestas anuales para evaluar la percepción de ambos grupos sobre cómo ha mejorado la relación y colaboración.

La recolección periódica de estos indicadores permitirá evaluar el impacto real del taller y ajustar las acciones según sea necesario, garantizando que las transformaciones observadas se consoliden en prácticas institucionales estables y sostenibles.

## **5. Lecciones Aprendidas**

La implementación del taller Salud y Estilo de Vida, desarrollado con padres de familia de 5.º grado de la Unidad Educativa Juan Cruz Aizprua, como parte del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), permitió identificar aprendizajes significativos relacionados con la promoción de hábitos saludables y el fortalecimiento del rol familiar en el bienestar integral de los estudiantes. Estas lecciones constituyen aportes importantes para mejorar futuras acciones educativas orientadas a la salud y calidad de vida dentro del contexto escolar.

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

**La educación en salud requiere orientación práctica y contextualizada.** Se evidenció que los padres de familia muestran mayor interés cuando los temas de salud se relacionan con situaciones cotidianas del hogar. Las actividades desarrolladas permitieron comprender la importancia de hábitos saludables aplicables a la vida diaria familiar.

**La familia cumple un rol fundamental en la formación de estilos de vida saludables.**

Durante el taller, los representantes reconocieron que la alimentación, el descanso, la actividad física y el cuidado emocional dependen en gran medida de las decisiones tomadas dentro del hogar, fortaleciendo su compromiso como modelos para sus hijos.

**El diálogo participativo favorece la toma de conciencia sobre la salud familiar.**  
Las dinámicas grupales permitieron compartir experiencias y reflexionar sobre prácticas habituales, generando cambios de percepción respecto a la prevención de enfermedades y la importancia del autocuidado.

**El bienestar emocional y físico influye directamente en el aprendizaje escolar.**  
Los participantes identificaron que hábitos saludables contribuyen a mejorar la concentración, la energía y el rendimiento académico de los estudiantes, destacando la relación entre salud y educación.

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

**El docente actúa como promotor de hábitos saludables y orientación familiar.**  
La experiencia permitió reconocer que el rol docente trasciende lo académico, integrando acciones formativas orientadas al bienestar integral de la comunidad educativa.

**La planificación participativa fortalece el aprendizaje significativo.**  
Diseñar actividades dinámicas y reflexivas facilitó la comprensión de los contenidos y promovió la participación activa de los padres durante el taller.

**Las metodologías vivenciales generan mayor impacto en adultos.**  
Se comprobó que los padres se involucran más cuando pueden relacionar los contenidos con sus propias experiencias, favoreciendo aprendizajes prácticos y aplicables.

**La sistematización contribuye al crecimiento profesional docente.**

El proceso permitió reflexionar sobre la práctica pedagógica, evaluar resultados y fortalecer competencias investigativas dentro del proceso de titulación.

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

**La promoción de la salud debe integrarse como parte del trabajo educativo permanente.**

El taller evidenció la necesidad de desarrollar programas continuos que fomenten estilos de vida saludables en la comunidad educativa.

**La participación familiar fortalece los procesos preventivos en salud.**

El involucramiento de los padres permitió generar mayor conciencia sobre la importancia del trabajo conjunto entre escuela y familia para el bienestar estudiantil.

**La vinculación entre universidad e institución educativa fortalece la innovación pedagógica.**

El acompañamiento académico del proceso de titulación aportó herramientas metodológicas que enriquecieron la intervención educativa.

**El trabajo conjunto entre escuela y familia favorece el desarrollo integral del estudiante.**

Los resultados del taller demostraron que la educación en salud contribuye no solo al bienestar físico, sino también al desarrollo emocional y académico de los estudiantes.


Los logros del taller demuestran que la corresponsabilidad repercute directamente en la convivencia, el clima escolar y el éxito académico, reafirmando su importancia en la gestión educativa.

## 6. Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). Estadísticas mundiales de salud 2025: avances y desafíos en la salud global. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2024). Semana del bienestar: Promoción de estilos de vida saludables en la comunidad. OPS. <https://www.paho.org/es/semana-bienestar>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Guía para la promoción de hábitos saludables en el entorno educativo. Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec>
- Ramos-Pla, A., & Fornons Casol, L. (2025). Health education in early childhood education: A systematic review of the literature. *Societies*, 15(4), 106. <https://doi.org/10.3390/soc15040106>
- A., & Gaspar de Matos, M. (2024). An overview of health-promoting programs and healthy lifestyles for adolescents and young people: A scoping review. *Healthcare*, 12(20), 2094. <https://doi.org/10.3390/healthcare12202094>
- Arce-Larrory, O., Velasco, E., & Sáez, I. (2024). Health and healthy lifestyle habits in primary education. *Education Sciences*, 14(11), 1220. <https://doi.org/10.3390/educsci14111220>.
- Organización Mundial de la Salud & UNESCO. (2021). Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators. WHO. <https://www.who.int>

## 7. Anexos

### 7.1. Oficio de la autoridad



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 29 del 2025.

Lcda. Natividad Alcívar.  
**DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "JUAN CRUZ AIZPRUA.**  
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 del señor Rector, Doctor Marcos Tulio Zambrano Zambrano, el proceso de titulación de este grupo de docentes se hará mediante el "Proyecto Escuela para Padres", que se ejecutará en cuatro módulos, presenciales, con sus respectivos talleres; a partir de los cuales los docentes en proceso de titulación, replicaremos los talleres con los padres de familia de sus unidades educativas respectivas. Con esos insumos elaboraremos un informe que se equipara como trabajo de titulación.

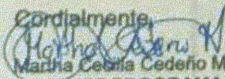
Los módulos a tratarse son:


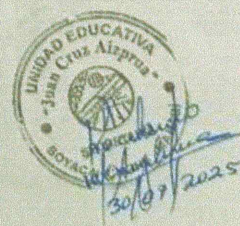
1. Roles de la familia
2. Escuela, familia y sociedad
3. Salud y Estilo de Vida
4. Sexualidad humana.

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

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

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

Cordialmente,  
  
Martha Cecilia Cedeño Muñoz  
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
[cecilia19890810@gmail.com](mailto:cecilia19890810@gmail.com)  
0939076665



## 7.2. Planificación del taller seleccionado



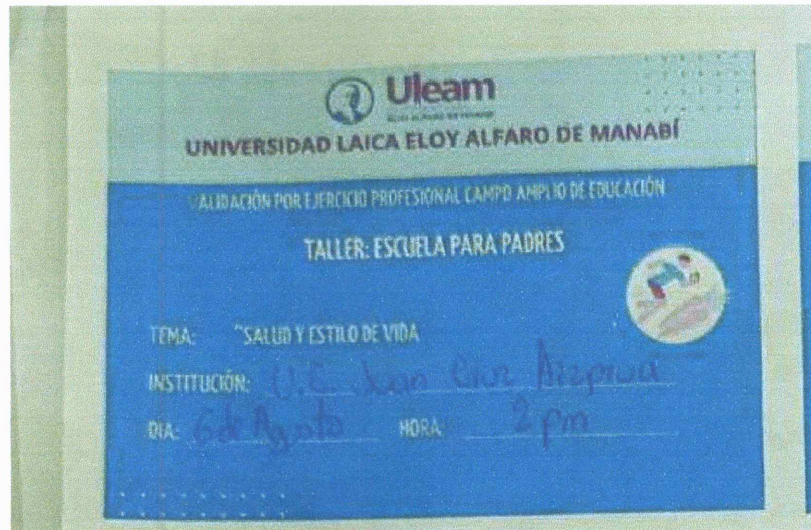
CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DEL MÓDULO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR. ESCUELA PARA PADRES. ULEAM CHONE.

| SEMANA | OBJETIVO   | ACTIVIDAD  | TIEMPO  | RECURSOS  | RESULTADO   |
|--------|--|--|---------|---|---|
|        | Compartir con los docentes el avance del proyecto e informaciones de la organización del mismo.  | Información del proyecto y del programa a los docentes.  | 1 hora  | Coordinación del Proyecto.<br>Equipo de proyección y logística.<br>Auditorio Cinesa de Mayo.                                  | Docentes <b>informados</b> acerca del Proyecto escuela para padres.   |
|        | Capacitar a los docentes en el tema Salud y Estilo de Vida y su importancia para el aprendizaje, para que replaquen el taller en sus escuelas con los padres de familia. | <b>Conferencia 2 Salud y Estilo de Vida</b><br>Conferencista:<br>Dra. María Isabel Luján Avellán   | 2 horas | Conferencista.<br>Equipo técnico y de logística.<br>Salón auditorio.  | <b>Docentes informados</b> para replicar la importancia de la salud, la higiene, la alimentación, el agua, el ejercicio, el rol y su rol en el aprendizaje de los niños.                  |
| 2      | Recuperar y contextualizar la teoría de Salud y Estilo de Vida para reflexionar acerca de los compromisos como docentes en su escuela.                                   | <b>Taller de la Conferencia salud y estilo de Vida</b><br>El docente participa en la lluvia de ideas para recuperar la teoría expuesta en la conferencia acerca de la salud, alimentación, agua, etc.<br>Comparación de la teoría con la realidad de su escuela.<br>Elaboración de sus compromisos como docente para atraer a los padres a la escuela. | 2 horas | Facilitadores:<br>Dra. Magis Andrade.<br>Magisteras:<br>Cira Zambrano,<br>Yadira Cedeno,<br>Alexandra Zambrano,<br>Billy León | <b>Resumen de la conferencia. Resumen contextualizado de la conferencia Salud y estilo de Vida. Compromisos como docentes</b> para recuperar la cooperación de los padres con la escuela. |
|        | Sensibilizar 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.                           | <b>Réplica del taller con los padres de familia e informe</b><br>Los docentes gestionan, organizan, planifican, ejecutan y elaboran el informe de la réplica del taller.<br>El docente registra la asistencia y motiva a los padres.<br>Explica la importancia de su rol en la educación.<br>Procesa compromisos de los padres.                        | 2 horas | Docentes y padres de familia.<br>Aula de las escuelas.  | <b>Padres informados y comprometidos</b> en cuidar la salud y alimentación de sus hijos para mejorar su aprendizaje.  |

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

| Objetivo general   | Objetivos específicos   | Actividad                              | Desarrollo   | Recursos   | Responsable            |
|--|---|--|--|--|------------------------|
| Promover la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los docentes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con impacto positivo en su práctica educativa. | Sensibilizar a los docentes sobre la importancia del autocuidado y la salud integral. | Bienvenida e introducción              | Dinámica rompehielo: "El ovillo de lana" para presentarse y conectarse con el tema.<br><br>Establecer un resumen: Salud y Estilo de vida, de acuerdo a la conferencia recibida y, determinar la importancia del autocuidado y la salud integral. | Ovillo de lana (pasarlo a cada participante para presentarse y decir lo que espera del taller) | Docente<br>Estudiantes |
|  | Identificar factores que afectan el bienestar de los docente.                         | Dinámica "Mi termómetro del bienestar" | Los docentes identifican los factores que afectan el bienestar en:<br>- Alimentación<br>- Descanso y sueño<br>- Actividad física<br>- Tiempo de recreación   | Papelógrafo.<br>Marcadores.  | Docente<br>Estudiantes |

### 7.3. Invitación al taller



### 7.4. Registro de asistencia del taller

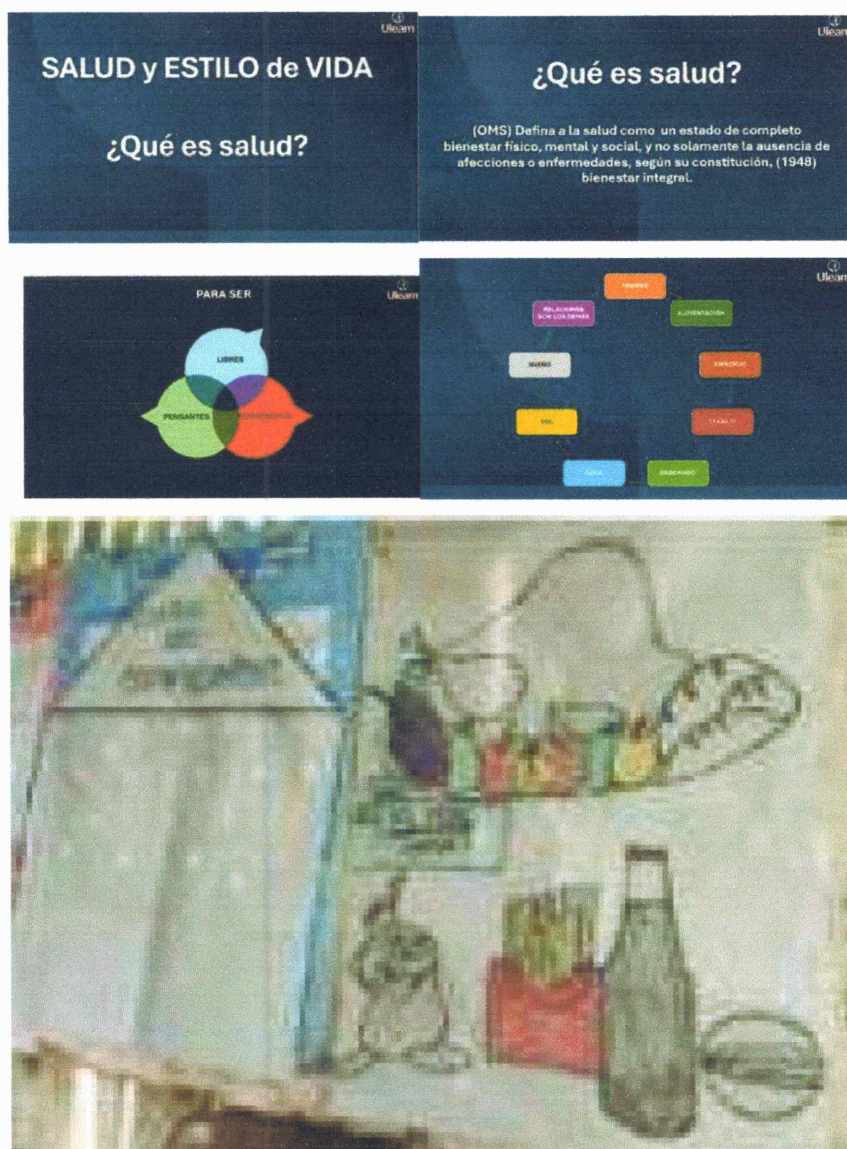
Uleam  
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE  
INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO  
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA  
"Salud y Estilo de Vida"  
REGISTRO GENERAL DE PARTICIPANTES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: U.E. San Juan Capistrano  
FECHA: Miércoles 6 de Agosto del 2014

| N° | NOMBRES APELLIDOS           | CÉDULA              | CANTÓN | PROVINCIA | GÉNERO |   |
|----|-----------------------------|---------------------|--------|-----------|--------|---|
|    |                             |                     |        |           | M      | F |
| 1  | David Beltrán López         | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 2  | Yago Manuel Salgado Salgado | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 3  | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 4  | María del Carmen Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 5  | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 6  | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 7  | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 8  | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 9  | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 10 | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 11 | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 12 | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 13 | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 14 | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |
| 15 | Yolanda Victoria Salgado    | 1000000000000000000 | Chone  | Manabí    |        |   |

H  
ENCARGADA RESPONSABLE

## 7.5. Materiales o recursos utilizados



## 7.6. Acta de compromiso firmado por los padres o representantes



ESCUELA PARA PADRES  
RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: *Salud y Estilo de Vida*  
 Fecha de ejecución: *6 de Agosto*  
 Institución donde se replicó: *U.E. Juan Cruz Aizpua.*  
 Compromiso de los padres o miembros de la comunidad asistentes al taller:

| NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE | COMPROMISOS ESTABLECIDOS   |
|--------------------------------------|--|
| <i>Laura Delgado</i>                 | <i>me comprometo a comer sano y tener una vida saludable</i>                             |
| <i>Daryana Zambrano</i>              | <i>He comprometo a Participar en todos los talleres</i>                                  |
| <i>Santiago Zambrano</i>             | <i>Me comprometo a ser mejor papá</i>  |
| <i>Monica Macías</i>                 | <i>Me comprometo a caminar 30 minutos todos los días.</i>                                |
| <i>Viviana Vargas.</i>               | <i>Me comprometo a mejorar mis hábitos alimenticios.</i>                                 |
| <i>Alexis Morales.</i>               | <i>Me comprometo a comer sano</i>  |
| <i>Yahaira Garcés</i>                | <i>He comprometo a pasar tiempo con mi familia. comer sano, comporter con mis hijos.</i> |

## 7.7. Acta de compromiso firmada por los docentes



INTEGRACIÓN CURRICULAR:  
FASE DE DISEÑO / EDUCACIÓN BÁSICA 2025 - CHONE - 2025-1

### ESCUELA PARA PADRES RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: Salud y estilo de Vida

Nombre del docente: Cedeño Muñoz Martha Cecilia

Compromiso de los docentes posterior a la charla del conferencista:

| NOMBRES Y APELLIDOS DEL DOCENTE | COMPROMISOS ESTABLECIDOS   |
|---------------------------------|--|
| Cedeño Muñoz Martha Cecilia     | <p>Como docente en proceso de formación, tras participar en el taller "Salud y estilo de vida", asumo el compromiso de fortalecer en mi práctica pedagógica la promoción de hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes. Reconozco que la educación en salud constituye un elemento fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional, favoreciendo un aprendizaje significativo y una mejor calidad de vida.</p> <p>Desde esta perspectiva, me propongo fomentar en el aula la importancia de una alimentación equilibrada, la práctica constante de actividad física y el adecuado descanso, incentivando en los estudiantes la adopción de estilos de vida saludables. Asimismo, procuraré generar espacios de reflexión y orientación que promuevan el autocuidado, la prevención de riesgos y el desarrollo de habilidades socioemocionales que fortalezcan su bienestar personal y social.</p> <p>Finalmente, me comprometo a ejercer mi labor docente con responsabilidad y coherencia, promoviendo valores relacionados con el cuidado de la salud, el respeto por sí mismos y por los demás, y la construcción de ambientes escolares saludables. De esta manera, contribuiré a la formación de estudiantes conscientes, responsables y capaces de tomar decisiones que favorezcan su desarrollo integral y su calidad de vida.</p> |

## 7.8. Testimonio de padre de familia

Mi nombre es María Rodríguez, soy madre de un estudiante de 5.º grado de la Unidad Educativa Juan Cruz Aizprua. Recuerdo cuando nos invitaron a participar en el taller "Salud y Estilo de Vida". Al inicio pensé que sería una charla informativa más; sin

embargo, desde el primer encuentro comprendí que el objetivo era ayudarnos a reflexionar sobre nuestros hábitos diarios y la influencia que estos tienen en la salud y bienestar de nuestros hijos. Durante el taller compartimos experiencias con otros padres y madres, reconociendo que muchas veces, por el trabajo y las responsabilidades, descuidamos aspectos importantes como la alimentación, el descanso y el tiempo de calidad en familia.

Aprendimos que los estilos de vida saludables comienzan en el hogar y que los padres somos el principal ejemplo para nuestros hijos. Mi hijo también notó los cambios. Un día me dijo: “Mamá, ahora comemos más juntos y me gusta cuando salimos a caminar en las tardes.” Esa frase me hizo reflexionar sobre la importancia de dedicar tiempo al cuidado físico y emocional familiar. Comprendí que pequeños cambios en la rutina pueden mejorar la convivencia y la salud de todos.

El taller no solo fortaleció nuestros hábitos familiares, sino también la relación con la escuela. Sentí que los docentes se preocupan por el bienestar integral de los estudiantes y que trabajar juntos como familia y escuela permite formar niños más saludables y felices.

#### **7.9. Registro fotográfico**

gg

#### **DESCRIPCIÓN**



**Docente impartiendo charla,  
previa al taller**



**Padres y madres de familia  
participando del taller**

## 7.10. Cuestionario para la evaluación de padres y representantes



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

### Cuestionario de encuesta para padres de familia

**Objetivo:** Este cuestionario tiene como objetivo obtener información acerca de la relación de la familia con la escuela; y, el apoyo de los padres de familia a la tarea educativa de los estudiantes.

**Recomendaciones:** Señor/a padre o madre de familia en el siguiente cuestionario encontrará algunas preguntas. Todas deben contestarse con respuestas cortas de Sí o No. **Por favor conteste con la verdad.** Con sus respuestas la escuela tendrá la información real y podrá planificar actividades para mejorar la relación de la familia con la escuela y la educación de sus hijos.

Gracias por su cooperación

### DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Escuela: .....  
 Distrito: Chone- Flavio Alfaro. Otro Distrito: Nombre: .....  
 Sector Urbano: ..... Sector Rural: .....  
 Tipo de Institución Educativa: Un docente ..... Dos docentes .....  
 De 2 a 5 docentes ..... Un docente por cada grado .....  
 Un docente por asignatura .....

| N° | Familia y educación  | Sí | No |
|----|--|----|----|
|    | <b>Actitudes y conductas de los padres que influyen en el aprendizaje de los hijos</b>   |    |    |
| 1  | ¿Le pregunta usted a su hijo/a acerca de la escuela, se interesa por saber lo que pasa en la escuela? (con sus compañeros, profesores, en clases, en recreos.)   |    |    |
| 2  | ¿Se interesa usted por lo que su hijo/a está aprendiendo en la escuela o colegio; le pregunta por sus aprendizajes y dificultades?   |    |    |
| 3  | ¿Controla usted que su hijo/a cumpla con las tareas y trabajos escolares?  |    |    |
| 4  | ¿Le hace sentir a su hijo/a que le va ir bien en la escuela, que tiene capacidades, y que logrará aprender todo lo que quiera?   |    |    |
| 5  | ¿Es usted exigente para que su hijo/a se esfuerce por aprender en la escuela?  |    |    |
| 6  | ¿Le importa mucho a usted que a su hijo/a le vaya bien en la escuela y en la vida?   |    |    |
|    | <b>Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar</b>   |    |    |
| 1  | ¿Tiene su hijo(a) un espacio adecuado en la casa para hacer sus tareas y estudiar sin ser interrumpido? (escritorio/mesa, luz, pocas posibilidades de distracción- Tv, celulares, equipos de sonido, etc.) |    |    |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 2  | ¿Dispone su hijo/a en su casa de libros, enciclopedias, Internet u otros que le faciliten obtener la información para hacer sus tareas y trabajos escolares?                                 |  |  |
| 3  | Tiene su hijo/a en su casa revistas (científicas, culturales, deportivas, suplementos del periódico...) que estimulen su curiosidad, inquietudes, intereses, hábito lector?                  |  |  |
| 4  | ¿Realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (paseos, viajes...) que les permitan ampliar su "mundo" y aprender de otras realidades?  |  |  |
| 5  | ¿Se consideran usted y su pareja buenos modelos que valoran su propio aprendizaje y le dedican tiempo a aprender más? (Su hijo/a los ve continuamente a sus padres leer, estudiar, aprender) |  |  |
| 6  | Puede la familia a ahorrar algún dinero a lo largo del año para las compras de uniformes, zapatos, útiles escolares y libros de sus hijos/as   |  |  |
| 7  | Acostumbra la familia a ahorrar a lo largo del tiempo para la educación de bachillerato o de universidad de sus hijos/as   |  |  |
| <b>Familia y educación</b>                               |  |  |  |
| <b>Fortaleza de los vínculos a nivel familia</b>         |  |  |  |
| 1  | Como padre o madre: ¿soy afectuoso/a con mi hijo/a, lo/a abrazo y le digo algo cariñoso frecuentemente?  |  |  |
| 2  | Como padre o madre: ¿soy respetuoso/a en el trato con mi hijo/a y le inculco siempre respetar a los demás?   |  |  |
| 3  | Como padre o madre: ¿le dedico algún tiempo cada día a mi hijo/a para hablar de cualquier tema?  |  |  |
| 4  | Como padre o madre: ¿dedico un tiempo especial, como para hacer algo a solas con mi hijo/a? (jugar, pasear, conversar)   |  |  |
| 5  | Como padre o madre: ¿conozco bastante bien los problemas, intereses y necesidades de mi hijo/a?  |  |  |
| 6  | Como familia: ¿celebramos reuniones con mis hijo/a regularmente?   |  |  |
| <b>Padres comprometidos en la educación de sus hijos</b> |  |  |  |
| 1  | Como padre o madre: ¿reviso las tareas de mi hijo/a, y lo apoyo en sus estudios?   |  |  |
| 2  | Como padre o madre: ¿controlo el contenido violento que ve en los programas de TV y los videojuegos de mi hijo/a?  |  |  |
| 3  | Como padre o madre: ¿trato de controlar el uso de las redes sociales y plataformas de mi hijo/a?   |  |  |
| 4  | Cuando mi hijo/a sale: ¿avenguo bien a donde fue y con quiénes va?   |  |  |
| 5  | Como padre o madre: ¿logro controlar el uso del celular de mi hijo/a?  |  |  |
| 6  | Como familia: ¿comemos juntos a lo menos 4 veces a la semana?  |  |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 7   | Cuando comemos juntos: ¿podemos conversar de diversos temas de interés para todos?  |  |  |
| 8   | Como padre o madre: ¿conozco a los amigos/as de mi hijo/a y a las familias de éstos?  |  |  |
| 9   | Como familia: ¿vemos películas juntos, de vez en cuando, y las comentamos?  |  |  |
| 10  | Como padre o madre: ¿recuerdo este momento la última película que vino juntos?  |  |  |
| <b>Familia y Educación</b>  |   |  |  |
| <b>Disciplina familiar adecuada, normas claras de conducta dentro de la familia</b> |   |  |  |
| 1   | En nuestra casa: ¿existen reglas familiares que tratamos de cumplir todos?  |  |  |
| 2   | Con mi pareja (esposo/a): ¿estamos de acuerdo en las reglas de vida de la familia?  |  |  |
| 3   | Con mi pareja (esposo/a): ¿recordamos con claridad las reglas y las hacemos cumplir?  |  |  |
| 4   | Nuestro hijo/a: ¿conoce bien las reglas de la casa (estudio, salidas, horarios, conductas), así como las consecuencias si no las cumple?                |  |  |
| 5   | Las reglas de la familia: ¿se adaptan a la edad de nuestro/a hijo/a?  |  |  |
| 6   | Los castigos por no cumplir las reglas familiares o portarse mal: ¿se adaptan según el tipo falta: Falta leve castigo leve, ¿Falta mayor castigo mayor? |  |  |

Material adaptado por el equipo de facilitadores de Escuela para padres de: Documento MINEDUC, elaborado por Valoras UC (2009- actualizado 2024) "Condiciones familiares para el aprendizaje". Centro Documentación www.valorasuc.cl

Muchas gracias por su cooperación