



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

EDUCACIÓN BÁSICA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**ESTILO DE VIDA SALUDABLE COMO PREVENCIÓN DE CONSUMO DE
SUSTANCIAS EN COLEGIOS**

AUTORA:

ELIZABETH DEL ROCÍO MARCILLO DEL VALLE

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: “Estilo de vida saludable como prevención de consumo de sustancias en colegios” 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 Elizabeth del Rocío Marcillo del Valle, 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.

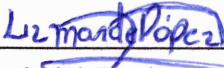
TUTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Elizabeth del Rocío Marcillo del Valle, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: " Estilo de vida saludable como prevención de consumo de sustancias en colegios", 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



Elizabeth del Rocío Marcillo del Valle
C.I 1309535043

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre " Estilo de vida saludable como prevención de consumo de sustancias en colegios" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por la estudiante Elizabeth del Rocío Marcillo del Valle.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Ing. Ana Carolina Cedeño Zambrano Mgtr.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

AGRADECIMIENTO

Hoy quiero agradecer a Dios por darme la vida, la fuerza y permitirme cumplir una meta más en mi camino. A mis hijos, que son mi mayor motivación y el motor que me impulsa a seguir adelante cada día, gracias por ser mi inspiración para no rendirme nunca. También agradezco de corazón a mi hermana Ruth por su apoyo y confianza en todo momento. A mi sobrino Eliu, por brindarme su ayuda con la tecnología cuando más lo necesité; a todos ellos, mi gratitud infinita por acompañarme en este logro tan importante. Este triunfo no es solo mío, sino el resultado del amor y la constancia de quienes creyeron en mí cuando el camino se tornó difícil. Cada palabra de aliento y cada gesto de generosidad han sido los pilares que sostuvieron mis sueños hasta verlos convertidos en realidad. Me siento profundamente bendecida.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este logro primordialmente a Dios, por concederme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesaria para perseverar en este camino. A mi madre, cuya fe y oraciones constantes fueron mi amparo y protección en cada trayecto emprendido. A mis hijos, quienes representan mi mayor motivación y el motor fundamental que impulsa mi superación profesional diaria. Asimismo, expreso mi sincero reconocimiento a ese amigo especial, cuyo apoyo incondicional y confianza fueron determinantes para alcanzar este título académico. Gracias por creer en mi potencial y brindarme el ánimo necesario para no desistir ante los desafíos. Este éxito es el resultado del esfuerzo compartido y de la convicción de quienes me acompañaron con lealtad. Con profunda gratitud, comparto este peldaño profesional que hoy alcanzo con orgullo y humildad.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

1.	Introducción	1
2.	Descripción inicial de la propuesta	3
2.1.	Contexto espacial y temporal	3
2.2.	Actores involucrados	4
3.	Recuperación del desarrollo del proceso	5
3.1.	MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos	5
3.2.	MATRIZ 2. Matriz de recogida de información	6
3.3.	MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información	8
3.4.	MATRIZ 4. Matriz de síntesis	10
4.	Análisis y reflexión de la experiencia	12
4.1.	Análisis participativo	12
4.2.	Transformaciones o mejoras producidas	12
4.3.	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos	12
5.	Lecciones Aprendidas	14
5.1.	Desde la perspectiva de las familias	14
5.2.	Desde la perspectiva del docente facilitador	15
5.3.	Desde la perspectiva institucional	16
6.	Bibliografía	17
7.	Anexo	18
7.1.	Plantilla del Taller	18
7.2.	Cronograma del Taller	18
7.3.	Oficio a la autoridad	19
7.5.	Invitación	20
7.6.	Registro de asistencia	20
7.7.	Materiales y recursos utilizados	21

7.8. Actas de compromiso de padres de familia	21
7.9 Acta de compromiso de docente.....	22
7.10. Testimonio	22
7.11. Registro fotográfico.....	23
7.12. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes.....	24

1. Introducción

La educación contemporánea enfrenta desafíos cada vez más complejos relacionados con el bienestar integral de los estudiantes, especialmente en contextos donde los cambios sociales, culturales y tecnológicos influyen directamente en la construcción de hábitos y estilos de vida de los adolescentes. En este escenario, el sistema educativo no solo tiene la responsabilidad de transmitir conocimientos académicos, sino también de promover procesos formativos orientados al desarrollo de habilidades para la vida, la toma de decisiones responsables y la prevención de conductas de riesgo.

En este marco, la presente sistematización documenta la experiencia pedagógica del taller “Salud y Estilo de Vida”, desarrollado en la Unidad Educativa Fiscal “María Piedad Castillo de Leví”, ubicada en el cantón Paján, provincia de Manabí, durante el periodo lectivo 2025–2026. Esta iniciativa se ejecutó como parte del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), y tuvo como propósito reconstruir críticamente una intervención educativa orientada a enfrentar la problemática del consumo de sustancias mediante la promoción de hábitos saludables y la corresponsabilidad entre escuela y familia.

La intervención surge ante la necesidad de fortalecer los factores protectores en los adolescentes, quienes en muchos casos presentan una baja percepción del riesgo frente al consumo de sustancias y otras conductas que afectan su desarrollo integral. Diversos estudios han demostrado que la prevención efectiva no se limita a la transmisión de información sobre los efectos negativos de las drogas, sino que requiere la construcción de entornos protectores que integren el bienestar físico, emocional y social del estudiante.

En este sentido, la familia, la escuela y la comunidad constituyen una tríada educativa fundamental para generar procesos de acompañamiento, orientación y formación en valores que contribuyan a la toma de decisiones saludables.

Amparada en la normativa nacional de prevención integral promovida por el Ministerio de Educación del Ecuador, la experiencia se centró en demostrar que una vida equilibrada basada en la nutrición adecuada, la práctica deportiva, el bienestar emocional y la comunicación familiar constituye una de las herramientas más eficaces para prevenir conductas de riesgo. Desde esta perspectiva, el taller buscó sensibilizar a las familias sobre su papel como primer agente formador, promoviendo la reflexión sobre los hábitos cotidianos y su influencia en el desarrollo integral de los estudiantes.

A través de la metodología de sistematización propuesta por Mendoza y Sacotto (2020), este trabajo recupera de manera reflexiva el proceso vivido, identificando los principales aprendizajes, logros y desafíos surgidos durante la intervención.

Entre los resultados más significativos destaca la transformación actitudinal de las familias, quienes pasaron de una preocupación pasiva frente a la problemática del consumo a una corresponsabilidad activa en la construcción de entornos protectores para sus hijos. Asimismo, la experiencia permitió generar espacios de diálogo honesto y respetuoso entre padres, docentes y autoridades educativas, favoreciendo la desmitificación del consumo de sustancias y el fortalecimiento de la confianza institucional.

Finalmente, este documento analiza los cambios procedimentales y estructurales derivados de la experiencia, tales como la mejora en los canales de comunicación para la alerta temprana de conductas de riesgo y el empoderamiento del docente como líder preventivo dentro de la comunidad educativa.

De esta manera, la sistematización no solo valida la práctica profesional desarrollada, sino que también ofrece orientaciones y aprendizajes que pueden servir como referente para la implementación de estrategias de prevención y promoción de estilos de vida saludables en otros contextos escolares, contribuyendo a la construcción de entornos educativos más seguros, saludables y resilientes.

2. Descripción inicial de la propuesta

2.1. Contexto espacial y temporal

La experiencia que sustenta esta sistematización se orienta al fortalecimiento de los factores protectores en la relación escuela–familia–comunidad, a través de una propuesta formativa centrada en la promoción de hábitos saludables y estilos de vida responsables como estrategia de prevención primaria frente al consumo de sustancias.

Esta iniciativa surge como respuesta a la necesidad de afianzar la corresponsabilidad educativa, estableciendo acuerdos que contribuyan al bienestar físico, emocional y social del estudiantado, mitigando así conductas de riesgo en el entorno escolar y familiar.

La intervención se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscal “María Piedad Castillo de Leví”, institución con 64 años de trayectoria, fundada el 1 de agosto de 1961 y ubicada en el cantón Paján, provincia de Manabí. Durante el periodo lectivo 2025–2026, se ejecutó el taller “Salud y Estilo de Vida”, el cual constituye una réplica de los aportes conceptuales del Dr. Billy Loján Maldonado en su programa de Escuela para Padres.

Esta experiencia se inscribe en el marco del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), Extensión Chone, cuyo propósito es la reflexión crítica sobre la práctica docente.

La propuesta se aplicó en un contexto urbano donde la comunidad educativa convive con diversas realidades socioeconómicas (niveles medio y medio-bajo) y dinámicas laborales vinculadas a la agricultura, ganadería y comercio. Se trabajó directamente con una población aproximada de 1760 estudiantes, abarcando niveles como cuarto y quinto año de Educación General Básica.

La institución, bajo su misión de brindar una formación integral e inclusiva, articuló este proyecto con su visión de ser un referente de bienestar integral y convivencia pacífica.

El periodo seleccionado permitió desarrollar íntegramente las fases de diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación. La temporalidad fue estratégica, pues coincidió con reuniones del calendario escolar, optimizando la participación de las familias en un entorno humanista donde el acompañamiento familiar se reconoce como el pilar para evitar la vulnerabilidad estudiantil ante las adicciones.

2.2. Actores involucrados

En la implementación de esta propuesta intervinieron diversos actores bajo un enfoque fenomenológico-pragmático, permitiendo analizar tanto las percepciones de los sujetos como los efectos prácticos de la intervención:

- **Estudiantes:** Constituyeron el grupo destinatario principal (aprox. 1760 participantes). Como sujetos de la experiencia, su rol se centró en la recepción de contenidos sobre autocuidado y la construcción de hábitos preventivos para fortalecer su autonomía frente a la oferta de sustancias.
- **Padres, madres y representantes legales:** Participaron activamente en el taller, compartiendo vivencias y asumiendo compromisos para transformar el hogar en un entorno protector. Su involucramiento fue clave para reducir la brecha entre las expectativas institucionales y la realidad familiar.
- **Docente sistematizador:** Responsable de la planificación y facilitación del taller, actuando como mediador entre los conocimientos técnicos de salud y la realidad sociocultural de Paján. Su labor incluyó la adaptación de estrategias pedagógicas participativas para asegurar un aprendizaje significativo.
- **Autoridades y Personal Institucional:** La Unidad Educativa cuenta con 5 autoridades, 69 docentes y un equipo de apoyo integral (3 miembros del DECE, 2 auxiliares pedagógicas y personal de seguridad). Su respaldo logístico y el acompañamiento del DECE fueron fundamentales para dotar a la experiencia de un enfoque técnico-preventivo.

- Tutores de la ULEAM: Brindaron la asesoría metodológica y académica necesaria para estructurar la sistematización, orientando el análisis de los desafíos identificados y el impacto de la intervención en la calidad educativa.

3. Recuperación del desarrollo del proceso

3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
<p>1. Convocatoria y sensibilización inicial: Gestión de la participación para el taller “Salud y Estilo de Vida”.</p>	<p>Los representantes afirmaron que la información fue clara y oportuna. Algunos señalaron: "Es necesario hablar de estos temas (drogas y salud) antes de que sea tarde", aunque reconocieron que las jornadas laborales en Paján dificultan la asistencia total.</p>	<p>Notificaciones formales, cronograma de ejecución del proyecto y listados oficiales de estudiantes y acudientes convocados.</p>	<p>Se identifica una valoración positiva hacia la prevención. El interés demuestra que las familias perciben el riesgo de consumo en el entorno, aunque la jornada laboral actúa como una barrera que requiere estrategias de flexibilidad institucional.</p>
<p>2. Apertura y dinámica integradora: Generación de un entorno protector y de confianza.</p>	<p>Las familias manifestaron que la actividad inicial rompió el hielo y generó un "espacio seguro". Un padre comentó: "Me sentí escuchado y comprendí que otros padres tienen mis mismos miedos sobre el entorno de nuestros hijos".</p>	<p>Archivo fotográfico del encuentro, plan metodológico del taller y formatos de dinámicas grupales aplicados.</p>	<p>La estrategia fue pertinente para establecer un "clima de seguridad emocional". En prevención de sustancias, la cohesión grupal es vital para que el padre no se sienta solo en la vigilancia y guía de sus hijos.</p>
<p>3. Desarrollo temático central: Adaptación de</p>	<p>Los padres señalaron que la sesión les permitió replantear su papel. Expresaron:</p>	<p>Presentación digital utilizada, apuntes técnicos del facilitador y</p>	<p>La actividad promovió un autoanálisis profundo. Se logró conectar la "salud integral" con la</p>

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
la conferencia sobre estilos de vida saludables.	"Ahora entiendo que, si mi hijo tiene buenos hábitos y valores en casa, será más difícil que alguien lo convenza de probar cosas malas".	guías temáticas sobre factores protectores y prevención.	"prevención de riesgos", fortaleciendo la toma de conciencia sobre la corresponsabilidad familiar como el primer filtro contra el consumo.

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación y Compromiso	Evaluación del nivel de involucramiento y corresponsabilidad de las familias en la construcción de entornos seguros.	Registros de asistencia técnica, sistematización de aportes orales y actas de participación en plenaria.	Madres, padres de familia, docentes y equipo directivo de la institución.
Pertinencia Metodológica	Valoración de las estrategias pedagógicas activas y su efectividad para transmitir conceptos de salud integral y prevención de riesgos.	Planificación curricular del taller, guía metodológica, archivo fotográfico secuencial, fichas de observación y cronograma de hitos.	Facilitador responsable, docente tutor de la ULEAM y observadores del proceso.

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Canales de Comunicación	Diagnóstico de la dinámica comunicativa escuela-familia y detección de barreras que limitan la vigilancia preventiva.	Registros de campo, minutos de conversaciones espontáneas y documentos de formalización de compromisos parentales.	Familias, docentes y personal del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).
Impacto y Transformaciones	Informe de cambios actitudinales y reestructuración de dinámicas familiares hacia estilos de vida saludables tras la intervención.	Ensayos reflexivos de los padres, matriz de conclusiones grupales y acuerdos escritos para el seguimiento en el hogar.	Representantes legales y docente responsable de la sistematización.
Reflexión Crítica del Facilitador	Autoevaluación del desempeño docente y sistematización de los hallazgos pedagógicos sobre la prevención en contextos escolares.	Diario de campo profesional, instrumentos de retroalimentación (encuestas/fichas) y apuntes de sistematización.	Docente participante del Programa de Validación por Ejercicio Profesional.

Fuente: Elaboración propia

3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
<p>¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres en la prevención?</p>	<p>Inicialmente se observó una asistencia irregular; sin embargo, tras el taller hubo una notable toma de conciencia sobre la familia como primer factor protector frente a riesgos sociales.</p>	<p>El fortalecimiento de la corresponsabilidad no es un evento, sino un proceso sostenido. Demanda que la institución no solo informe, sino que acompañe permanentemente en la formación de hábitos.</p>	<p>Se detectaron debilidades en la estructura de autoridad y la falta de rutinas sistemáticas en el hogar, lo que aumenta la vulnerabilidad de los estudiantes.</p>
<p>¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación para la alerta temprana?</p>	<p>Jornadas laborales extensas y una brecha digital/cultural que dificulta el acercamiento formal a la institución y la detección oportuna de cambios conductuales.</p>	<p>Es imperativo migrar de una comunicación administrativa a una comunicación dialógica y empática. El diálogo debe centrarse en el bienestar emocional y no solo en el reporte de calificaciones.</p>	<p>Se propuso el uso estratégico de herramientas digitales (WhatsApp/Plataformas) y micro-encuentros focalizados para familias con horarios críticos.</p>
<p>¿Cómo impactó la metodología del taller en la percepción del riesgo?</p>	<p>La dinámica integradora generó seguridad emocional. La exposición técnica sobre</p>	<p>Un enfoque metodológico participativo rompe la resistencia inicial. La reflexión colectiva facilita que los padres asuman</p>	<p>Se observó que la heterogeneidad en el nivel educativo de los padres exige una adaptación constante del lenguaje técnico para asegurar que</p>

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
	estilos de vida saludables permitió a los padres visualizar las consecuencias a largo plazo del consumo y la falta de autocuidado.	compromisos reales al sentirse parte de la solución y no señalados por el problema.	el mensaje preventivo sea comprendido por todos.
¿Qué aprendizajes significativos emergieron sobre el estilo de vida?	Las familias comprendieron que una vida saludable (sueño, nutrición, afecto) es la base de la prevención. Reconocieron que el hogar debe ser un espacio de valores compartidos con la escuela.	Existe apertura al cambio, pero se requiere un sistema de refuerzo. El aprendizaje más potente fue la validación del rol parental como guía fundamental en la toma de decisiones del estudiante.	Surgió una demanda explícita de formación en: límites y normas en el hogar, disciplina positiva y, crucialmente, prevención de riesgos en el entorno digital y redes sociales.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Corresponsabilidad educativa y factores protectores	Padres y docentes coinciden en que la familia es el eje formativo. Se logró una mayor conciencia sobre la responsabilidad parental en la construcción de entornos libres de sustancias.	Un segmento de representantes aún percibe estos espacios como "informativos" y no como una prioridad estratégica para la seguridad de sus hijos.	La precariedad laboral extrema en ciertos casos anula la posibilidad de acompañamiento, independientemente de la voluntad del padre.	Es urgente transitar hacia un modelo de participación flexible. El compromiso preventivo no puede depender solo de la asistencia física, sino de la calidad del vínculo afectivo en el hogar.
Comunicación y Rol de la Familia	Aproximadamente el 50% de los representantes muestra un compromiso activo y receptivo hacia las orientaciones de salud y estilo de vida.	Existe un grupo con marcada resistencia al cambio o escaso interés en profundizar en su función como guías preventivos, delegando la responsabilidad solo a la escuela.	Casos críticos donde la figura parental es inexistente o las responsabilidades son asumidas por terceros sin autoridad afectiva.	La institución debe implementar un monitoreo diferenciado. La "prevención del consumo" requiere identificar a las familias con menor involucramiento para darles un seguimiento prioritario del DECE.

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Metodología y Pertinencia Pedagógica	La mayoría valoró las dinámicas participativas por facilitar la comprensión de temas complejos (salud integral y riesgos sociales).	Un grupo minoritario manifestó preferencia por intervenciones más breves o directas, asociando la reflexión profunda con la pérdida de tiempo laboral.	Padres con niveles bajos de alfabetización que se sintieron cohibidos en las actividades que requerían lectura o escritura.	La metodología debe ser multimodal y diversa . Se debe adaptar el lenguaje técnico a un lenguaje vernáculo y visual para asegurar que el mensaje preventivo llegue a todos los estratos culturales.
Transformaciones y Sostenibilidad	Se generó una actitud de apertura y confianza hacia la institución. Las familias ven ahora al colegio como un aliado en la protección de sus hijos.	Los cambios en los hábitos de vida (sueño, alimentación y ocio) son aún incipientes y no se perciben como transformaciones sostenibles a corto plazo.	Representantes que solicitaron de forma proactiva la continuidad de los talleres, convirtiéndose en "padres líderes" para la comunidad.	El impacto preventivo real depende de la continuidad . Un taller aislado es un estímulo; una planificación anual sostenida es lo que realmente modifica la percepción de riesgo y el estilo de vida.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Análisis participativo

La experiencia se basó en un modelo de diálogo horizontal donde los padres de familia no fueron sujetos pasivos, sino actores críticos. El análisis participativo permitió identificar que la preocupación por el consumo de sustancias en la institución es un sentimiento compartido que demandaba un espacio de expresión.

La metodología empleada facilitó que los padres contrastaran sus estilos de vida actuales con los riesgos del entorno, concluyendo que la prevención no es una charla técnica, sino una construcción afectiva y diaria en el hogar.

4.2. Transformaciones o mejoras producidas

La principal transformación radicó en la percepción del riesgo. Se logró que la comunidad educativa dejara de ver el consumo como un "problema del colegio" o del "DECE" para entenderlo como un desafío comunitario. Se mejoró la disposición de los padres hacia el acompañamiento académico, reconociendo que el bienestar emocional y físico (alimentación y descanso) son la base para que el estudiante tenga la fortaleza de decir "no" a las sustancias.

4.3. Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

Este taller actuó como un catalizador de sinergias. Los agentes educativos (docentes y autoridades) fortalecieron su capacidad de convocatoria, mientras que los agentes comunitarios (padres y líderes de familia) validaron su rol como guías. La experiencia permitió una mayor cohesión en la tríada educativa, estableciendo una red de apoyo más robusta para el monitoreo de los estudiantes. En este nivel se profundiza en las transformaciones específicas logradas tras la intervención:

Cambios actitudinales: Se observó un giro desde el temor y el silencio hacia la apertura y la confianza. Los padres mostraron una actitud participativa, sincera y respetuosa, perdiendo el miedo a preguntar sobre temas sensibles. Hubo un compromiso explícito hacia la educación y el bienestar integral de sus hijos, abandonando la postura de delegar toda la formación a la escuela.

Cambios procedimentales: Se establecieron nuevas rutas de acción en el hogar. Los representantes se comprometieron a implementar procedimientos de supervisión y comunicación asertiva, fortaleciendo el diálogo familiar sistemático. Asimismo, se acordó una mejor coordinación con el DECE y las autoridades para el reporte y manejo oportuno de conductas de riesgo.

Cambios estructurales e institucionales: La institución fortaleció su protocolo de prevención primaria. El taller permitió que la Escuela para Padres se consolidara como un eje estratégico y no solo administrativo. Se sentaron las bases para una planificación continua de charlas preventivas, integrando la salud y el estilo de vida como parte de la filosofía institucional de protección al menor.

Cambios en los estudiantes: Aunque la intervención fue con los padres, el cambio se refleja en el entorno del estudiante. Al contar con padres más informados y presentes, los educandos reciben un acompañamiento más coherente. Se promueve en ellos una mayor conciencia de autocuidado y una mejora en la convivencia escolar, al sentirse respaldados por un núcleo familiar que prioriza hábitos saludables sobre conductas de riesgo

Recomendaciones para la consolidación y el seguimiento

Para garantizar que las transformaciones identificadas en esta sistematización sean sostenibles y escalables, se proponen las siguientes líneas de acción:

Institucionalización de la Mesa Técnica de Prevención: Se recomienda que la Unidad Educativa Fiscal "María Piedad Castillo de Leví" establezca reuniones bimensuales de seguimiento entre el equipo directivo, el DECE y una representación de los "padres líderes" identificados en el taller. El objetivo es monitorear la efectividad de los compromisos de supervisión y comunicación asumidos por las familias.

Implementación de una Bitácora de Estilos de Vida en el Hogar: Como estrategia de consolidación, se sugiere que los docentes tutores mantengan un canal de comunicación (físico o digital) donde los padres puedan reportar periódicamente avances en la implementación de hábitos saludables (alimentación y descanso). Esto permite pasar del "compromiso verbal" a la práctica procedimental verificable.

Programa de Formación Continua "Red de Hogares Seguros": Dado el interés manifestado por los padres, se recomienda planificar una serie de talleres complementarios que aborden temas de disciplina positiva y prevención de riesgos en redes sociales. La consolidación de un estilo de vida saludable requiere una actualización constante frente a las nuevas amenazas del entorno.

Seguimiento Focalizado a Estudiantes en Situación de Riesgo: Para los casos ya identificados de consumo, se recomienda que el seguimiento sea interdisciplinario, vinculando la orientación del taller con planes de acompañamiento académico personalizados. La meta es que el entorno familiar, ahora sensibilizado, actúe como un cerco de protección que facilite la rehabilitación y reinserción integral del estudiante.

Evaluación de Impacto a Largo Plazo: Se sugiere aplicar instrumentos de recolección de datos (encuestas de percepción o fichas de observación) al finalizar el próximo quimestre. Esto permitirá comparar el rendimiento académico y el comportamiento escolar antes y después de la intervención, validando científicamente la relación entre estilos de vida saludables y éxito académico.

5. Lecciones Aprendidas

La ejecución del taller "Salud y Estilo de Vida" en la Unidad Educativa Fiscal "María Piedad Castillo de Levi" permitió generar aprendizajes estratégicos. El análisis crítico de la experiencia evidenció que la prevención del consumo de sustancias no es un contenido informativo, sino un resultado de la interacción reflexiva entre familias e institución.

5.1. Desde la perspectiva de las familias

La confianza como base de la prevención: Se comprobó que los padres incrementan su involucramiento cuando el ambiente es de respeto y cercanía. La facilitación empática redujo el temor al estigma social por el consumo de sustancias, favoreciendo una apertura honesta para discutir los riesgos que enfrentan sus hijos.

La corresponsabilidad como factor protector: Inicialmente, existía una visión limitada del rol formador.

A través del taller, los representantes comprendieron que la supervisión académica y el acompañamiento cotidiano en temas de salud (sueño y alimentación) actúan como barreras naturales que protegen al joven ante las adicciones.

Transformación de la imagen escolar: Las familias identificaron que los desafíos educativos y los riesgos sociales son compartidos. Al superar la percepción de la escuela como un ente meramente sancionador, la relación escuela-familia se transformó en una alianza de vigilancia preventiva y apoyo mutuo.

El vínculo afectivo como antídoto al riesgo: Los testimonios evidenciaron que una comunicación intrafamiliar asertiva mejora la seguridad emocional del estudiante. Se confirma que un hogar con afecto y hábitos saludables disminuye drásticamente la vulnerabilidad del joven ante el entorno.

5.2. Desde la perspectiva del docente facilitador

El docente como mediador socio-comunitario: La experiencia constató que el rol docente trasciende lo académico. En contextos de riesgo por consumo de sustancias, el maestro debe ser un líder capaz de conducir procesos de reflexión profunda que toquen la fibra sensible de la dinámica familiar.

Planificación contextualizada y pertinente: La diversidad sociocultural en Paján demandó adaptar el lenguaje técnico a uno cercano y humano. Esta flexibilidad evidenció que, para hablar de prevención de drogas, hay que partir de las realidades y desafíos diarios de los padres.

Andragogía y aprendizaje experiencial: La participación aumentó al validar los saberes previos de los padres. El enfoque dialógico permitió que los representantes construyeran sus propias estrategias de supervisión, lo que garantiza un mayor compromiso que una simple imposición de normas.

La sistematización como motor de mejora profesional: Integrar la teoría preventiva con la práctica en el aula permitió analizar críticamente la intervención. La sistematización se consolida como una herramienta para profesionalizar la respuesta docente ante problemáticas sociales complejas.

5.3. Desde la perspectiva institucional

La prevención como eje estratégico permanente: Las transformaciones profundas requieren continuidad. La Escuela para Padres debe dejar de ser un evento aislado para integrarse formalmente al Plan Operativo Anual (POA) como un programa de vigilancia de estilos de vida saludables.

Comunicación institucional para la alerta temprana: Se identificó que canales de comunicación claros y empáticos son esenciales para detectar oportunamente cambios conductuales en los estudiantes. La confianza mutua es lo que permite que el padre reporte riesgos antes de que se conviertan en crisis.

Articulación Universidad–Escuela (ULEAM): El respaldo académico de la Universidad aportó fundamentos teóricos actualizados en materia de prevención, elevando la calidad de la intervención institucional y promoviendo una respuesta basada en evidencias.

Impacto en el clima y convivencia escolar: El fortalecimiento de la corresponsabilidad impacta directamente en la reducción de conductas de riesgo. Una institución que educa a las familias en estilos de vida saludables cosecha un entorno más seguro, motivado y académicamente eficiente.

6. Bibliografía

Padre Fabricio Alaña S. J. **conferencista**, Escuela, familia y sociedad. Conferencia impartida el 10 de agosto de 2025.

Aldaña, F. (2024). Escuela, familia y sociedad (Conferencia). Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – Extensión Chone

González, M., & Hernández, L. (2021). La corresponsabilidad educativa entre familia y escuela: Retos y oportunidades en contextos diversos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85(2), 45–62. <https://doi.org/10.35362/rie8524309>

7. Anexos

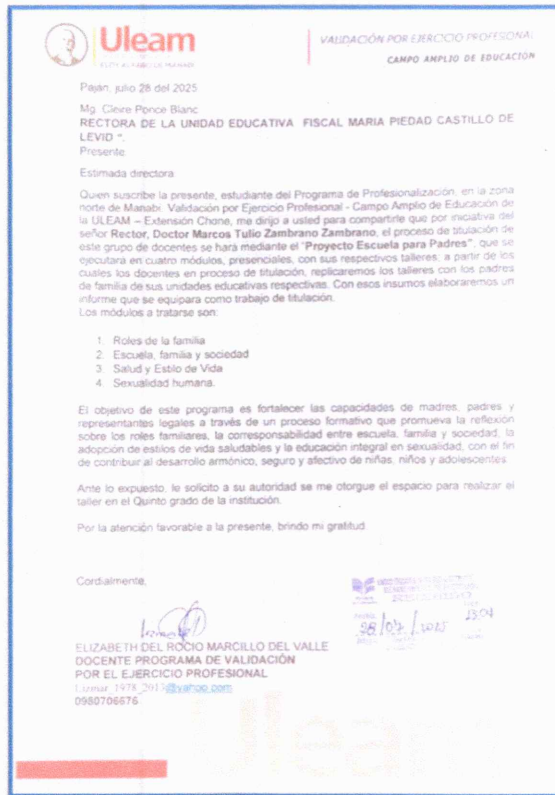
7.1. Plantilla del Taller

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

7.2. Cronograma del Taller

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 Equipo de proyección y logística Auditorio Cinco de Mayo.	Docentes informados acerca del Proyecto escuela para padres.
2	Capacitar a los docentes en el tema Salud y Estilo de Vida y su importancia para el aprendizaje, para que repliquen el taller en sus escuelas con los padres de familia	Conferencia 2 Salud y Estilo de Vida Conferencista. Dra. María Isabel Loján Avellán	2 horas	Conferencista. Equipo técnico y de logística Salón auditorio	Docentes informados para replicar la importancia de la importancia de la salud la higiene, la alimentación, el agua, el ejercicio, el sol y su rol en el aprendizaje de los niños.
	Recuperar y contextualizar la teoría de Salud y Estilo de Vida para reflexionar acerca de los compromisos como docente en su escuela.	Taller de la Conferencia salud y estilo de Vida El docente participa en la: Lluvia de ideas para recuperar la teoría expuesta en la conferencia acerca de la salud, alimentación, agua, etc. Comparación de la teoría con la realidad de su escuela. Elaboración de sus compromisos como docente para atraer a los padres a la escuela	2 horas	Facilitadores Dra. Magni Andrade. Magisteres: Cira Zambrano, Yadira Cedeño, Alexandra Zambrano, Billy Loján	Resumen de la conferencia. Resumen contextualizado de la conferencia Salud y estilo de Vida. Compromisos como docentes para recuperar la cooperación de los padres con la escuela.
	Socializar con los padres de familia la importancia del Rol de la familia en la educación de los hijos y el trabajo conjunto con la escuela.	Réplica del taller con los padres de familia e informe Los docentes gestionan, organizan, planifican, ejecutan y elaboran el informe de la réplica del taller. El docente registra la asistencia y motiva a los padres. Explica la importancia de su rol en la educación. Provoca compromisos de los padres	2 horas	Docentes y padres de familia Aula de las escuelas.	Padres informados y comprometidos en cuidar la salud y alimentación de sus hijos para mejorar su aprendizaje.

7.3. Oficio a la autoridad



7.4. Planificación

**TERCER MODULO:
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. 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 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: - Alimentación - Descanso y sueño - Actividad física - Tiempo de recreación	Papelógrafo Marcadores.	Docente Estudiantes

7.5. Invitación



7.6. Registro de asistencia

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: Unidad Educativa María Piedad Castillo de Levi.
FECHA: Miércoles 13 de Agosto.

N°	NOMBRES APELLIDOS	CÉDULA	CANTÓN	PROVINCIA	GÉNERO	
					F	M
1	Johanna Delgado Silva	170220731	Pajón	Manabí		X
2	Vicente Rojas Leon	131206282	Pajón	Manabí	X	
3	Yessica Kicela Lopez	044327009	Pajón	Manabí	X	
4	Janet Escobar Sánchez	24786038	Pajón	Manabí	X	
5	Polina del Valle		Pajón	Manabí		X
6	Carolina E. Rojas	151206019	Pajón	Manabí	X	
7	Diego González Salas	150494066	Pajón	Manabí	X	
8	Yvonne Adonata Arango	150406085	Pajón	Manabí	X	
9	Yvonne Rosales	040001535	Pajón	Manabí	X	
10	Sergio Ortega	050009005	Pajón	Manabí		X
11	Carolina Patricia Cevallos Leon	040000000	Pajón	Manabí		X
12	Yvonne Ceval Valencia	040000000	Pajón	Manabí	X	
13	Alemania Casas		Pajón	Manabí		X
14	Sc					
15						

LIZMAR
DOCENTE
RESPONSABLE

7.7 Materiales y recursos utilizados



7.8. Actas de compromiso de padres de familia



7.9 Acta de compromiso de docente

"Me comprometo a ser un referente de hábitos saludables para mis estudiantes, promoviendo el consumo de agua, la alimentación balanceada y el autocuidado físico y mental dentro y fuera del aula, entendiendo que el ejemplo es la herramienta de enseñanza más poderosa."

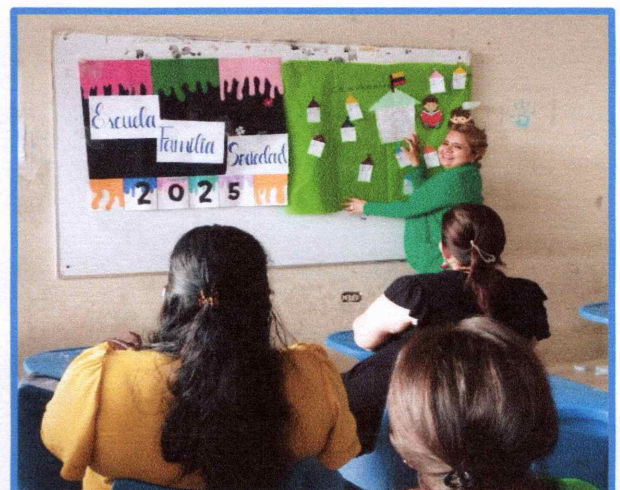
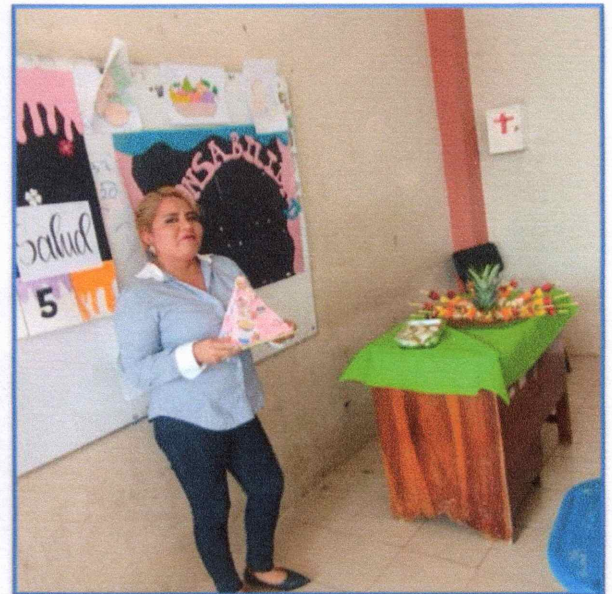
Mi compromiso es mantener una escucha activa y empática con mis alumnos, creando un entorno seguro y de confianza que nos permita prevenir situaciones de riesgo, como el consumo de sustancias, a través de la educación, el deporte y el fortalecimiento de su autoestima

7.10. Testimonio



Como estudiante, quiero expresar que mi mamá aprendió mucho en el taller Escuela para Padres sobre salud y estilo de vida. Ella comprendió la importancia de mantener una alimentación balanceada para el bienestar de toda la familia. También aprendió que hacer ejercicio regularmente ayuda a prevenir enfermedades, ahora nos motiva a caminar juntos y a practicar actividades saludables, entendió que dormir bien es fundamental para tener energía y buen ánimo nos enseña a tomar más agua y a evitar el consumo excesivo de comida chatarra aprendió que la salud mental es tan importante como la salud física en casa se conversa más sobre cómo sentirnos mejor cada día. Yo me siento feliz porque mi mamá pone en práctica lo aprendido. Gracias a este taller, nuestra familia está mejorando su estilo de vida y nuestra salud.

7.11. Registro fotográfico



7.12. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes

Taller: Salud y Estilo de Vida

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: UNIDAD EDUCATIVA MARIA PIEDAD CASTILLO DE LIVID

Fecha:

Facilitador:

Instrucciones:

Marque con una X la opción que mejor exprese su opinión.

(Si el cuestionario se aplica oralmente, el facilitador puede leer las preguntas y anotar la respuesta).

1. ¿Cómo se enteró de la realización del taller?

- A través del docente de mi hijo/a
- Por medio de otro padre o madre de familia
- Mediante invitación escrita o cartel informativo
- No lo recuerdo

2. ¿Cómo evalúa la organización general del taller?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Deficiente

3. ¿Los temas abordados fueron claros y fáciles de comprender?

- Sí, completamente claros
- En su mayoría claros
- Poco claros
- No fueron claros

4. ¿Considera que los temas tratados son relevantes para la familia?

- Muy relevantes
- Relevantes
- Poco relevantes
- No son relevantes

5. ¿Cuál fue su nivel de participación durante el taller?

- Participé activamente en las actividades y diálogos
- Escuché con atención, pero intervine poco
- Solo observé
- No participé

6. ¿El facilitador explicó los contenidos de manera comprensible?

- Sí, con mucha claridad
- Con relativa claridad

- Con poca claridad
- No comprendí la explicación

7. ¿Cuál considera que fue el principal aprendizaje obtenido en el taller?

- La importancia de la comunicación con los hijos
- La necesidad de apoyar activamente a la escuela
- La corresponsabilidad en la educación
- Otro: _____

8. Después del taller, ¿considera que se involucrará más en la educación de su hijo/a?

- Sí, definitivamente
- Probablemente
- No estoy seguro/a
- No

9. ¿Recomendaría la realización de talleres similares en el futuro?

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

10. ¿Cómo se sintió durante el desarrollo del taller?

- Escuchado/a y valorado/a
- Interesado/a y motivado/a
- Indiferente
- Incómodo/a

11. ¿Qué tema le gustaría que se aborde en próximos talleres?

- Comunicación familiar
- Uso responsable de la tecnología
- Normas y establecimiento de límites en el hogar
- Salud emocional y convivencia familiar

12. ¿Qué tan útil considera el taller para fortalecer la relación entre la escuela y la familia?

- Muy útil
- Útil
- Poco útil
- Nada útil