



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

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**PROMOCION DE HABITOS SALUDABLES DE ALIMENTACION Y  
ACTIVIDAD FISICA ESTUDIANTIL**

**AUTOR:**

**MARIA VIRGINIA PALACIOS INTRIAGO**

**TUTORA:**

**LIC. MAGMI GUISELLI ANDRADE PALACIOS. MGS.**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025-2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc, 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: "Promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física estudiantil" 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 María Virginia Palacios Intriago está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026

Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc.

**TUTORA**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS**

Quien suscribe la presente: María Virginia Palacios Intriago, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de Sistematización de Experiencias Titulado: “Promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física estudiantil”, 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




---

María Virginia Palacios Intriago

C.I 1312495086

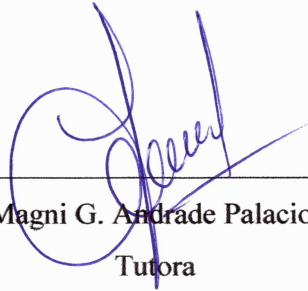
## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física estudiantil” del Periodo Académico 2025-2, elaborado por el estudiante María Virginia Palacios Intriago.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Lic. Magni G. Andrade Palacios MGS.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco profundamente a mi madre, Modesta Intriago Palacios, por su amor incondicional, por ser siempre mi mayor apoyo y motivación, también con gratitud a mi padre, Oscar Palacios Alcívar, ya fallecido, quien dejó en mí valiosas enseñanzas y principios que han guiado mi vida y mi formación profesional, a mi compañero de vida, Arturo Intriago Avellan, le agradezco por su comprensión, apoyo constante en este proyecto.

Expreso también mi agradecimiento a mi hermano Oscar Palacios Intriago, a mi cuñada Ana Carrera, y a mis sobrinos Oscar y Daniel, por su cariño, y por acompañarme con su apoyo durante este proceso, mis hermanos Y toda mi familia en general, mi gratitud por su respaldo permanente y por impulsarme a seguir alcanzando nuevas metas.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de manera muy especial a mi madre Modesta Intriago Palacios, quien con su amor, esfuerzo y apoyo incondicional ha sido el pilar fundamental en mi vida y la principal motivación para seguir adelante y alcanzar cada una de mis metas.

A mi compañero de vida Arturo Intriago Avellan, por su comprensión, paciencia y constante apoyo durante este proceso académico, a mis hermanos y toda mi familia, quienes con su cariño, confianza y palabras de aliento siempre me han impulsado a seguir superándome y luchando por mis sueños.

María Virginia Palacios Intriago.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DE TUTOR.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS.....	iii
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA.....	vi
2. Introducción.....	4
3. Descripción inicial de la experiencia.....	6
2.1 Contexto espacial y temporal .....	6
2.2 Actores involucrados .....	7
4. Recuperación del desarrollo del proceso .....	8
3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos.....	8
3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información .....	10
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información.....	11
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis.....	12
4. Análisis y reflexión de la experiencia.....	14
4.1. Diagnóstico participativo .....	14
4.2 Transformaciones o mejoras producidas .....	16
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos. ....	17
5. Lecciones Aprendidas.....	19
Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	19
Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador .....	20
Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional .....	20
6. Bibliografía .....	21
7.1. Programación del taller. ....	23

a.	Tiempo de duración del taller: .....	23
a.	Descripción de desarrollo del taller. ....	23
7.2.	Autorización de la autoridad educativa.....	24
7.3.	Planificación del Taller .....	25
7.4.	Invitación al Taller .....	26
7.5.	Registro de asistencia del taller.....	27
7.6.	Registro de Compromisos.....	28
7.7.	Materiales o recursos utilizados y evidencias.....	29
7.8.	Cuestionario de evaluación. ....	30

## **1. Introducción.**

El presente documento recoge la sistematización de una experiencia educativa desarrollada en el marco del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Este programa académico permite que los docentes en servicio analicen de manera crítica su práctica pedagógica, promoviendo la reflexión profesional y la reconstrucción analítica de experiencias educativas que contribuyen al fortalecimiento de las competencias investigativas y a la mejora continua de la calidad educativa.

La experiencia analizada se llevó a cabo en la Escuela de Educación General Básica Cristóbal Colón, ubicada en el cantón Junín, y se desarrolló dentro del proyecto institucional denominado Escuela para Padres. Esta iniciativa busca fortalecer la relación entre escuela, familia y comunidad, generando espacios de formación y orientación dirigidos a padres, madres y representantes legales con el propósito de acompañar de manera más efectiva el proceso formativo de los estudiantes.

Como parte del proceso de sistematización, se seleccionó el taller titulado “Salud y estilo de vida”, enfocado en la promoción de hábitos saludables de la alimentación y la actividad física estudiantil. La elección de este tema respondió a la identificación de ciertas prácticas poco saludables dentro del entorno familiar, tales como el consumo frecuente de alimentos poco nutritivos y la escasa práctica de actividad física, factores que inciden directamente en el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes.

El taller se fundamentó en la importancia de fortalecer el compromiso familiar en la formación de estilos de vida saludables, destacando el papel de la nutrición equilibrada, el ejercicio físico y el cuidado de la salud integral como elementos esenciales para el desarrollo de los niños. Desde esta perspectiva, la intervención pedagógica buscó sensibilizar a las familias sobre su responsabilidad en la construcción de hábitos que favorezcan el crecimiento saludable y el rendimiento escolar.

La sistematización de esta experiencia se concibe como un proceso reflexivo que permite comprender de manera crítica las dinámicas vividas durante la implementación del proyecto, así como las transformaciones generadas en los distintos actores educativos. Para ello se adoptó una estructura metodológica organizada en etapas de diagnóstico, planificación,

ejecución y evaluación, lo cual permitió analizar de forma detallada los avances alcanzados y los desafíos presentados durante la ejecución del taller.

El propósito principal de este informe es documentar los aprendizajes obtenidos a partir de la experiencia, identificar los aportes pedagógicos generados y proponer orientaciones que permitan replicar este tipo de iniciativas en otros contextos educativos, especialmente en comunidades rurales donde la participación familiar constituye un elemento fundamental para el desarrollo integral del estudiantado.

En la actualidad, la promoción de hábitos saludables se reconoce como un factor clave para mejorar la calidad de vida y fortalecer los procesos de aprendizaje. La alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el bienestar emocional forman parte de un enfoque integral que involucra la corresponsabilidad de la escuela, la familia y la sociedad.

En este contexto, el objetivo general de la experiencia consistió en promover hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física en los estudiantes, mediante la participación activa de padres y representantes sensibilizados sobre su importancia para el desarrollo físico y mental de los niños.

De manera complementaria, se establecieron como objetivos específicos sensibilizar a las familias sobre la relevancia de adoptar estilos de vida saludables dentro del hogar; fomentar en los estudiantes prácticas relacionadas con la alimentación balanceada, el ejercicio físico y el autocuidado; y analizar los cambios generados en los hábitos familiares y estudiantiles luego del desarrollo del taller, con la finalidad de consolidar mejoras sostenibles en el tiempo.

Durante la ejecución de la experiencia se identificaron diversos momentos significativos que orientaron el proceso de intervención educativa. En una primera etapa se realizó un diagnóstico participativo que permitió reconocer ciertas debilidades en el conocimiento sobre nutrición y hábitos de salud, así como la presencia de signos de cansancio o bajo nivel de actividad física en algunos estudiantes. A partir de estos hallazgos se diseñó una propuesta pedagógica basada en metodologías participativas, que incluyó actividades dinámicas y la entrega de materiales didácticos como trípticos informativos y guías de alimentación saludable adaptadas al contexto educativo.

Este informe no solo describe el desarrollo técnico del taller, sino que también evidencia su aporte al fortalecimiento del ejercicio docente, al permitir desarrollar habilidades

relacionadas con la mediación educativa, la educación comunitaria y la formación de adultos. La sistematización recoge además las principales lecciones aprendidas desde las perspectivas familiar, pedagógica e institucional, reconociendo a la escuela como un actor clave en la promoción de la salud integral dentro de la comunidad.

Finalmente, el diagnóstico participativo se consolidó como el punto de partida para un proceso de análisis crítico y reflexivo que permitió contrastar las percepciones iniciales con las experiencias reales de los participantes en relación con la alimentación saludable y la actividad física. Este proceso facilitó identificar desafíos y oportunidades en la relación entre la escuela y las familias, adaptar las estrategias metodológicas del taller hacia un aprendizaje más práctico y comprensible, y establecer compromisos concretos asumidos por los representantes para fortalecer hábitos saludables dentro del hogar.

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

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

La presente sistematización surge como parte del proceso académico de titulación de los docentes que cursan la Licenciatura en Educación Básica mediante el Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). En este marco se seleccionó como experiencia significativa el Taller “Salud y estilo de vida”, desarrollado dentro del Proyecto Escuela para Padres de la Escuela de Educación General Básica Cristóbal Colón. Esta iniciativa tuvo como finalidad fortalecer la participación y compromiso de las familias en la formación integral de los estudiantes, al mismo tiempo que se atendieron problemáticas detectadas como el sedentarismo, los hábitos alimentarios poco saludables y el limitado manejo del bienestar emocional, factores que impactan de forma directa tanto en el desempeño académico como en la convivencia escolar.

La actividad se realizó en las instalaciones de la Escuela de Educación General básica Cristóbal Colón, ubicada en el cantón Junín, provincia de Manabí. Este plantel, situado en un entorno rural con características multigrado, enfrenta condiciones particulares que dificultan la promoción de estilos de vida saludables. El diagnóstico inicial evidenció altos índices de inactividad física por la falta de espacios recreativos adecuados y el consumo frecuente de alimentos procesados. También se identificaron signos de estrés escolar y ausencia de prácticas de autocontrol emocional, lo que afecta el desarrollo físico y mental del estudiantado. Por esta razón, la propuesta se diseñó respondiendo a las necesidades específicas del contexto educativo dentro del Distrito 13D06 Bolívar–Junín.

El desarrollo del taller tuvo lugar el 5 de agosto de 2025, con la participación de madres, padres y representantes de los estudiantes de 2.º a 7.º grado de Educación General Básica, además de docentes facilitadores del Programa de Validación ULEAM y autoridades de la institución. La sistematización comprende todo el proceso: desde el diagnóstico inicial, la planificación y la ejecución de la jornada —que tuvo una duración aproximada de dos horas con actividades prácticas e interactivas— hasta el seguimiento posterior mediante grupos de WhatsApp y la evaluación final. Esto permite reconstruir de manera completa las acciones realizadas y los aprendizajes logrados en la comunidad educativa.

La selección de este caso se justifica por la relevancia y urgencia de la problemática, pues los hábitos poco saludables repercuten en el rendimiento escolar y en el equilibrio emocional de los estudiantes. Además, la experiencia se ajusta a los lineamientos del Programa de Titulación de la ULEAM y al marco legal ecuatoriano —como la Constitución y la LOEI— que promueven la corresponsabilidad entre Estado, instituciones, familias y sociedad. Por lo tanto, la reflexión sistematizada de este proceso contribuye al fortalecimiento del quehacer docente y genera conocimientos que pueden aplicarse en otros espacios educativos.

## **2.2 Actores involucrados**

La ejecución del Taller “Salud y estilo de vida”, desarrollado en la Escuela de Educación General Básica Cristóbal Colón, integró a distintos actores lo fundamental que permitió llevar adelante el diagnóstico, la planificación, la ejecución y el seguimiento de la experiencia.

**1. Docentes Facilitadores (Estudiantes del Programa de Validación ULEAM):** Los futuros licenciados en Educación Básica participaron como responsables del diseño y conducción del taller. Su labor implicó analizar la problemática, elaborar el diagnóstico inicial, estructurar los contenidos, organizar la logística, facilitar las dinámicas interactivas y dar seguimiento a los compromisos adquiridos por las familias. Finalmente, elaboraron el informe dirigido al Distrito 13D06. Este proceso fortaleció sus capacidades profesionales en educación para la salud y trabajo comunitario.

**2. Padres, Madres y Representantes Legales:** Constituyeron el grupo central de participantes del taller, especialmente aquellos representantes de estudiantes de 2.º a 7.º de EGB. Intervinieron activamente en las actividades, reflexiones y compromisos firmados al finalizar la jornada. Las encuestas aplicadas previamente a 10 representantes y su participación durante el taller permitieron sensibilizar sobre la importancia de asumir hábitos saludables en el hogar, promoviendo una mejor alimentación y rutinas de actividad física.

**3. Autoridad de la Escuela de Educación General Básica:** Su apoyo fue determinante para la realización del taller. Facilitaron el uso de los espacios institucionales, respaldaron la

iniciativa y formaron parte del proceso de convocatoria y motivación hacia las familias, asegurando así una participación organizada y efectiva.

**4. Estudiantes (Beneficiarios Indirectos):** Aunque no participaron directamente, los niños y niñas de la Escuela de Educación General Básica Cristóbal Colón se beneficiaron de los resultados del proyecto. Las acciones impulsadas buscaban mejorar sus hábitos alimenticios, incrementar su actividad física y fortalecer su bienestar emocional, además de promover un acompañamiento familiar más cercano.

**5. Distrito de Educación 13D06 Bolívar–Junín:** Se desempeñó como organismo coordinador y receptor del informe final. Su intervención permitió asegurar la documentación del proceso y evaluar la posibilidad de replicar la experiencia en otras instituciones educativas del distrito, garantizando así la continuidad y proyección del trabajo realizado.

### 3. Recuperación del desarrollo del proceso

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

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
<b>Diagnóstico inicial y planificación pedagógica</b>	Las familias reconocieron que desconocían el impacto real del sedentarismo: <i>“Apenas el 40% de nuestros hijos realiza actividad física de manera frecuente”</i> .	Encuestas procesadas que evidenciaron que el 70% de los estudiantes consume pocas frutas, así como fichas de observación sobre signos de cansancio en el aula.	Identificar que el 60% de los niños presentaba baja atención confirmó la necesidad de trabajar hábitos de alimentación y movimiento vinculados al rendimiento académico.
<b>Convocatoria y sensibilización comunitaria</b>	Los padres señalaron que los recordatorios fueron decisivos: <i>“El mensaje por WhatsApp y el folleto hicieron que decidamos participar”</i> .	Capturas del grupo de WhatsApp, invitaciones impresas y el cronograma del proyecto.	La comunicación directa permitió superar la resistencia inicial, aunque persistieron dificultades asociadas a las labores agrícolas del sector.
<b>Desarrollo metodológico</b>	<i>“Al compartir nuestras rutinas entendimos que sí podemos dedicar tiempo para hacer</i>	Guía de planificación con estrategias colaborativas, métodos dialógicos y	El enfoque interactivo facilitó que el conocimiento técnico se adapte a la realidad de una

<b>(Lluvia de ideas y diálogo)</b>	<i>actividad física con nuestros hijos”, expresaron los representantes.</i>	actividades de reflexión grupal.	comunidad rural, favoreciendo la comprensión de la importancia del autocuidado.
<b>Ejes temáticos: Nutrición y Salud Mental</b>	<i>“Ahora comprendemos que la estabilidad emocional en casa ayuda a que el niño no se estrese en clase”, afirmaron los asistentes.</i>	Trípticos del programa, rotafolios sobre alimentación equilibrada y fotografías de la socialización.	Se logró relacionar alimentación, actividad física y salud mental, generando un cambio de actitud en el 80% de los padres participantes.
<b>Firma de compromisos y cierre evaluativo</b>	<i>“Nos comprometemos a mejorar la comida en casa y a reducir el tiempo frente a pantallas”, manifestaron los representantes.</i>	Acta firmada por los 10 participantes principales y registro fotográfico de la actividad final.	La firma simbolizó un acuerdo real de corresponsabilidad entre familia y escuela para fortalecer hábitos saludables en los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia.

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

<b>Dimensiones / Elementos</b>	<b>Producto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Fuentes</b>
<b>Participación y Conciencia Familiar</b>	Diagnóstico contextual sobre el nivel de involucramiento familiar y percepción frente a la mala alimentación y el sedentarismo estudiantil.	Listas de asistencia firmadas, encuestas de hábitos alimenticios (70% con bajo consumo de frutas), cuestionarios de entrada.	Padres de familia, docente facilitador.

<b>Metodología del Taller: "Aprendizaje Vivencial"</b>	Análisis de la efectividad de dinámicas como lluvia de ideas, diálogo reflexivo y experiencias guiadas para comprender salud física y mental.	Planificación del taller "Promoción de hábitos saludables", guía metodológica adaptada al entorno rural, fotografías de actividades.	Facilitador (Virginia Palacios), autoridades de la E.E.G.B. Cristóbal Colón.
<b>Comunicación y Corresponsabilidad Educativa</b>	Identificación de medios facilitadores (WhatsApp, folletos) y obstáculos (distancia, ocupaciones agrícolas) para fortalecer el trabajo conjunto hogar-escuela.	Registros de conversaciones sobre rendimiento, actas de acuerdos, informes de convocatoria.	Padres, docentes, Distrito 13D06 Bolívar-Junín.
<b>Transformación de Hábitos y Estilos de Vida</b>	Informe de cambios en actitudes y adopción de prácticas saludables (ej. 60 minutos de ejercicio y menús nutritivos).	Actas de compromiso, testimonios sobre mejoras en la concentración y energía de los estudiantes.	Padres y estudiantes (beneficiarios indirectos).
<b>Aprendizajes y Competencias del Facilitador</b>	Reflexión sobre la adaptación de contenidos de salud al contexto rural y multigrado.	Bitácora docente, notas de campo, análisis crítico del impacto alcanzado.	Docente del Programa de Validación.
<b>Impacto en el Desarrollo Integral (Salud y Mente)</b>	Evaluación del vínculo entre bienestar emocional familiar y desempeño estudiantil en el aula.	Fichas de observación posteriores, compromisos escritos de los padres.	Padres, docente observador.

**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>¿Cómo influye el marco legal ecuatoriano en la corresponsabilidad familiar?</b>	La Constitución y la LOEI establecen la educación y el bienestar como responsabilidades compartidas.	Las políticas deben traducirse en acciones concretas en el hogar, integrando hábitos saludables como parte de la formación.	El Acuerdo Ministerial sobre Escuela para Padres como lineamiento clave.
<b>¿De qué manera el contexto rural multigrado condiciona los hábitos saludables?</b>	Se identificó 70% de bajo consumo de frutas y dependencia de alimentos procesados por la economía agrícola local.	La escuela es un agente transformador en zonas con limitada oferta nutricional y pocos espacios recreativos.	Necesidad de infraestructura segura para actividad física en Junín
<b>¿Cuál es el nexo entre el desarrollo físico y el rendimiento académico detectado?</b>	Antes del taller, el 60% mostraba fatiga y baja atención.	Una nutrición adecuada, sueño y actividad física sostienen el aprendizaje significativo.	Estrés escolar derivado de aulas multigrado.
<b>¿Qué efectividad tuvo el enfoque fenomenológico-pragmático en los padres?</b>	Se trabajó desde la experiencia real de las familias y su interpretación de la salud.	El cambio auténtico surge cuando los padres reconocen la importancia de su rol.	Prevención de enfermedades y fortalecimiento emocional.
<b>¿Cómo asegurar la sostenibilidad de los hábitos saludables en la institución?</b>	Se propuso integrar la experiencia en el plan curricular y elevar informes al Distrito.	La promoción de salud exige continuidad, redes de apoyo y acompañamiento familiar.	Creación de un comité comunitario liderado por los representantes.
<b>¿Qué competencias profesionales</b>	Desarrolló habilidades en gestión comunitaria	Convertir la práctica diaria en un espacio de	Adaptación de recursos didácticos para familias con

<b>fortaleció el docente facilitador?</b>	y educación para la salud.	aprendizaje mejora el liderazgo pedagógico.	escolaridad heterogénea.
---	----------------------------	---	--------------------------

**Fuente:** Elaboración propia

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

<b>VARIABLES (Extraídas de Matriz 3)</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
<b>Corresponsabilidad en salud integral</b>	Padres y docentes coinciden en que la familia es clave para desarrollar hábitos saludables.	Aunque lo reconocen, antes del taller no se practicaban adecuadamente estos hábitos.	Familias que no pudieron asistir por actividades agrícolas.	La corresponsabilidad implica acciones continuas que fortalezcan el bienestar físico y emocional.
<b>Comunicación en contexto rural</b>	Se admite que WhatsApp y folletos fueron herramientas efectivas para convocar.	Persisten limitaciones tecnológicas para mantener un seguimiento constante.	Familias con escasa conectividad o ubicaciones dispersas.	Es necesario establecer canales de comunicación adaptados al territorio rural.
<b>Transformación de hábitos</b>	El 80% manifestó intención de mejorar alimentación y actividad física.	Los cambios sostenidos requieren seguimiento continuo.	Algunos padres solicitaron menús y rutinas personalizadas.	El taller es el inicio; la continuidad debe integrarse en el accionar institucional.
<b>Bienestar y rendimiento</b>	Se reconoce que ejercicio y buena alimentación	Algunos no asociaban inicialmente la	Casos de baja resiliencia emocional que	El bienestar físico y emocional constituye la base

	mejoran atención y ánimo.	fatiga con malos hábitos.	requieren apoyo más profundo.	del desarrollo académico.
<b>Sostenibilidad de los hábitos en la institución</b>	Se coincidió en la necesidad de integrar la experiencia al plan curricular y utilizar redes como WhatsApp para el monitoreo de los cambios.	La intención de cambio declarada por el 80% de los asistentes contrastó con la dificultad de asegurar la permanencia de los hábitos sin un seguimiento constante.	Se propuso la creación de una red comunitaria liderada específicamente por los representantes que firmaron el acta inicial de compromiso.	La sostenibilidad se vinculó al acompañamiento institucional y a la rendición de cuentas mediante informes de réplica enviados al Distrito 13D06.
<b>Competencias profesionales del docente</b>	El facilitador y la comunidad reconocieron que la práctica crítica y la gestión comunitaria fortalecieron la educación para la salud integral.	Hubo una brecha entre la planificación estandarizada y la necesidad real de adaptar recursos (rotafolios, folletos) a las familias del sector rural.	El docente analizó su propia práctica como fuente de aprendizaje, transformándose en un líder pedagógico capaz de motivar cambios reales.	El fortalecimiento profesional se evidenció en la capacidad de adaptar el currículo a las necesidades de salud y bienestar de una comunidad diversa.

**Fuente:** Elaboración propia.

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

### **4.1. Diagnóstico participativo**

El diagnóstico participativo aplicado como parte del proceso formativo sobre la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física permitió comprender, desde las voces de las familias y del personal educativo, la situación real del acompañamiento familiar en la Escuela de Educación General Básica Cristóbal Colón del cantón Junín. Este proceso fue determinante, ya que no se limitó a observar la realidad institucional, sino que integró percepciones, inquietudes y necesidades manifestadas por los padres de familia. Con ello se generó un insumo fundamental para orientar las acciones pedagógicas hacia el bienestar integral del estudiantado.

Mediante encuestas, dinámicas interactivas y espacios de diálogo, los representantes pudieron expresar abiertamente las razones que dificultan su participación activa en la construcción de hábitos saludables en el hogar.

#### **Limitantes socioeconómicas y geográficas**

Los resultados evidenciaron que la participación familiar se ve restringida por condiciones laborales y territoriales propias del contexto rural, donde las extensas jornadas agrícolas dificultan la asistencia a los encuentros presenciales. Asimismo, la dispersión geográfica y la limitada conectividad tecnológica obstaculizan el seguimiento constante de las actividades planificadas para mejorar los estilos de vida de los estudiantes. Esto dejó en evidencia una brecha entre la voluntad de participar y las posibilidades reales de acción, influyendo directamente en el fortalecimiento del vínculo escuela-familia.

#### **Desafíos en la cultura de salud integral**

El diagnóstico también reflejó un insuficiente conocimiento acerca del rol familiar en la formación de hábitos de salud integral. Se identificó que un porcentaje significativo de estudiantes tenía bajo consumo de alimentos nutritivos y mostraba señales de fatiga y poca atención en clase. Sin embargo, mediante actividades colaborativas, los padres lograron comprender que la alimentación equilibrada, el sueño adecuado y la actividad física diaria influyen directamente en el rendimiento académico y emocional de sus hijos. Esta reflexión permitió reconocer a la familia como un agente formador permanente, responsable del soporte biológico que sustenta el aprendizaje.

#### **Fortalecimiento de la corresponsabilidad institucional**

Previo al taller, se evidenciaban dificultades en la comunicación entre la institución y los hogares, lo que debilitaba la corresponsabilidad necesaria para prevenir estilos de vida sedentarios y niveles elevados de estrés escolar. El proceso permitió reconstruir este vínculo a

través del diálogo, la participación activa y la firma de actas de compromiso que formalizaron las responsabilidades de los representantes. Esto reafirmó que la alianza entre docentes y familias constituye el eje principal para sostener prácticas saludables en la comunidad educativa

El diagnóstico no se concibió como una evaluación técnica tradicional, sino como un proceso de construcción conjunta entre la comunidad educativa y la docente responsable María Virginia Palacios Intriago. Para ello se utilizaron:

- Dinámicas grupales que permitieron identificar percepciones comunes sobre el impacto de la alimentación y el ejercicio en el desarrollo infantil
- Encuestas y fichas de observación para explorar realidades familiares relacionadas con el sedentarismo y hábitos alimenticios.
- Debates y lluvias de ideas que facilitaron contrastar experiencias y visibilizar factores internos y externos que afectan la salud estudiantil.
- Registros sistematizados de testimonios y compromisos firmados, que fortalecieron el sentido de corresponsabilidad.

Este enfoque permitió que los participantes reconocieran problemáticas compartidas y asumieran una posición reflexiva frente a la importancia de su rol en el bienestar de los estudiantes

### **Resultados del diagnóstico participativo**

Del proceso surgieron tres conclusiones centrales:

\* Es necesario fortalecer la corresponsabilidad educativa mediante espacios formativos dirigidos a las familias sobre salud y estilos de vida.

\* La comunicación debe mantenerse como un proceso fluido, basado en la confianza y el uso adecuado de medios digitales, especialmente en territorios rurales dispersos.

- \* La Escuela para Padres debe consolidarse como un programa institucional continuo, capaz de sostener hábitos saludables desde la interacción permanente.

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

El diagnóstico participativo se convirtió en el punto de partida para desarrollar un análisis crítico y experiencial que permitió:

- Contrastar la percepción inicial con la realidad cotidiana de los estudiantes en relación con su alimentación y actividad física.
- Identificar tensiones, oportunidades y retos en la relación escuela-familia.
- Ajustar las estrategias metodológicas del taller, priorizando actividades prácticas y reflexivas.
- Establecer acuerdos reales, asumidos conscientemente por los padres, para promover prácticas saludables en el hogar.

En síntesis, el diagnóstico permitió no solo describir el estado inicial, sino activar un proceso de toma de conciencia que fortaleció la corresponsabilidad como componente esencial para el desarrollo académico y personal del estudiantado.

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

La implementación del taller “Promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física estudiantil” generó cambios relevantes en los ámbitos institucional, pedagógico y comunitario de la Escuela de Educación General Básica Cristóbal Colón. Entre los avances más significativos se destacan:

**Fortalecimiento del vínculo escuela-familia:** Se evidenció un incremento en la comunicación y la participación de los representantes, quienes manifestaron sentirse reconocidos e incluidos en los procesos formativos de sus hijos. Esta apertura posibilitó un ambiente de confianza que favoreció el intercambio de inquietudes relacionadas con el bienestar físico y emocional del estudiantado.

**Mayor participación y asistencia de las familias:** Los padres mostraron mayor disposición para involucrarse en actividades escolares, demostrando un compromiso sostenido con las jornadas de orientación. Este cambio estuvo directamente asociado al enfoque reflexivo del taller, que permitió comprender que el acompañamiento familiar es determinante para el desarrollo integral de los niños.

**Incorporación de prácticas saludables en el hogar:** Los testimonios evidenciaron que un alto porcentaje de los participantes decidió implementar mejoras en la alimentación, la

actividad física y las rutinas de descanso. Se identificó la adopción de menús balanceados, reducción de productos ultra procesados y promoción de ejercicios diarios, lo que contribuyó a disminuir la fatiga escolar y mejorar la atención en clase.

**Desarrollo profesional docente:** La experiencia fortaleció las competencias de la docente María Virginia Palacios Intriago, especialmente en lo relacionado con mediación comunitaria, educación para la salud y adaptación metodológica al contexto rural. Esto permitió diseñar estrategias participativas adecuadas a las particularidades socioeconómicas de la comunidad

**Consolidación institucional de la Escuela para Padres:** El taller contribuyó a establecer la Escuela para Padres como un espacio formativo estratégico dentro del proyecto educativo. Se reconoció su importancia para mejorar la convivencia escolar, sostener la corresponsabilidad y promover hábitos saludables de manera continua.

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

La La intervención produjo transformaciones en diversos actores de la comunidad, las cuales pueden clasificarse en:

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

Las familias pasaron de una percepción limitada sobre su influencia en los hábitos saludables a una actitud activa y consciente sobre su rol formador.

El personal docente adoptó prácticas más empáticas, comunicativas y ajustadas al contexto rural, reconociendo las dificultades asociadas al ritmo de vida agrícola y las limitaciones tecnológicas del sector.

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

Formalización de acuerdos mediante actas de compromiso.

Establecimiento de canales más eficientes de comunicación (mensajería digital, material impreso, seguimiento semanal).

Incorporación de estrategias metodológicas como material audiovisual, dinámicas vivenciales y recetarios saludables.

#### **c) Cambios estructurales**

Propuesta de integrar los talleres sobre salud y estilos de vida al plan curricular institucional.

Presentación de informes al Distrito 13D06 Bolívar–Junín para fortalecer la continuidad del programa.

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

Aunque el taller estuvo dirigido a representantes, se observaron efectos positivos en el alumnado: mayor energía, mejor disposición para participar en clase y reducción de la fatiga escolar.

#### **e) Evidencias y límites**

Las evidencias recopiladas —actas, registros, testimonios y documentación digital— respaldan los resultados, aunque se reconoce que la sostenibilidad de los cambios depende de un acompañamiento continuo para superar barreras socioeconómicas.

#### **f) Recomendaciones**

Mantener indicadores de participación, cumplimiento, comunicación y rendimiento.

Institucionalizar mecanismos de monitoreo permanente.

Generar redes de apoyo que fortalezcan los hábitos saludables dentro y fuera de la escuela.

### **5. Lecciones Aprendidas**

La implementación del taller “Salud y Estilo de Vida”, orientado a la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física estudiantil, constituyó un avance significativo dentro del Proyecto Escuela para Padres desarrollado en la Escuela de Educación General Básica Cristóbal Colón, perteneciente al Distrito Distrito de Educación 13D06 Bolívar–Junín. Esta experiencia permitió generar aprendizajes profundos tanto desde la interacción con las familias como desde la reflexión pedagógica de la docente facilitadora María Virginia Palacios Intriago. Los resultados obtenidos fortalecieron la gestión institucional y sentaron bases para procesos de mejora sostenibles.

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

La participación de los representantes se consolidó gracias a la creación de un ambiente basado en el respeto, la escucha y la cercanía humana. Los padres mostraron mayor apertura cuando percibieron un trato empático y libre de juicios, lo que permitió desmontar tensiones iniciales y construir vínculos colaborativos auténticos entre hogar y escuela.

Un aprendizaje central fue la transformación paulatina del compromiso familiar. En un inicio, muchos padres tenían una comprensión limitada sobre su rol en la formación de hábitos de salud; sin embargo, el taller les permitió reconocer que su influencia cotidiana es decisiva para promover una alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la actividad física regular. Así, dejaron de ser observadores para convertirse en actores activos que asumieron responsabilidades concretas dentro del hogar.

El intercambio de experiencias tuvo un efecto humanizador en la relación escuela-familia. Las dinámicas participativas posibilitaron que los representantes identificaran que desafíos como el sedentarismo, la mala nutrición o la falta de rutinas saludables no eran problemas aislados, sino situaciones compartidas que requerían respuesta colectiva. Este reconocimiento fortaleció la confianza entre las familias y la institución.

Asimismo, los testimonios permitieron validar que la creación de un clima afectivo positivo en el hogar —marcado por una mejor comunicación, descanso adecuado y prácticas alimentarias saludables— impacta directamente en la motivación, el estado de ánimo y el rendimiento académico de los niños. Se reafirmó que el soporte emocional y biológico proporcionado por la familia es esencial para el bienestar estudiantil.

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

El rol pedagógico superó la función tradicional de impartir contenidos, convirtiéndose en un proceso de mediación comunitaria estratégica. La docente facilitadora asumió el papel de puente entre la escuela y las familias, priorizando la escucha activa, el acompañamiento cercano y el fortalecimiento de la corresponsabilidad.

La propuesta didáctica requirió flexibilidad y adaptación al contexto sociocultural del cantón Junín. Se evidenció que la planificación debía responder a las realidades económicas, laborales y geográficas de la comunidad, permitiendo que los contenidos sobre salud se abordaran desde métodos prácticos, accesibles y contextualizados.

El trabajo con representantes demandó modelos pedagógicos horizontales, fundamentados en el intercambio de saberes. Cuando las actividades partieron de las experiencias familiares, los padres se involucraron con mayor convicción y lograron traducir los aprendizajes en acciones concretas dentro de sus hogares.

Finalmente, el proceso de sistematización se configuró como un ejercicio clave para el desarrollo profesional docente. Permitió articular teoría y práctica, evaluar críticamente el desempeño y comprender con mayor profundidad las necesidades reales del entorno educativo, fortaleciendo la capacidad de proponer soluciones sostenibles orientadas al bienestar estudiantil.

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

La experiencia demostró que la participación familiar debe asumirse como un eje estratégico permanente dentro del quehacer institucional. No basta con actividades ocasionales; se requiere continuidad, seguimiento y una integración orgánica de la Escuela para Padres en la planificación anual.

La institución identificó la necesidad de fortalecer canales de comunicación accesibles y constantes. El uso de medios digitales como WhatsApp y materiales impresos se convirtió en un recurso fundamental para superar limitaciones de conectividad y distancia propias del contexto rural, permitiendo una interacción más fluida y oportuna entre la escuela y los hogares.

Asimismo, se reconoció el valor de la cooperación técnica con instituciones de educación superior, que aportan metodologías actualizadas y rigurosidad académica en los procesos formativos. Este acompañamiento permitió contar con un diagnóstico preciso sobre las necesidades de salud y bienestar de la comunidad educativa.

Por último, se constató que el fortalecimiento de la relación escuela-familia contribuye directamente al cumplimiento de la misión institucional y al desarrollo integral del estudiantado. La corresponsabilidad se consolidó como el motor que permite mejorar el clima escolar, promover una vida saludable y fortalecer la resiliencia y motivación de los niños.

## 6. Bibliografía

Acuerdo Ministerial MINEDUC-ME-2016-00020-A. (2016). Normativa para la implementación de las Escuelas para Padres en las instituciones educativas. Ministerio de Educación del Ecuador.

Constitución de la República del Ecuador. (2008). Artículos 26 y 27 sobre la educación como responsabilidad compartida. Registro Oficial 449.

Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI). (2011). Participación activa de la familia y la comunidad en los procesos educativos. Registro Oficial 417.

Loján Avellán, V. (2025, 5 de agosto). *Salud y Estilo de Vida* (Conferencia). Programa de Escuela para Padres, Chone, Ecuador.

Mendoza, R., & Sacoto, M. (2020). *Sistematización de experiencias: Una herramienta para la reflexión crítica y la mejora de la práctica docente*. Editorial Universitaria.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS.

Sánchez, A., & Pérez, R. (2021). *El nexo entre nutrición y rendimiento académico: El soporte biológico del aprendizaje*. Revista de Investigación Pedagógica.

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). (2025). *Guía metodológica para el Programa de Validación por Ejercicio Profesional*. ULEAM.

## 7. Anexos

### 7.1. Programación del taller.

#### a. Tiempo de duración del taller:

1:30 – 2 horas

#### b. Recursos didácticos y tecnológicos utilizados:

Invitaciones personales. – Folletos. – Tarjetas. – Pizarrones. – Computadora. – Impresora.

### EJECUCIÓN METODOLÓGICA

#### a. Descripción de desarrollo del taller.

El taller se desarrolló de la siguiente manera:

1. Se realizó una breve introducción y
2. Se realizaron actividades y ejercicios para que los participantes pudieran practicar y aplicar lo aprendido.
3. Se fomentó la interacción y participación de los participantes en el taller.

#### b. Actividad de apertura:

Se expresó un cordial saludo a los asistentes y se expuso pormenores del taller. Para motivar a los padres y madres presentes, se realizó una **dinámica**.

#### c. Actividad central.

Presentado el tema y definidos los factores que influyen en la salud y estilo de vida.

#### d. Actividad de cierre:

- **Actividad 1:** Planificación de comidas y recetas saludables.
- **Actividad 2:** Creación de un plan de actividad física
- **Actividad 3:** Discusión sobre la salud mental y emocional

#### e. Conclusión del taller:

En conclusión, la teoría de la salud y el estilo de vida destaca la importancia de la alimentación saludable, la actividad física regular y la salud mental y emocional para el bienestar y el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

## 7.2. Autorización de la autoridad educativa.

Chone, julio 28 del 2025.

Prof. María Virginia Palacios Intriago  
**LÍDER DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA "CRISTOBAL COLON"**

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. Salud y Estilo de Vida
3. Escuela, familia y sociedad
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 aula donde reciben clases los alumnos de la institución.

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

Cordialmente,



Virginia Palacios  
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
[unin19191212@hotmail.com](mailto:unin19191212@hotmail.com)  
0993363715

### 7.3. Planificación del Taller

## PLANIFICACIÓN DEL TALLER SALUD Y ESTILO DE VIDA



UNIVERSIDAD DEL  
EJIDO ALFARO DE MANABÍ

INTEGRACION CURRICULAR: FASE DISEÑO  
PLANIFICACION PARA TALLERES PARA PADRES DE FAMILIA

#### INFORMACION GENERAL

<b>INSTITUCION:</b> ESCUELA DE EDUCACION BASICA CRISTOBAL COLON	<b>GRADO:</b> 1 <sup>er</sup>
<b>TIEMPO:</b> 1:30 MINUTOS	<b>FECHA:</b> 5 E AGOSTO 2025

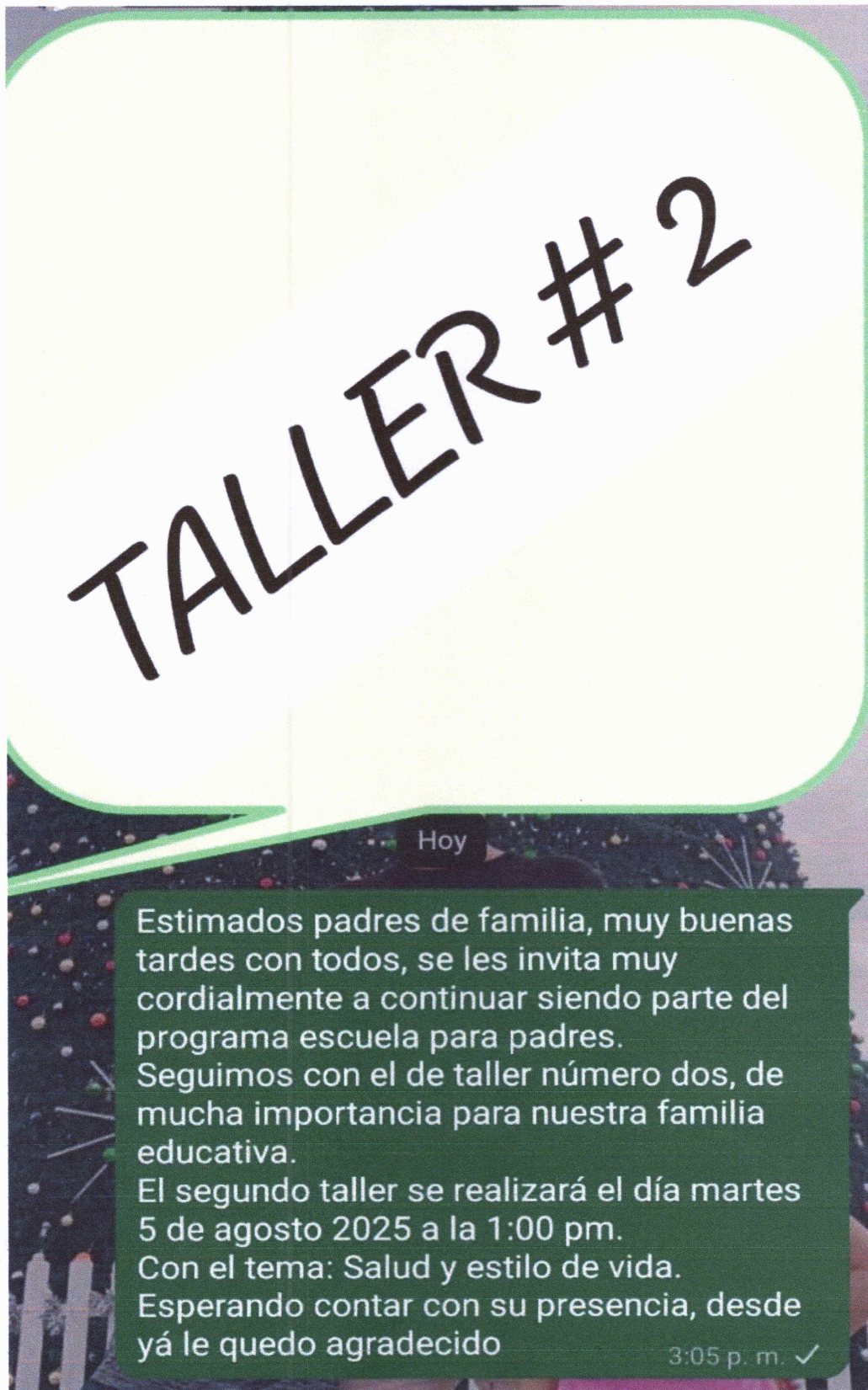
**OBJETIVO GENERAL:** - Fomentar la conciencia sobre la importancia del bienestar físico, emocional y social en los contextos de la escuela, el hogar y la comunidad.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:**

- Identificar prácticas y comportamientos que impactan positiva y negativamente la salud en los espacios escolares, familiares y sociales.
- Reconocer la influencia del entorno familiar y social en la adopción de un estilo de vida saludable.
- Motivar a los participantes a aplicar estrategias para cuidar su salud física, mental y social desde el hogar y la escuela.
- Desarrollar habilidades de comunicación entre padres, hijos y docentes para promover hábitos saludables.

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS / INSUMOS	EVALUACION
SALUD Y ESTILO DE VIDA	<p><b>PRESENTACION:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contexto inicial</li> <li>Comienza con una charla breve donde se explique la importancia de la salud integral y el estilo de vida, haciendo énfasis en cómo los diferentes entornos (escuela, hogar, sociedad) influyen en nuestra calidad de vida.</li> <li>Dinámica para padres de familia: "Mi vida saludable"</li> <li>- Objetivo: Que los padres reflexionen sobre sus hábitos de salud y cómo estos impactan en sus hijos.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición de salud integral: salud física, emocional y social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gráficos:</b> Diagramas e imágenes que representan el tema Salud y estilo de vida.</li> <li>• <b>Recursos Humanos:</b> Docente facilitador, padres de familia y participantes.</li> </ul>	<p><b>1. Diagnóstica (antes del taller)</b> <b>Instrumento:</b> Encuesta breve o cuestionario a padres y estudiantes para identificar conocimientos y hábitos actuales sobre salud y estilo de vida. <b>Propósito:</b> Conocer las prácticas prevalentes y detectar necesidades o áreas de mejora.</p> <p><b>2. Evaluación Formativa (durante el taller)</b> <b>Observación directa:</b> Supervisar la participación e interacción de padres y alumnos durante las dinámicas y actividades grupales. <b>Retroalimentación oral:</b> Preguntas y respuestas para aclarar dudas y reforzar conceptos clave. <b>Registro de compromisos:</b> Revisar que los participantes elaboren compromisos realistas y específicos.</p>
	<p>- Importancia de hábitos saludables: alimentación balanceada, actividad física, higiene, descanso, y relaciones sociales sanas.</p> <p>- El impacto de la escuela: cómo influye el ambiente escolar en hábitos y bienestar.</p> <p>- El impacto del hogar: rutinas, alimentación en familia, comunicación, apoyo emocional.</p> <p>- La sociedad y entorno comunitario: la influencia de amigos, medios de comunicación, espacios públicos seguros</p> <p><b>CIERRE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reafirmar que la salud integral es responsabilidad compartida entre escuela, familia y sociedad.</li> <li>- Resaltar que pequeños cambios en hábitos diarios pueden generar grandes beneficios.</li> <li>- Invitar a padres y alumnos a seguir trabajando juntos para construir un ambiente saludable que promueva bienestar físico y emocional.</li> <li>- Estimular la comunicación continua y el apoyo mutuo para mantener estilos de vida positivos.</li> </ul>		<p><b>3. Evaluación Sumativa (al finalizar el taller)</b> <b>Encuesta de satisfacción:</b> Aplicar un cuestionario para conocer la percepción de los padres sobre la utilidad, claridad y aplicabilidad del taller. <b>Reflexión grupal:</b> Solicitar que los participantes compartan en voz alta lo aprendido y sus compromisos principales. <b>Lista de verificación:</b> Evaluar el grado de cumplimiento de compromisos asumidos, realizándose un seguimiento a corto y mediano plazo (semanas o meses posteriores).</p> <p>Esta evaluación permitirá ajustar futuras intervenciones y fortalecer la colaboración entre escuela, hogar y comunidad para fomentar estilos de vida saludables.</p>

#### 7.4. Invitación al Taller



7.5. Registro de asistencia del taller

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE CÉDULA	SEÑALA
1	Elisa Mercedes Pérez	102079	
2	Soledad María Tobar	0807327134	
3	Marcelo Chávez García	107151500-9	Marcelo García
4	Jairo María Pérez	102079	
5	Juan Carlos Pérez	090700294	Juan Carlos Pérez
6	David Víctor Pérez	102079	David Víctor Pérez
7	María Concepción Pérez	102079	María Concepción Pérez
8	María Isabel Pérez	102079	
9	Verónica María Pérez	102079	Verónica María Pérez
10	María Victoria Pérez	102079	María Victoria Pérez
11	Digna Alexandra Pérez	102079	Digna Alexandra Pérez
12	Concepción María Pérez	102079	Concepción María Pérez
13	Lucía Elizabeth Pérez	102079	Lucía Elizabeth Pérez
14	Emma Digna Pérez	102079	Emma Digna Pérez

PROF. VIRGINIA SALCEDO

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE CÉDULA	SEÑALA
1	Elisa Mercedes Pérez	102079	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

PROF. VIRGINIA SALCEDO

## 7.6. Registro de Compromisos

### ESCUELA PARA PADRES

### RÉPLICA DEL TALLER

Nombre del taller: Salud y estilo de vida

Fecha de ejecución: martes 5 de agosto 2025

Institución donde se replicó: Escuela de educación general básica “Cristóbal Colón”

Compromiso de los padres o miembros de la comunidad asistentes al taller:

<b>NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE</b>	<b>COMPROMISOS ESTABLECIDOS</b>
SILVA MONSERRATE PALMA CH.	Establecer horarios regulares para las comidas y el descanso.
SONIA LOURDES ALAVA FARFAN	Promover una alimentación equilibrada en casa.
MERCEDES ELIZABETH GARCIA GARCIA	Mantener una comunicación abierta y afectiva con nuestros hijos.
GILDA PAMELA BRIONES MENDOZA	Dialogar en familia.
YANINA YAQUELINE VERGARA MENDOZA	Enseñar y reforzar hábitos de higiene personal.
TANIA VANESSA PARRAGA CHAVEZ	Fomentar la práctica regular de actividad física.
VIVANA MONSERRATE PARRAGA CHAVEZ	Ayudar a nuestros hijos a desarrollar habilidades.
ARMIDA ANNABEL BRAVO PALMA	Limitar el tiempo de uso de dispositivos electrónicos.
VERONIZA MONSERRATE DELGADO	Participar activamente en las actividades escolares que promuevan la salud y el bienestar.
MARIA KATHERINE ROSADO CASANOVA	Crear un ambiente familiar libre de violencia y estrés.
DEYSI ALEXANDRA MOREIRA SOLORZANO	Modelar conductas saludables.
GEMA ASUNCIÓN BRAVO MENDOZA	Ofrecer a mis hijos una familia segura.
TERESA ELIZABETH BRAVO BRAVO	Dialogar en familia
GEMA DAYANA ALMEIDA RIVERA	Ponerle más atención a mis hijos cuando me hablen.
TATIANA JALEXI PALMA AVILA	Informarnos y educarnos continuamente sobre temas de salud para apoyar mejor el crecimiento integral de nuestros hijos.

## 7.7. Materiales o recursos utilizados y evidencias.

### RECURSOS DIGITALES UTILIZADOS



### FOTOGRAFÍAS DEL TALLER.

Docente impartiendo charla, previa al taller



Padres y madres de familia participando del taller



## 7.8. Cuestionario de evaluación.

Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes

### Cuestionario de encuesta para padres de familia

#### Hoja de tabulación manual

**Objetivo:** Entrenar a los docentes en Proceso de validación profesional para realizar la tabulación manual de un cuestionario.

#### DATOS INFORMATIVOS.

Ubicación de la escuela	Distrito Chone	Número	%	Otro Distrito X 13D06 BOLIVAR - JUNIN	Número	%
Sector	Urbano			Rural	X	
Docentes	1 docente	X		2 o más docentes		
	1 docente por grado			1 docente por asignatura		

#### Actitudes y conductas de los padres que influyen en la educación

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
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.)	X	15	100%			

2	¿Se interesa usted por lo que su hijo/a está aprendiendo en la escuela o colegio; le pregunta por sus aprendizajes y dificultades?	X	15	100%			
3	¿Controla usted que su hijo/a cumpla con las tareas y trabajos escolares?	X	15	100%			
4	¿Le hace sentir a su hijo/a que le va a ir bien en la escuela, que tiene capacidades, y que logrará aprender todo lo que quiera?	X	15	100%			
5	¿Es usted exigente para que su hijo/a se esfuerce por aprender en la escuela?	X	15	100%			
6	¿Le importa mucho a usted que a su hijo/a le vaya bien en la escuela y en la vida?	X	15	100%			

**Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar**

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.)	X	13	86.67	X	2	13.33%
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?	X	14	93.33%	X	1	6.67%
3	Tiene su hijo/a en su casa revistas (científicas, culturales, deportivas, suplementos del periódico...) que estimulen su curiosidad, inquietudes,	X	14	93.33%	X	1	6.67%

	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?	X	14	93.33%	X	1	6.67%
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)	X	14	93.33%	X	1	6.67%
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	X	15	100%			

7	Acostumbra la familia a ahorrar a lo largo del tiempo para la educación de bachillerato o de universidad de sus hijos/as	X	13	86.67	X	2	13.33%
---	--	---	----	-------	---	---	--------

**Fortaleza de los vínculos a nivel familia**

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Cómo padre o madre: ¿soy afectuoso/a con mi hijo/a: lo/a abrazo y le digo algo cariñoso frecuentemente?	X	14	93.33%	X	1	6.67%
2	Cómo padre o madre: ¿soy respetuoso/a en el trato con mi hijo/a y le inculco siempre respetar a los demás?	X	14	93.33%	X	1	6.67%
3	Como padre o madre: ¿le dedico algún tiempo cada día a mi hijo/a para hablar de cualquier tema?	X	15	100%			
4	Como padre o madre: ¿dedico	X	14	93.33%	X	1	6.67%

	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.?	X	15	100%			
6	Como familia: ¿celebramos reuniones con mis hijo/a regularmente?	X	13	86.67	X	2	13.33%
<b>Padres comprometidos con la educación de sus hijos</b>							
1	Como padre o madre: ¿reviso las tareas de mi hijo/a, y lo apoyo en sus estudios?	X	15	100%			
2	Como padre o madre: ¿controlo el contenido violento que ve en los programas de TV y los	X	14	93.33%	X	1	6.67%

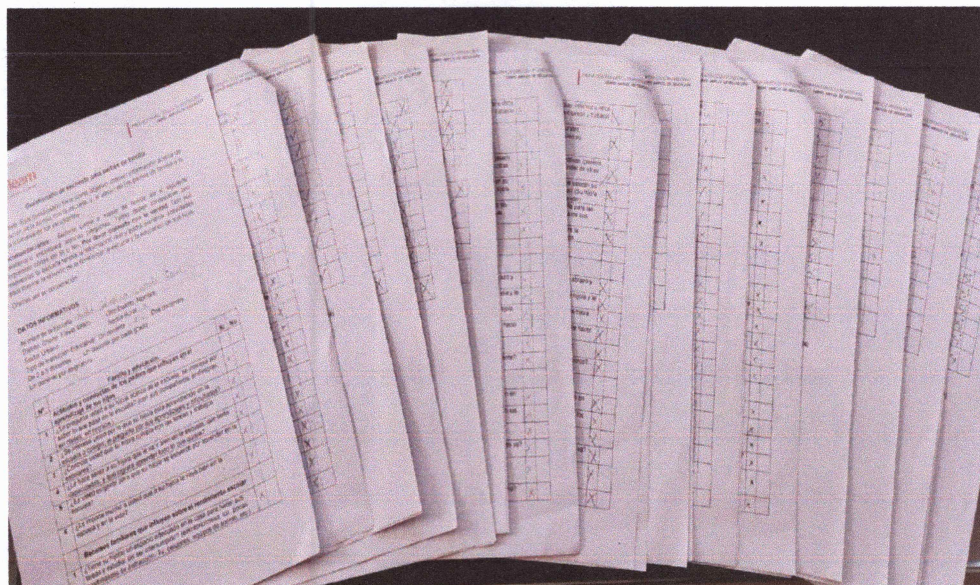
	videojuegos de mi hijo/a?						
3	Como padre o madre: ¿trato de controlar el uso de las redes sociales y plataformas de mi hijo/a?	X	15	100%			
4	Cuando mi hijo/a sale: ¿averiguo bien a dónde fue y con quiénes va?	X	15	100%			
5	Como padre o madre: ¿logro controlar el uso del celular de mi hijo/a?	X	15	100%			
6	Como familia: ¿comemos juntos a lo menos 4 veces a la semana?	X	13	86.67	X	2	13.33%
7	Cuando comemos juntos: ¿podemos conversar de diversos temas de interés para todos?	X	12	80%	X	3	20%
8	Como padre o madre: ¿conozco a los amigos/as de mi hijo/a y a las familias de éstos?	X	15	100%			

9	Como familia: ¿vemos películas juntos, de vez en cuando, y las comentamos?	X	14	93.33%	X	1	6.67%
10	Como padre o madre: ¿recuerdo este momento la última película que vino juntos?	X	13	86.67	X	2	13.33%

**Disciplina familiar adecuada, normas claras de conducta dentro de la familia**

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	En nuestra casa: ¿existen reglas familiares que tratamos de cumplir todos?	X	14	93.33%	X	1	6.67%
2	Con mi pareja (esposo/a): ¿estamos de acuerdo en las reglas de vida de la familia?	X	15	100%			
3	Con mi pareja (esposo/a): ¿recordamos con claridad las reglas y las hacemos cumplir?	X	15	100%			
4	Nuestro hijo/a: ¿conoce bien las reglas de la casa (estudio, salidas,	X	15	100%			

	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?	X	15	100%			
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?	X	13	86.67	X	2	13.33%



**Firma del docente:**

*Virginia Palacios*

María Virginia Palacios Intriago