



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

EDUCACIÓN BÁSICA

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL
APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS**

AUTOR:

OSCAR FERNANDO VÉLEZ CEDEÑO

TUTOR/A:

LIC. CIRA ZAMBRANO GARCÍA. MGs

CHONE - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Lic. Cira Elizabeth Zambrano García. MGs, en calidad de Docente de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y Tutora del trabajo de Sistematización de Experiencias.

CERTIFICO:

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, Titulado: “Influencia de la Alimentación Saludable en el Aprendizaje de los Niños” 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 Oscar Fernando Vélez Cedeño, está listo para la presentación previa a la Titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026


Lic. Cira Zambrano García. MGs.

TUTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Oscar Fernando Vélez Cedeño, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de Sistematización de Experiencias Titulado: “Influencia de la Alimentación Saludable en el Aprendizaje de los Niños”, es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

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

Chone, 14 de marzo de 2026



Oscar Fernando Vélez Cedeño

C.I 1310820251

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Influencia de la Alimentación Saludable en el Aprendizaje de los Niños” del Periodo Académico 2025-2, elaborado por el estudiante Oscar Fernando Vélez Cedeño.



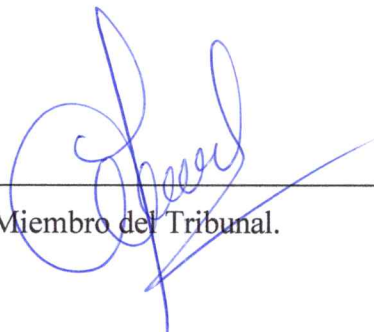
Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

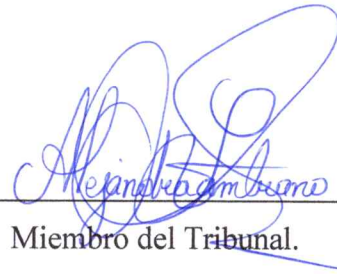


Lic. Cira Zambrano García. MGs.


Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto. En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme la fortaleza, la salud y la motivación necesaria para culminar este trabajo. También agradezco a mi familia por su apoyo constante, comprensión y palabras de ánimo en los momentos de dificultad. Su confianza fue fundamental para culminar y alcanzar esta meta. Este logro no solo representa un esfuerzo personal, sino también el apoyo de todas las personas que me acompañaron durante este camino. A todos ellos mi más profundo agradecimiento.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este proyecto, en primer lugar, a Dios, por darme la vida, la sabiduría y la fortaleza necesarias para culminar esta etapa muy importante. A mi familia, quienes han sido mi mayor motivación a lo largo de este proceso, brindándome comprensión y confianza en cada momento. A mis padres, por su sacrificio y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. También a todas aquellas personas que de una a otra manera me brindaron su apoyo y palabras de ánimo. Cada consejo gesto de ayuda fue fundamental para seguir con mis propósitos, este proyecto no solo un logro académico, sino también el resultado del apoyo de quienes creyeron en mí. Con gratitud y cariño, dedico este trabajo a todos ellos.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

1.	Introducción.....	9
2.	Descripción inicial de la experiencia.....	11
2.1	Contexto espacial y temporal.....	11
2.2	Actores involucrados.....	12
3.	Recuperación del desarrollo del proceso.....	13
3.1.	MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos.....	13
3.2.	MATRIZ 2. Matriz de recogida de información.....	15
3.3.	MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información.....	16
3.4.	MATRIZ 4. Matriz de síntesis.....	18
4.	Análisis y reflexión de la experiencia.....	20
4.1.	Diagnóstico participativo.....	20
4.2	Transformaciones o mejoras producidas.....	22
4.3	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos.....	23
5.	Lecciones Aprendidas.....	25
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	25
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	26
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	27
6.	Bibliografía.....	28
7.	Anexos.....	29
7.1.	Oficio a la Autoridad.....	29
7.2.	Planificación del Taller.....	30
7.3.	Invitación al Taller.....	30
7.4.	Registro de asistencia del taller.....	31
7.5.	Materiales o recursos utilizados.....	32
7.6.	Acta de Compromisos firmada por los padres.....	33

7.7. Testimonio de padre de familia.....	34
7.8. Registro Fotográfico	35
7.9. Cuestionario para la Evaluación para Padres y Representantes.....	36
7.10. Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes.....	39

1. Introducción.

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

La experiencia sistematizada se ejecutó en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera, situada en el contexto rural de la parroquia Quiroga del cantón Bolívar, específicamente en el sitio La Pita, durante el año lectivo 2025-2026. Esta labor se enmarcó en el proyecto institucional de la ULEAM denominado Escuela para Padres, el cual buscó fortalecer la corresponsabilidad educativa mediante cuatro talleres formativos enfocados en roles familiares, salud, sociedad y sexualidad. Como parte de esta propuesta, el docente en formación Oscar Fernando Vélez Cedeño desplegó una intervención pedagógica orientada a trascender la ejecución mecánica de actividades para comprender la influencia de los hábitos nutricionales en el bienestar estudiantil.

Para efectos del proceso de titulación y cumpliendo con los lineamientos metodológicos universitarios, se seleccionó para su sistematización el segundo taller denominado "Salud y estilo de vida" por su alta relevancia social e impacto en el desarrollo cognitivo. Este taller estuvo inspirado en la conferencia de la Dra. Verónica Loján Avellán, la cual enfatizó la importancia de la nutrición equilibrada y el autocuidado como cimientos fundamentales para el éxito escolar de los estudiantes de básica media. El análisis de esta práctica permitió interpretar los cambios actitudinales de los catorce representantes asistentes, quienes transitaron de una percepción operativa de su rol hacia una visión de co-educadores permanentes en el hogar.

Esta labor se fundamenta en una estructura metodológica que organiza la experiencia en etapas analíticas que comprenden la descripción del contexto, la recuperación del proceso mediante matrices y la interpretación de lecciones aprendidas. Mediante este ejercicio, se logró identificar nudos críticos institucionales relacionados con la omisión recurrente del desayuno y el elevado consumo de productos ultraprocesados que generaban fatiga y dificultades de concentración. Por lo tanto, el proceso de recuperación se basó en el uso de herramientas

técnicas y evidencias fotográficas que permitieron organizar de manera lógica los testimonios y actas de compromiso recolectadas durante la jornada.

El objetivo general de la presente propuesta consiste en analizar la influencia de la alimentación saludable en el aprendizaje de los niños de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera", a partir de los resultados del taller de salud y estilos de vida dirigido a padres, madres y representantes, para promover hábitos nutricionales que mejoren el rendimiento cognitivo y académico. De manera complementaria, se plantearon como objetivos específicos: identificar los hábitos alimenticios predominantes en los niños participantes del taller y su relación con indicadores de concentración, memoria y rendimiento escolar en el contexto de la institución; evaluar el impacto del taller en el conocimiento y prácticas nutricionales de las familias, midiendo cambios en el consumo de frutas, verduras y proteínas que sustentan el desarrollo cerebral infantil; y proponer estrategias pedagógicas continuas de vinculación escuela-familia para integrar la alimentación saludable en el proceso de aprendizaje, fortaleciendo la retención de conocimientos y el bienestar integral de los estudiantes.

En el marco de la salud y el estilo de vida, se consolidaron hitos que guiaron una ruta de corresponsabilidad y participación activa de todos los actores involucrados en el plantel educativo. Primero, el diagnóstico institucional evidenció una limitada implicación familiar y dificultades en el rendimiento académico asociadas a dietas inadecuadas, en consecuencia, se diseñó el programa "Escuela para Padres" con talleres orientados al bienestar físico y emocional. Se preparó el taller temático priorizando la nutrición como eje transformador, además, se realizó la convocatoria mediante invitaciones digitales y el desarrollo incorporó dinámicas lúdicas como el "Saludo saludable" para establecer un vínculo empático con las familias rurales. Finalmente, la evaluación permitió valorar la intención de sustituir productos procesados por alimentos locales, así mismo, la sistematización recuperó evidencias para asegurar que la formación sea un ciclo permanente en la planificación institucional.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

El proyecto de sistematización se sitúa en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la parroquia Quiroga, donde se implementó el taller “Salud y estilo de vida” el 6 de agosto de 2025 para fortalecer el vínculo escuela-familia, por lo tanto, la iniciativa responde a la necesidad de fomentar hábitos nutricionales que optimicen el rendimiento cognitivo en un entorno rural marcado por diversidades socioeconómicas y limitaciones en el acceso a alimentos frescos. De este modo, se prioriza la corresponsabilidad mediante dinámicas lúdicas y compromisos prácticos que transformen la cultura alimentaria desde el hogar hacia el aula, asegurando un desarrollo integral en los niveles de básica media.

Esta institución se erige como un pilar fundamental en el sitio La Pita, donde las dinámicas comunitarias de la parroquia Quiroga giran en torno a una economía agrícola que condiciona la disponibilidad temporal de los padres, en consecuencia, el plantel asume el reto de mitigar las brechas de aprendizaje mediante una infraestructura que acoge a poblaciones heterogéneas con prácticas alimenticias arraigadas. Sin embargo, la escuela trasciende su rol instructivo para convertirse en un centro de gestión social que articula los saberes locales con la formación científica nutricional, impulsando una convivencia armónica que eleva la vitalidad de la comunidad.

La misión de la institución se centra en formar estudiantes con sólidos valores éticos y competencias nutricionales integrales que les permitan alcanzar un bienestar físico y emocional óptimo para el aprendizaje, así mismo, esta labor educativa busca consolidar la responsabilidad social mediante la adopción de estilos de vida saludables que nazcan desde el núcleo familiar y se proyecten hacia el entorno escolar. Además, este enfoque garantiza que la comunidad educativa no solo adquiera conocimientos teóricos, sino que desarrolle una conciencia crítica sobre la importancia de la alimentación equilibrada como motor de la transformación personal y colectiva.

En congruencia con lo anterior, la visión institucional aspira a posicionar a la unidad educativa como un referente inclusivo y transformador en el cantón Bolívar, destacándose por su capacidad de generar cambios perdurables en la salud y el rendimiento académico de sus alumnos a través de la cooperación estratégica, por lo tanto, el taller ejecutado se alinea con este horizonte al empoderar a los padres como agentes activos del cambio nutricional. Por consiguiente, la búsqueda de la excelencia pedagógica se ve reflejada en esta sinergia entre academia y hogar, consolidando un paradigma donde la salud integral es la base fundamental del éxito escolar.

Respecto a la fundamentación temporal, el periodo elegido permitió cubrir íntegramente el ciclo de la experiencia desde el diagnóstico inicial hasta la evaluación de los compromisos adquiridos, por lo tanto, la sistematización aporta evidencia empírica sobre la efectividad de las intervenciones lúdicas en contextos de vulnerabilidad rural. En consecuencia, este intervalo cronológico facilita una reflexión docente profunda sobre las lecciones aprendidas y los desafíos metodológicos enfrentados durante el proceso de validación profesional, asegurando que los hallazgos sirvan como base para futuras investigaciones pedagógicas que busquen integrar la salud nutricional dentro del currículo escolar vigente.

2.2 Actores involucrados

La ejecución del taller contó con la participación protagónica de catorce familias de básica media de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera, quienes aportaron sus vivencias sobre la nutrición rural y suscribieron compromisos prácticos para mejorar los hábitos alimenticios en el hogar, por lo tanto, el docente facilitador Oscar Fernando Vélez Cedeño lideró la planificación metodológica mediante dinámicas lúdicas y reflexiones críticas sobre el rendimiento cognitivo infantil, de este modo, se garantizó una transferencia de saberes efectiva que vincula las necesidades pedagógicas con la realidad cotidiana de los representantes legales.

El proceso recibió el respaldo académico de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí a través de la tutoría especializada de la Lic. Cira Zambrano García y la coordinación del Lic. Rider Mendoza Saltos, quienes aseguraron la rigurosidad investigativa y la sistematización de evidencias bajo estándares universitarios, además, las autoridades institucionales lideradas por la rectora Fanny Basurto Loor gestionaron la logística y legitimaron la intervención en el distrito educativo 13D06, en consecuencia, esta red de corresponsabilidad entre academia, escuela y comunidad consolidó un modelo de gestión inclusivo orientado al bienestar integral del estudiante.

Finalmente, los estudiantes de quinto, sexto y séptimo año se posicionaron como los beneficiarios directos de esta sinergia institucional al recibir un acompañamiento familiar más consciente que impacta positivamente en su energía y procesos de aprendizaje, así mismo, la articulación estratégica entre la rectoría y los coordinadores del programa Escuela para Padres permitió proyectar la sostenibilidad de estas acciones hacia futuros talleres formativos, entre otros aspectos, esta interacción colaborativa demuestra que la alimentación saludable funciona como un eje transformador capaz de fortalecer el tejido social y la convivencia armónica en los entornos rurales.

3. Recuperación del desarrollo del proceso

3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Convocatoria y sensibilización al taller "Salud y estilo de vida".	Los representantes manifestaron un notable interés tras la recepción de la invitación digital, puntualizando que la salud integral es un eje temático escasamente abordado en las reuniones escolares tradicionales.	Tarjeta de invitación digital difundida por redes sociales, cronograma de "Escuela para Padres" y registros de asistencia institucional.	Se evidenció una respuesta favorable por parte de la comunidad, confirmando que la comunicación digital es una herramienta efectiva para la convocatoria, a pesar de las persistentes barreras socioeconómicas y geográficas del entorno rural.
Inicio del taller y dinámica "Saludo saludable".	Los padres de familia indicaron que la dinámica de integración facilitó un ambiente de relajación, permitiendo comprender que factores como el descanso activo y el ejercicio son tan determinantes para el desarrollo como la alimentación misma.	Guía metodológica del taller, registro fotográfico de la integración grupal y acta de compromiso inicial.	La implementación de actividades lúdicas resultó fundamental para reducir la resistencia inicial de los asistentes; este enfoque permitió introducir los pilares de un estilo de vida saludable de manera orgánica y no impositiva.
Exposición central: Nutrición y	Los participantes manifestaron asombro al identificar la correlación directa	Material didáctico sobre la pirámide alimenticia, notas técnicas de la	El facilitador logró establecer un vínculo sólido entre la teoría científica y la

rendimiento cognitivo.	entre el consumo de micronutrientes, como el hierro y el omega-3, y los procesos de memoria y atención sostenida en sus hijos.	especialista y recursos visuales sobre el funcionamiento del cerebro infantil.	cotidianidad rural, analizando cómo la omisión recurrente del desayuno se traduce en fatiga escolar y bajo desempeño dentro del aula.
Trabajo grupal: Diseño de menús y juego de roles.	Durante el diálogo, los representantes reconocieron que la adquisición de productos procesados suele deberse a la falta de tiempo, pero concluyeron en la importancia de aprovechar la producción agrícola local para garantizar una dieta de mayor calidad.	Hojas de trabajo con propuestas de menús semanales y registros de observación de las dinámicas de juego de roles.	El aprendizaje vivencial facilitó que las familias diagnosticaran el consumo excesivo de azúcares como una problemática colectiva, orientando la búsqueda de soluciones hacia el uso estratégico de los recursos disponibles en su territorio.
Cierre y suscripción de compromisos.	Los padres asumieron formalmente el compromiso de fortalecer la comunicación familiar en torno a la salud y de implementar rutinas de actividad física regular dentro del hogar.	Actas de compromiso suscritas por los representantes, documentación fotográfica de la clausura y listados de participación.	Se consolidó un modelo de corresponsabilidad educativa donde el núcleo familiar transita de un rol pasivo a ser el agente principal que garantiza la sostenibilidad de los hábitos saludables fuera del entorno escolar.

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación familiar en el taller	Diagnóstico situacional: Evaluación del nivel de involucramiento de las familias de básica media. Se identificó una disposición activa hacia el aprendizaje, superando las limitaciones económicas y las exigentes jornadas laborales de la zona.	Listados de asistencia, cuestionarios de diagnóstico y hábitos testimonios recolectados sobre el acceso a alimentos frescos de la zona.	Padres de familia, representantes legales y registros de observación del facilitador.
Metodología aplicada en el taller	Análisis pedagógico: Valoración de la eficacia de las estrategias lúdicas y la exposición dialogada. El análisis se centró en la transición exitosa de una transmisión teórica hacia una construcción colectiva de conocimientos prácticos.	Planificación curricular del taller, guía metodológica, evidencias fotográficas de los trabajos grupales y cartelería didáctica sobre nutrición.	Facilitador del proyecto, observadores académicos de la ULEAM y evidencias documentales visuales.
Comunicación escuela-familia	Gestión de redes de apoyo: Identificación de canales de comunicación efectivos y reconocimiento de brechas estructurales. El taller operó como un mecanismo de vinculación que fortaleció el lazo de confianza entre la	Invitaciones digitales, bitácora de diálogos durante la conferencia magistral y actas de acuerdos institucionales firmadas.	Comunidad de padres, Rectoría de la institución, tutores académicos y equipo de apoyo logístico.

	institución y la comunidad.		
Cambios y transformaciones	Informe de impacto actitudinal: Documentación de la evolución en la percepción de los padres sobre el impacto de la alimentación en los procesos biológicos del aprendizaje y el rendimiento escolar.	Actas de compromiso con acuerdos específicos sobre dieta y actividad física, y sistematización de las reflexiones colectivas.	Familias participantes y registro de observación directa del docente encargado de la sistematización.

Fuente: Elaboración propia

3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Cómo se manifestó la corresponsabilidad en el taller?	El cambio de actitud de los representantes se evidenció al pasar de una recepción pasiva de información a la toma de decisiones consciente, plasmada en la firma de acuerdos para supervisar la nutrición infantil.	La corresponsabilidad en este contexto trascendió lo administrativo para enfocarse en la dimensión biológica del estudiante; se entendió que el bienestar físico es el cimiento del éxito académico.	La importancia de que la unidad educativa establezca un protocolo de seguimiento periódico para acompañar a las familias en el cumplimiento de los acuerdos nutricionales en el tiempo.

¿Qué barreras de comunicación se abordaron?	Se detectó que el lenguaje técnico-científico representaba una barrera inicial; por ello, se emplearon metáforas y analogías adaptadas a la realidad del campo para explicar el funcionamiento orgánico del cerebro.	La comunicación en sectores rurales requiere un enfoque de interculturalidad y empatía, utilizando recursos visuales que dignifiquen y rescaten los productos agrícolas locales.	El desafío de integrar a los padres ausentes debido a labores agrícolas estacionales, proponiendo la creación de boletines informativos o materiales de réplica para el hogar.
¿De qué manera la metodología impactó en la comprensión?	La implementación de juegos de roles y la elaboración de menús permitieron una autocrítica constructiva sobre los hábitos de consumo, identificando la dependencia de productos ultraprocesados.	El uso de metodologías participativas garantiza que el representante no se sienta cuestionado en su rol, sino motivado a ser parte de una transformación basada en el juego y la reflexión compartida.	Se planteó la futura ejecución de talleres de gastronomía saludable que utilicen exclusivamente insumos de la zona para demostrar la viabilidad económica de una dieta equilibrada.
¿Qué aprendizajes significativos sobre salud y aprendizaje emergieron?	Se produjo un descubrimiento colectivo sobre la incidencia directa de nutrientes específicos en la memoria. Los padres lograron asociar	El aprendizaje más profundo radicó en redefinir la "buena alimentación", desplazando la idea de cantidad por la de calidad nutricional como estrategia clave	Surgió un marcado interés por parte de la comunidad educativa en extender este modelo de talleres hacia áreas de salud mental y

	estados de fatiga escolar con deficiencias nutricionales previas.	para potenciar el éxito académico.	prevención de enfermedades estacionales.
--	---	------------------------------------	--

Fuente: Elaboración propia

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes (Redactados en pasado)	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Corresponsabilidad educativa	Existió un consenso entre docentes y padres sobre el hecho de que la nutrición fue el motor del rendimiento cognitivo. Las familias aceptaron su rol como gestores del bienestar.	Se observa una brecha entre el conocimiento adquirido y la dificultad inmediata para abandonar el consumo de alimentos procesados arraigados en la cultura diaria.	Algunos representantes señalaron que la economía agrícola limita el tiempo disponible para la preparación de alimentos frescos.	La corresponsabilidad efectiva requiere un cambio de paradigma cultural que debe ser sostenido mediante el apoyo constante de la institución educativa.
Comunicación escuela-familia	Se reconoció la alta efectividad de las convocatorias	La dispersión geográfica del sector y las limitaciones de conectividad en	La participación se concentró en familias de básica media,	Es imperativo fortalecer canales de comunicación que logren amalgamar el

	digitales. El espacio de "Escuela para Padres" fue valorado como una plataforma necesaria para el diálogo comunitario.	ciertas zonas dificultan una asistencia presencial perfecta y constante.	lo que marca un punto de partida sólido para expandir la red de apoyo a otros niveles.	conocimiento empírico local con la formación académica y científica.
Metodología del taller	Las estrategias lúdicas y el trabajo colaborativo fueron señalados como los factores determinantes para generar confianza y propiciar una participación crítica de los padres.	El desafío persistente de simplificar conceptos complejos sobre nutrición sin perder el rigor científico, adaptándolos a la cotidianidad del entorno rural.	Se utilizaron recursos didácticos específicos, como la pirámide alimenticia adaptada, que facilitaron la comprensión visual de los grupos alimenticios.	La metodología debe mantenerse flexible y dinámica para ser capaz de movilizar cambios conductuales en contextos de vulnerabilidad socioeconómica.
Cambios tras el taller	Se registró una sensibilización profunda sobre la relación entre alimentación	La sostenibilidad de estas transformaciones a largo plazo es un punto de incertidumbre	Varios padres manifestaron un compromiso explícito no solo con la dieta, sino con	El taller funciona como un catalizador; sin embargo, para que los cambios sean estructurales, la

	y salud emocional. Las actas de compromiso formalizaron la intención de cambio de los representantes.	que requiere de una estructura de monitoreo por parte de la comunidad educativa.	el fomento de la actividad física y el deporte recreativo en sus hogares.	salud debe integrarse transversalmente en el plan curricular.
Impacto en la Praxis Docente	Se coincidió en que la vinculación con la comunidad fortaleció la imagen institucional. El facilitador reconoció la necesidad de adaptar la pedagogía a la realidad del territorio.	Existen diferentes perspectivas sobre la frecuencia ideal de estos encuentros para no saturar las agendas laborales de los padres de familia del sector.	Se identificó el potencial de los estudiantes de la ULEAM como agentes de transformación social mediante la transferencia de conocimientos técnicos a sectores rurales.	La práctica docente se enriquece al salir del aula y enfrentar problemáticas sociales tangibles que afectan directamente el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Fuente: Elaboración propia

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Diagnóstico participativo

La implementación del diagnóstico participativo, bajo el paraguas del programa “Escuela para Padres”, no fue un simple trámite administrativo, sino un ejercicio analítico profundo. Este proceso permitió decodificar, desde la vivencia directa de los involucrados, la

complejidad del nexo entre el entorno familiar y la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera”.

Al integrar las voces, temores y aspiraciones de padres y educadores, el diagnóstico dejó de ser una observación pasiva para convertirse en una hoja de ruta estratégica. Mediante un enfoque de diálogo horizontal y preguntas generadoras, se logró que los representantes identificaran las barreras reales que condicionan su presencia en la vida escolar, revelando tres ejes críticos:

Determinantes socioeconómicos y territoriales de la exclusión: Se evidenció que la participación no depende únicamente de la voluntad, sino de las condiciones materiales de vida. Las intensas jornadas en el sector agrícola y la precariedad de la economía informal en la parroquia Quiroga dictan el ritmo de asistencia. Además, las distancias geográficas y la estructura de hogares monoparentales actúan como filtros que dificultan un acompañamiento académico de calidad y una supervisión constante de los hábitos domésticos.

Redefinición del rol de corresponsabilidad: Inicialmente, el diagnóstico mostró que la familia percibía su función de manera operativa (asistir a reuniones o comprar útiles). Sin embargo, tras el análisis de casos y la reflexión guiada, se produjo un salto cualitativo: los padres comenzaron a verse como co-educadores permanentes. Se comprendió que su influencia en la nutrición y el equilibrio emocional es el cimiento del desarrollo cognitivo y el progreso escolar de los estudiantes de séptimo nivel.

Hacia una comunicación empática y multidireccional: Los hallazgos confirmaron que, históricamente, el contacto escuela-familia era reactivo o punitivo. El diagnóstico permitió sanar este vínculo al proponer a la institución como un aliado de apoyo mutuo. Se validó el uso de herramientas tecnológicas (como redes de mensajería) y un lenguaje libre de tecnicismos para cerrar la brecha entre el conocimiento académico y la sabiduría local.

Resultados del diagnóstico participativo

De este ejercicio de reflexión colectiva se desprenden tres conclusiones que dan sentido a la sistematización:

Empoderamiento en la formación continua: *Se determinó que la corresponsabilidad debe ser un hábito cultivado.* Es vital que las familias reciban capacitación constante que les otorgue seguridad en su papel como gestores de la salud integral.

Evolución del modelo comunicativo: *La interacción debe trascender el reporte de calificaciones.* El diagnóstico sugiere un modelo basado en la confianza y la escucha activa, donde el docente y el padre de familia colaboren de forma horizontal.

Sostenibilidad del programa: *Se identificó que la "Escuela para Padres" debe ser una política institucional fija.* Estos encuentros son los únicos espacios capaces de generar una transformación cultural que responda a los desafíos del rendimiento y el bienestar estudiantil de manera articulada.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico participativo se consolidó como un punto de partida para el análisis crítico-reflexivo-experiencial, que permitió:

Sincronización de perspectivas: Facilitó el contraste entre la "realidad oficial" de la escuela y la "realidad vivida" de las familias, especialmente en temas sensibles como la economía del hogar y los hábitos alimenticios rurales.

Mapeo de nudos críticos: Permitió localizar las tensiones y oportunidades en la relación familia-institución, hallando en la alimentación un interés común que sirve de ancla para mejorar el compromiso general.

Adecuación pedagógica: Proporcionó los datos necesarios para que los talleres no fueran genéricos, sino pertinentes y aplicables a la cotidianidad de los padres de séptimo nivel, garantizando que la ciencia nutricional fuera digerible.

Legitimación de compromisos: Los acuerdos alcanzados no fueron imposiciones externas, sino promesas voluntarias nacidas del entendimiento de que el bienestar del hijo es la prioridad compartida.

En síntesis, el diagnóstico participativo no se limitó a describir una situación inicial estática, sino que activó un proceso profundo de toma de conciencia. De este modo, se habilitó la corresponsabilidad educativa como el eje articulador de las mejoras propuestas en la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera", sentando las bases para una transformación real en los hábitos de vida de la comunidad.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La ejecución del taller sobre salud y estilos de vida actuó como un catalizador que generó transformaciones significativas, a pesar de haber sido una sola intervención intensiva. En el ámbito institucional, se produjo una apertura inmediata en los canales de comunicación. Los representantes manifestaron sentirse, por primera vez, integrados y valorados como pilares del proceso educativo. Esta mejora en la confianza mutua permitió que la escuela y la comunidad rural de Quiroga consolidaran un vínculo más sólido y transparente.

A nivel de la dinámica familiar, se registraron cambios cualitativos en la percepción del autocuidado. Los testimonios recogidos tras el taller evidencian una toma de conciencia sobre

la importancia de la nutrición en el rendimiento escolar. Se reportó la intención de sustituir progresivamente alimentos ultraprocesados por productos locales y una mayor atención al descanso y al desayuno. Estas pequeñas transformaciones en el hogar repercuten directamente en la estabilidad emocional y la disposición para el aprendizaje de los estudiantes de séptimo nivel.

En la praxis docente, el taller representó un hito de crecimiento profesional. El docente facilitador tuvo que adaptar su pedagogía hacia un modelo de educación para adultos, fortaleciendo su sensibilidad social y su capacidad de mediación. Esta evolución profesional permitió una intervención más coherente con la realidad socioeconómica de los padres, optimizando el impacto del conocimiento compartido.

En consecuencia, a nivel de comunidad educativa, el taller demostró que el programa “Escuela para Padres” trasciende el cumplimiento de un requisito formal. Se sentaron las bases para una cultura de corresponsabilidad permanente, donde la salud y el bienestar integral ya no son temas aislados, sino ejes transversales que involucran a todos los actores para garantizar un clima escolar armónico y productivo.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La intervención pedagógica ejecutada a través del taller de nutrición y estilos de vida generó transformaciones tangibles y con potencial de permanencia en los diversos estamentos de la comunidad: familias, docentes, directivos y el estudiantado. Estas modificaciones se manifiestan en tres niveles fundamentales:

a) Dimensión Actitudinal

En padres y representantes: Se produjo un desplazamiento de una postura pasiva a una proactiva y reflexiva. Las familias reconfiguraron la percepción de su rol, reconociendo que decisiones domésticas —como la calidad del desayuno, la restricción de azúcares y la higiene del sueño— son determinantes críticos del rendimiento cognitivo y la estabilidad emocional de sus hijos. Este cambio se consolidó mediante la firma voluntaria de compromisos enfocados en la prevención.

En el cuerpo docente: La práctica pedagógica evolucionó hacia un enfoque más empático y mediador. Los educadores integraron una visión holística del alumno, admitiendo que el éxito en el aula está intrínsecamente ligado a condiciones biológicas y nutricionales externas. Esto fortaleció el diálogo docente-familia, priorizando el bienestar físico como cimiento del aprendizaje.

b) Dimensión Procedimental

A nivel operativo, se establecieron nuevos protocolos que formalizan la cooperación entre el hogar y la institución:

Institucionalización de Acuerdos: Empleo sistemático de actas de compromiso para monitorear la mejora de la dieta y la actividad física desde casa.

Optimización Comunicativa: Uso estratégico de canales bidireccionales (WhatsApp institucional y llamadas programadas) para un seguimiento preventivo, sustituyendo el enfoque sancionador por uno de orientación pedagógica.

Articulación Curricular: Los docentes comenzaron a vincular contenidos de Ciencias Naturales y Educación Física con los aprendizajes del taller, promoviendo la aplicación práctica de la salud en el entorno familiar.

c) Dimensión Estructural e Institucional

La experiencia evidenció la necesidad de otorgar permanencia a estos espacios. Se propuso la integración formal de los talleres de salud integral en la Planificación Operativa Anual (POA). Bajo esta visión, la "Escuela para Padres" deja de ser un evento fortuito para convertirse en un ciclo de formación semestral, garantizando la asignación de tiempos y recursos para fortalecer la cultura nutricional.

d) Impacto en el Estudiantado

Aunque la formación se dirigió a los adultos, se observaron efectos positivos indirectos en los alumnos de séptimo nivel:

Disposición al aprendizaje: Mayor vitalidad y niveles de concentración optimizados durante la jornada matutina.

Responsabilidad académica: Mejora en el cumplimiento de tareas, derivada de un entorno familiar con rutinas más organizadas.

Convivencia armónica: Disminución de la irritabilidad y mejores relaciones interpersonales, producto de una mayor estabilidad emocional ligada al descanso adecuado.

e) Evidencias y Limitaciones

La efectividad del proceso está respaldada por registros de asistencia, actas firmadas y bitácoras de observación. No obstante, se reconoce que la transformación de hábitos es heterogénea y de largo plazo, supeditada a la persistencia del seguimiento institucional y a las realidades socioeconómicas particulares de cada núcleo familiar.

f) Recomendaciones para la consolidación y seguimiento

Para garantizar que la corresponsabilidad educativa se convierta en una práctica institucional estable, se recomiendan las siguientes acciones puntuales:

Institucionalización en el POA: Incorporar formalmente el taller de salud y nutrición en la Planificación Operativa Anual, asegurando cronogramas y recursos para su ejecución semestral.

Seguimiento de Compromisos Nutricionales: Implementar verificaciones periódicas de las loncheras escolares y los hábitos reportados por los padres para validar el cumplimiento de las actas de compromiso.

Monitoreo del Vínculo Académico-Salud: Establecer un registro mensual que correlacione los niveles de atención y rendimiento de los estudiantes con la participación de sus representantes en los espacios formativos.

La recolección periódica de estos datos permitirá realizar ajustes oportunos, asegurando que la corresponsabilidad educativa se consolide como el eje motor de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera”.

5. Lecciones Aprendidas

La ejecución del taller “Salud y estilo de vida”, integrado en el Proyecto Escuela para Padres de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera y enmarcado en el proceso de titulación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), permitió extraer conocimientos fundamentales basados en la interacción comunitaria y el análisis de la práctica docente. Estos aprendizajes actúan como pilares estratégicos para optimizar la gestión educativa y asentar una cultura de corresponsabilidad genuina en el entorno rural.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

El involucramiento familiar florece en entornos de confianza y respeto mutuo.

Se constató que los representantes legales participan con mayor entusiasmo cuando la institución ofrece un espacio acogedor, horizontal y exento de críticas hacia sus realidades socioeconómicas. La utilización de una metodología empática por parte del facilitador fue clave para reducir las barreras iniciales y fomentar una comunicación abierta y honesta entre los asistentes.

La corresponsabilidad formativa es un compromiso que se construye de manera gradual.

Inicialmente, existía una visión limitada donde la familia solo cumplía con aspectos administrativos; sin embargo, el taller facilitó que los padres redescubrieran su rol como gestores directos de la salud y el bienestar biológico de sus hijos. Este aprendizaje transformó la percepción del cuidado en el hogar, entendiéndolo como la base indispensable para el éxito en el aprendizaje escolar.

La reflexión colectiva humaniza el vínculo entre la escuela y el hogar.

A través de dinámicas lúdicas y juegos de roles, las familias lograron alejarse de una perspectiva meramente formal de la escuela para verla como un aliado estratégico en la crianza. Los padres experimentaron el valor de intercambiar saberes locales y reconocer que los desafíos nutricionales y académicos son problemáticas compartidas que requieren soluciones conjuntas.

La optimización de los hábitos de vida en casa potencia el desarrollo integral del estudiante.

Los testimonios recolectados confirman que cambios prácticos, como mejorar la calidad del desayuno y asegurar el descanso adecuado, influyen directamente en la energía, la atención y la estabilidad emocional de los niños en el aula. Se evidenció que un acompañamiento consciente y saludable desde el núcleo familiar es un motor esencial para el rendimiento cognitivo y la convivencia armónica.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

La labor pedagógica sobrepasa la instrucción en el aula para convertirse en un liderazgo social y comunitario.

La práctica docente demostró que el educador debe consolidarse como un mediador estratégico entre la institución y el hogar, fomentando canales de comunicación basados en la escucha activa. Esta función de acompañamiento requiere de una sólida ética profesional, empatía y habilidades socioemocionales para dirigir grupos de adultos en contextos rurales.

La flexibilidad y la pertinencia territorial de la planificación son claves para el éxito participativo.

Se aprendió que el diseño de las jornadas educativas no puede ser rígido; debe ajustarse a las particularidades socioculturales y económicas de los representantes. Una planificación sensible a la realidad del entorno asegura que las estrategias metodológicas no solo informen, sino que logren una conexión significativa con la vida cotidiana de la comunidad.

La formación de adultos exige un enfoque dialógico que valore el conocimiento empírico previo.

La experiencia evidenció que los padres de familia se involucran con mayor compromiso cuando el taller se aleja del modelo magistral y se convierte en una construcción colectiva de saberes. Integrar las vivencias de los participantes y aplicar metodologías basadas en el aprendizaje vivencial y socioformativo resultó ser el camino más efectivo para generar cambios conductuales sostenibles.

El proceso de sistematización actúa como un motor de perfeccionamiento profesional e investigativo.

Ejecutar este análisis crítico permitió al docente fusionar los fundamentos teóricos con la realidad práctica, facilitando la identificación de nudos críticos y la propuesta de mejoras pedagógicas concretas. Esta reflexión sistemática sobre la propia intervención profesional se revela como una herramienta indispensable para evolucionar hacia una praxis docente más consciente y transformadora.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

El involucramiento de las familias debe consolidarse como un eje estratégico y de gestión permanente.

La experiencia demostró que las intervenciones aisladas son insuficientes para generar cambios profundos, por lo que es imperativo que el programa “Escuela para Padres” se integre formalmente en la planificación anual (POA). Para asegurar la sostenibilidad de estas transformaciones, la institución requiere un compromiso directivo firme y un sistema de seguimiento constante que trascienda los eventos puntuales.

La optimización de la comunicación institucional es vital para reducir la brecha con la comunidad.

Se identificó que el distanciamiento previo respondía, en gran medida, a canales de comunicación esporádicos o excesivamente formales. La adopción de herramientas digitales accesibles y un lenguaje más empático y bidireccional se revelaron como mecanismos esenciales para reconstruir la confianza y garantizar una interacción oportuna con los representantes.

La sinergia entre la universidad y la unidad educativa potencia la calidad del proceso formativo.

La colaboración con la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) permitió inyectar rigor académico y metodologías actualizadas en la práctica institucional. Esta vinculación no solo enriqueció la formación profesional del facilitador, sino que aportó a la escuela una visión pedagógica renovada y centrada en las necesidades reales del territorio.

El fortalecimiento de la corresponsabilidad es un pilar fundamental para cumplir la misión educativa.

Los resultados del taller confirmaron que cuando la escuela y la familia se alinean en torno a la salud y el bienestar, se mejora notablemente el clima escolar y la disposición al aprendizaje de los estudiantes. Este vínculo no es solo un complemento, sino el motor que garantiza el desarrollo integral y el éxito académico del alumnado.

6. Bibliografía

Bronfenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados. Recuperado de URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12365/18032>

Dra. Verónica Loján Avellán, conferencista, Salud y estilo de vida. Conferencia impartida el 06 de agosto de 2025.

Epstein, J. L. (2018). School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools (2nd ed.) [E-book]. Westview Press. Recuperado de <https://www.routledge.com>

Guzmán, R., & García, M. (2022). Nutrición y neurodesarrollo: El impacto de la dieta en el rendimiento académico escolar. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 88-105. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.214>

Loján Avellán, V. (2025). Salud y estilo de vida (Conferencia). Programa Escuela para Padres, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – Extensión Chone.

Mendoza, M., & Sacotto, M. (2020). Guía metodológica para la sistematización de experiencias educativas en la formación docente. Editorial Universitaria.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Manual de bares escolares y lineamientos de alimentación saludable en instituciones educativas. Dirección Nacional de Promoción de la Salud.

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Entornos escolares saludables: Estrategias para la promoción de la salud y la nutrición en el ámbito educativo. Recuperado de <https://www.paho.org>

Savater, F. (1997). El valor de educar. Ariel. (Referencia para el análisis reflexivo sobre la formación integral y hábitos de vida).

UNESCO. (2022). Educación para la salud y el bienestar: Un enfoque basado en la corresponsabilidad comunitaria. UNESCO Publishing. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org>

Vygotsky, L. S. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores [Versión digital]. Crítica. Recuperado de <https://www.academia.edu/>

7. Anexos

7.1. Oficio a la Autoridad

Calceta, julio 28 del 2025.

Lcda. Fanny Carlina Loor Basurto

DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA”

Presente.

Estimada directora:

Quien suscribe la presente, estudiante del Programa de Profesionalización, en la zona norte de Manabí: Validación por Ejercicio Profesional - Campo Amplio de Educación de la ULEAM – Extensión Chone, me dirijo a usted para compartirle que por iniciativa del señor **Rector, Doctor Marcos Tulio Zambrano Zambrano**, el proceso de titulación de este grupo de docentes se hará mediante el “**Proyecto Escuela para Padres**”, que se ejecutará en cuatro módulos, presenciales, con sus respectivos talleres; a partir de los cuales los docentes en proceso de titulación, replicaremos los talleres con los padres de familia de sus unidades educativas respectivas. Con esos insumos elaboraremos un informe que se equipara como trabajo de titulación.

Los módulos a tratarse son:

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

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

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

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

Cordialmente,

Oscar Fernando Vélez Cedeño
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL

oscarfernandovelezc@hotmail.com

0990949749

7.2. Planificación del Taller

PLANIFICACIÓN DEL TALLER



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

INTEGRACION CURRICULAR: FASE DISEÑO
PLANIFICACION PARA TALLERES PARA PADRES DE FAMILIA
TEMATICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"

INFORMACION GENERAL			
INSTITUCION: VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA		GRADO: 5to - 6to - 7mo	
TIEMPO: 90 MINUTOS		FECHA: 06 AGOSTO 2025	
<p>OBJETIVO GENERAL: Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables y promover un estilo de vida equilibrado en sus hogares.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS: Reducir el consumo de azúcares añadidos en la dieta en un 10% en un periodo de seis meses. Promover una alimentación saludable, fomentar la actividad física regular, mejorar la higiene del sueño, manejar el estrés, y promover la salud mental y emocional.</p>			
TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS / INSUMOS	EVALUACION
Salud y Estilo de Vida	<p>Saludo de bienvenida. Dinámica de integración: "Saludo saludable" (cada participante saluda con una mímica de un hábito saludable).</p> <p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación breve: "Pilares de un estilo de vida saludable" (alimentación, ejercicio, descanso, salud emocional). - Trabajo en grupos: crear un menú saludable para la semana. - Juego de roles: situaciones comunes donde se toman decisiones que afectan la salud familiar. - Presentación de cartel impreso. - Hojas de trabajo por grupo. <p>CIERRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclusión abierta: "Una cosa que voy a cambiar en casa desde hoy sobre los hábitos de salud y estilo de vida" - Emitir consejos para una vida saludable en familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padres de familia • Cartel con imágenes de salud y estilo de vida. • Hojas bonk • Lapiceros • Pizarra • Marcadores 	<p>INDICADORES DE EVALUACION: Participa activamente en las actividades.</p> <p>Identifica prácticas saludables y no saludables.</p> <p>Propone estrategias para mejorar el estilo de vida familiar.</p>

7.3. Invitación al Taller

TALLER #2

Tema:
SALUD Y ESTILO DE VIDA

Se les hace la cordial invitación a formar parte del programa "Escuela para para padres" avalado, por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí donde tendremos 4 talleres de mucha importancia para nuestra familia educativa. El segundo taller se realizara:

Miércoles/06 de Agosto
1:00pm


"Esperando contar con su presencia desde ya le quedo agradecido"

8:38 p. m.

www.inecacionmanabí.com

7.4. Registro de asistencia del taller

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

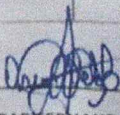
 **Uleam**
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD: EXTENSION CHONE

INTEGRACION CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
TEMATICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

Institución Educativa: Victor Manuel Peñaherrera Grados: 5to - 6to - 7mo
Fecha: miércoles 06 de agosto 2025

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CEDULA	FIRMA
1	Katherine Loor Antinango	131082190-3	Katherine Loor
2	Marcos Tulio Solórzano	1309435111	Marcos Solórzano
3	Denisse Yamaira Velez Ortega	1315229920	Denisse Velez
4	Silvana Concepcion Guaring Leon	1314178128	Silvana Guaring
5	Tania Katherine Muñoz Ureola	1314945807	Tania Muñoz
6	Edison Jose Morian Mora	137494752-2	Edison Morian
7	Nayeli Estefania Chicharro Bricio	1314176346	Nayeli Chicharro
8	Ela Estefania Torres Zambrano	1314189232	Ela Torres
9	Dolores Auxiliadora Velez Velez	1315319457	Dolores Velez
10	Jessica Maria Torres Loor	1315319465	Jessica Torres
11	Joana Pinto	179513406-6	Joana Pinto
12	Miriam Solórzano	131512454-3	Miriam Solórzano
13	Luis BAREN	0926883885	Luis BAREN
14	Edita Quiroga S	130934412-8	Edita Quiroga S
15			
16			
17			
18			


PROF. OSCAR FERNANDO VELEZ CEDEÑO

7.5. Materiales o recursos utilizados

PRESENTACIÓN DIGITAL DEL TALLER

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ – EXTENSIÓN CHONE
VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL CAMPO AMPLIO DE
EDUCACIÓN

7^{mo.} SEMESTRE PARALETO "B"

TEMA:

SALUD Y ESTILO DE VIDA

TAREA:

CONTENIDO O MARCO TEÓRICO

ASIGNATURA:

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO

ESTUDIANTE:

OSCAR FERNANDO VÉLEZ CEDEÑO

DOCENTE:

Lcda. CIRA ZAMBRANO GARCÍA

Salud y Estilo de Vida

- La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta definición amplia implica que una persona saludable no solo es aquella que no presenta enfermedades, sino aquella que se siente bien consigo misma, se adapta a su entorno, mantiene relaciones sociales positivas y puede realizar sus actividades diarias sin limitaciones.
- El estilo de vida se refiere al conjunto de comportamientos y hábitos que una persona adopta en su vida diaria y que influyen directamente en su salud. Esto incluye factores como la alimentación, la actividad física, el sueño, el consumo de sustancias (tabaco, alcohol, drogas), el manejo del estrés y las relaciones sociales.
- Un estilo de vida saludable se asocia con una mayor esperanza de vida y menor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad e hipertensión. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos el 60% de los factores relacionados con la salud y la calidad de vida dependen del estilo de vida de cada persona.

Factores que influyen en el estilo de vida



7.6. Acta de Compromisos firmada por los padres

COMPROMISOS DE LOS PADRES

ESCUELA PARA PADRES



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
FIELPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
TEMÁTICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"

La escuela de Educación Básica a través de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí - extensión Chone organiza la Escuela para Padres con cuatro talleres:

- Rol de la familia.
- Salud y Estilo de Vida.
- Escuela, Familia y Sociedad.
- Sexualidad humana.

Con el fin de fortalecer los vínculos familiares y brindar herramientas para un acompañamiento adecuado. Los abajo firmantes se comprometen a asistir a los talleres o a los que les sea posible comunicando con anticipación cualquier impedimento. También se comprometen a intervenir con respeto y apertura en las dinámicas, compartiendo sus experiencias y escuchando la de los demás compañeros; aplicar conocimientos y herramientas adquiridas en la vida familiar para mejorar el entorno y el vínculo con los suyos.

REGISTRO DE ASISTENCIA Y FIRMA DE COMPROMISO

Institución Educativa: Víctor Manuel Peñaherrera
Temática: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"
Fecha: miércoles 06 de agosto 2025

Grados: 5to - 6to - 7mo

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CEDULA	FIRMA
1	Katherine Loor Astudillo	131082190-3	Katherine Loor
2	Marcos Tulio Solórzano	1309435111	Marcos Solórzano
3	Denisse Yamara Velez Ortega	1315229920	Denisse Velez
4	Silvana Concepcion Guong Boon	1314118128	Silvana Guong
5	Tonia Katherine Muñoz Ureña	1314945807	Tonia Muñoz
6	Edison José Morán Mora	737494752-2	Edison Morán
7	Nayeli Catefania Chicharda Bravo	1314176346	Nayeli Chicharda
8	En Catefania Torres Zambrano	1314189232	6.6.T.Z.
9	Dolores Auxiliadora Ureña Velez	1315319457	Dolores Ureña
10	Jessica Mario Tubres Loor	1315319465	Jessica Tubres
11	Joana Pinto	199513406-6	Joana Pinto
12	Miriam Solórzano	131512454-3	Miriam Solórzano
13	Luis BAREN	0926883885	Luis BAREN
14	Edita Quijige S	130939412-8	Edita Quijige S

7.7. Testimonio de padre de familia

TESTIMONIOS DE LOS PADRES

“Mi nombre es **Katerine Loor Intriago**. Al participar en el taller, comprendí que la alimentación de mis hijos no es solo una rutina diaria, sino el combustible de su aprendizaje. Me impactó descubrir cómo la omisión del desayuno causaba la fatiga que veía en ellos al llegar de la escuela. Ahora, tras las dinámicas lúdicas y la explicación sobre la pirámide alimenticia, me he comprometido a aprovechar los productos de nuestra zona rural para asegurar que tengan la energía necesaria para estudiar con éxito.”

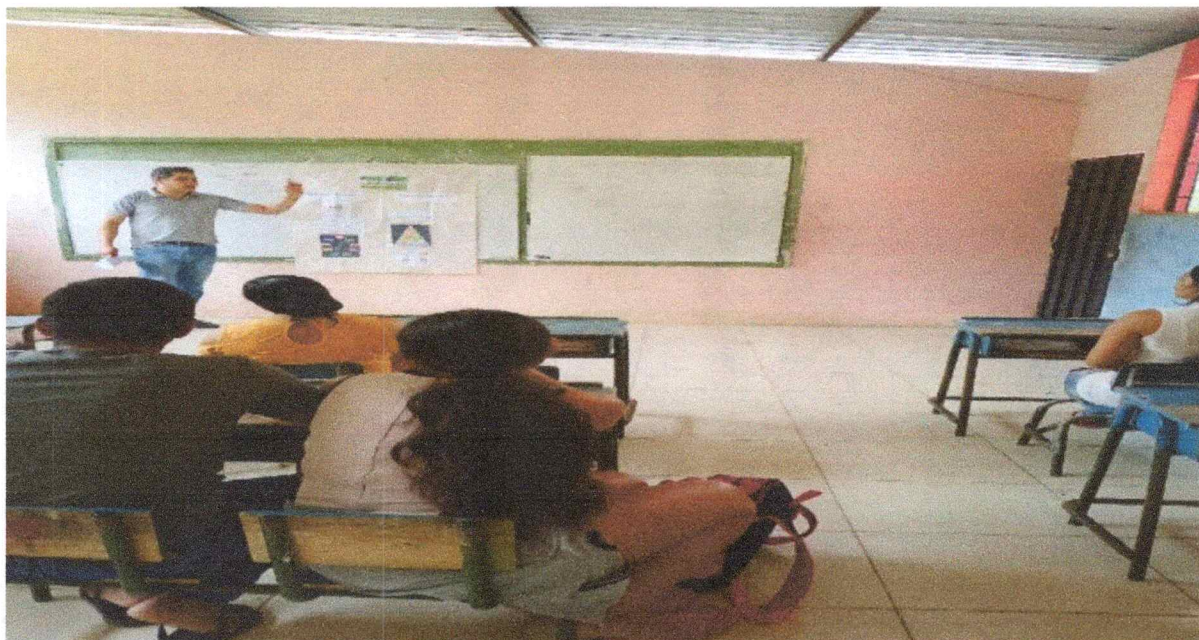
“Soy **Marcos Tulio Solórzano** y este taller cambió mi perspectiva sobre el bienestar en el hogar. Antes pensaba que las reuniones escolares eran solo para ver notas, pero aquí aprendimos sobre la importancia del descanso y el ejercicio. Ver la relación directa entre los micronutrientes y la memoria de mis hijos me motivó a firmar un compromiso real para mejorar sus hábitos. Siento que ahora la escuela y nosotros, los padres de Quiroga, hablamos el mismo lenguaje por el bien de los niños.”

“Me llamo **Denisse Yomaira Velez Ortega**. Lo que más valoro de la experiencia facilitada por el docente fue el ambiente de confianza y respeto hacia nuestra realidad económica. Aprendimos que tener un estilo de vida saludable no tiene por qué ser caro si usamos lo que cosechamos. Al final del día, mi hijo me agradeció que estuviera allí; ahora compartimos más sobre su salud y ya no veo la nutrición como una obligación, sino como un acto de amor que fortalece su futuro académico.”

7.8. Registro Fotográfico

REGISTRO FOTOGRAFICO DEL TALLER

Docente impartiendo charla, previa al taller



Padres y madres de familia participando del taller



7.9. 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	Número	%
Sector	Urbano			Rural		
Docentes	1 docente			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						
2	¿Se interesa usted						
3	¿Controla usted						
4	¿Le hace sentir						
5	¿Es usted exigente						
6	¿Le importa mucho						
Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar							

1	¿Tiene su hijo(a) espaci						
2	Dispone su hijo/						
3	¿Tiene su hijo/a en cas						
4	Realiza actividades						
5	¿ Se considera						
6	¿Puede la familia						
7	¿Acostumbra la familia						

Fortaleza de los vínculos a nivel familia

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Como padre soy afectuoso						
2	Como padre soy respetuoso						
3	Como padre le dedico tiempo						
4	Le dedico tiempo especial						
5	Conozco bien los problemas						
6	Como familia nos reunimos						

Padres comprometidos con la educación de sus hijos

1	Reviso las tareas						
2	Controlo el contenido						
3	Controlo uso de redes						
4	Cuando sale, averiguo						
5	Logro controlar uso celular						
6	Comemos juntos 4 veces						
7	Comemos y conversamos						
8	Conozco a los amigos						
9	Vemos juntos películas						
10	Recuerdo la última película						

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

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Existen reglas						
2	Hay acuerdo con las reglas						
3	Recordamos y cumplimos regla						
4	Hijos conocen las reglas						

5	Reglas según la edad						
6	Castigos adecuados						

7.10. Tabulación de Evaluación para Padres y Representantes

DATOS INFORMATIVOS.

Ubicación de la escuela	Distrito Bolívar Junín	Número	%	Otro Distrito	Número	%
Sector	Urbano			Rural	x	
Docentes	1 docente			2 o más docentes	3	
	1 docente por grado	X 3 grados		1 docente por asignatura		

Actitudes y conductas de los padres que influyen en la educación

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	¿Le pregunta	IIIIIIIIII	10	100%			
2	¿Se interesa usted	IIIIIIIIII	10	100%			
3	¿Controla usted	IIIIIIIIII	10	100%			
4	¿Le hace sentir	IIIIIIIIII	10	100%			
5	¿Es usted exigente	IIIIIIIIII	10	100%			
6	¿Le importa mucho	IIIIIIIIII	10	100%			

Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	¿Tiene su hijo(a) espacio	IIIIIIIIII	9	90%	I	1	10%
2	Dispone su hijo/	IIIIIIIIII	9	90%	I	1	10%
3	¿Tiene su hijo/a en cas	IIIIIIIIII	9	90%	I	1	10%
4	Realiza actividades	IIIIIIIIII	10	100%			
5	¿Se considera	IIIIIIIIII	10	100%			
6	¿Puede la familia	IIIIIIIIII	10	100%			
7	¿Acostumbra la familia	IIIIIIII	8	80%	II	2	20%

Fortaleza de los vínculos a nivel familia

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Como padre soy afectuoso	IIIIIIIIII	10	100%			
2	Como padre soy respetuoso	IIIIIIIIII	10	100%			
3	Como padre le dedico tiempo	IIIIIIIIII	10	100%			
4	Le dedico tiempo especial	IIIIIIIIII	10	100%			
5	Conozco bien los problemas	IIIIIIIIII	10	100%			
6	Como familia nos reunimos	IIIIIIIIII	10	100%			

Padres comprometidos con la educación de sus hijos

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Reviso las tareas	IIIIIIIIII	10	100%			
2	Controlo el contenido	IIIIIIIIII	10	100%			
3	Controlo uso de redes	IIIIIIIIII	10	100%			

4	Cuando sale, averiguo	IIIIIIIIII	10	100%			
5	Logro controlar uso celular	IIIIIIIIII	10	100%			
6	Comemos juntos 4 veces	IIIIIIIIII	10	100%			
7	Comemos y conversamos	IIIIIIIII	8	80%	II	2	20%
8	Conozco a los amigos	IIIIIIIIII	10	100%			
9	Vemos juntos películas	IIIIIIIIII	10	100%			
10	Recuerdo la última película	IIIIIIIII	9	90%	I	1	10%

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

Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Existen reglas	IIIIIIIII	9	90%	I	1	10%
2	Hay acuerdo con las reglas	IIIIIIIIII	10	100%			
3	Recordamos y cumplimos regla	IIIIIIIII	9	90%	I	1	10%
4	Hijos conocen las reglas	IIIIIIIII	9	90%	I	1	10%
5	Reglas según la edad	IIIIIIIIII	10	100%			
6	Castigos adecuados	IIIIIIIIII	10	100%			

Uileam
Cuestionario de encuesta para padres de familia

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

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

Gracias por su cooperación

DATOS INFORMATIVOS
Nombre de la Escuela: Víctor Manuel Peñalabrera
Distrito: Bolívar - Junín - Sector Rural - Parroquia: Ovaroga - Sitio: La Piza
Tipo de Institución Educativa: Plurigrado (3 docentes)

N°	Familia y educación	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Actitudes y conductas de los padres que influyen en el aprendizaje de los hijos												
1	¿Le pregunta usted a su hijo acerca de lo que aprende, se interesa por saber lo que pasa en la escuela? (con sus compañeros, profesores, en clases, en recreo)	✓										
2	¿Se interesa usted por lo que su hijo está aprendiendo en la escuela o colegio, le pregunta por sus aprendizajes y resultados?	✓										
3	¿Compara usted que su hijo cumple con las tareas y trabajos escolares?	✓										
4	¿Le hace usted a su hijo que le va y bien en la escuela, que tiene capacidades y que logra aprender todo lo que quiere?	✓										
5	¿Le usted exige que su hijo se esfuerce por aprender en la escuela?	✓										
6	¿Le importa mucho a usted que a su hijo le vaya bien en la escuela y en la vida?	✓										
Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar												
1	¿Tiene su hijo un espacio adecuado en la casa para hacer sus tareas y estudiar en silencio (compuertera, escritorio, luz, pocas probabilidades de distracción: TV, celulares, juguetes de plástico, etc.)?	✓										
2	¿Dispone su hijo en su casa de libros, enciclopedias, internet u otros que le faciliten obtener la información para hacer sus tareas y trabajos escolares?	✓										
3	¿Tiene su hijo en su casa revistas, revistas, culturales, deportivas, suplementos del periódico, libros, que estimulen sus habilidades?	✓										
4	¿Realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (juegos, videos,) que les permitan ampliar su mundo y aprender de otras realidades?	✓										
5	¿Se comunican con usted y su pareja buenos modelos que valoran su propio aprendizaje y le ayudan siempre a aprender más? (Su hijo ve, ve continuamente a sus padres leer, estudiar, aprender)	✓										
6	¿Puede la familia ahorrar algún dinero a lo largo del año para las compras de uniformes, zapatos, útiles escolares y libros de sus hijos?	✓										
7	¿Acumula la familia el ahorro a lo largo del tiempo para la realización de bachillerato o de universidad de sus hijos?	✓										

Uileam

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

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

Gracias por su cooperación

DATOS INFORMATIVOS
Nombre de la Escuela: Víctor Manuel Peñalabrera
Distrito: Bolívar - Junín - Sector Rural - Parroquia: Ovaroga - Sitio: La Piza
Tipo de Institución Educativa: Plurigrado (3 docentes)

N°	Familia y educación	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Actitudes y conductas de los padres que influyen en el aprendizaje de los hijos												
1	¿Le pregunta usted a su hijo acerca de lo que aprende, se interesa por saber lo que pasa en la escuela? (con sus compañeros, profesores, en clases, en recreo)	✓										
2	¿Se interesa usted por lo que su hijo está aprendiendo en la escuela o colegio, le pregunta por sus aprendizajes y resultados?	✓										
3	¿Compara usted que su hijo cumple con las tareas y trabajos escolares?	✓										
4	¿Le hace usted a su hijo que le va y bien en la escuela, que tiene capacidades y que logra aprender todo lo que quiere?	✓										
5	¿Le usted exige que su hijo se esfuerce por aprender en la escuela?	✓										
6	¿Le importa mucho a usted que a su hijo le vaya bien en la escuela y en la vida?	✓										
Recursos familiares que influyen sobre el rendimiento escolar												
1	¿Tiene su hijo un espacio adecuado en la casa para hacer sus tareas y estudiar en silencio (compuertera, escritorio, luz, pocas probabilidades de distracción: TV, celulares, juguetes de plástico, etc.)?	✓										
2	¿Dispone su hijo en su casa de libros, enciclopedias, internet u otros que le faciliten obtener la información para hacer sus tareas y trabajos escolares?	✓										
3	¿Tiene su hijo en su casa revistas, revistas, culturales, deportivas, suplementos del periódico, libros, que estimulen sus habilidades?	✓										
4	¿Realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (juegos, videos,) que les permitan ampliar su mundo y aprender de otras realidades?	✓										
5	¿Se comunican con usted y su pareja buenos modelos que valoran su propio aprendizaje y le ayudan siempre a aprender más? (Su hijo ve, ve continuamente a sus padres leer, estudiar, aprender)	✓										
6	¿Puede la familia ahorrar algún dinero a lo largo del año para las compras de uniformes, zapatos, útiles escolares y libros de sus hijos?	✓										
7	¿Acumula la familia el ahorro a lo largo del tiempo para la realización de bachillerato o de universidad de sus hijos?	✓										

