



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

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**HÁBITOS SALUDABLES EN EL DESAYUNO COMO ESTRATEGIA DE  
INTERVENCIÓN NUTRICIONAL**

**AUTOR:**

**JESÚS JAVIER ZAMBRANO CUADROS**

**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: “Hábitos saludables en el desayuno como estrategia de intervención nutricional” 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 Jesús Javier Zambrano Cuadros, 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: Jesús Javier Zambrano Cuadros, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de Sistematización de Experiencias Titulado: “Hábitos saludables en el desayuno como estrategia de intervención nutricional”, 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



Jesús Javier Zambrano Cuadros

C.I. 1310351455

## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Hábitos saludables en el desayuno como estrategia de intervención nutricional” del Periodo Académico 2025-2, elaborado por el estudiante Jesús Javier Zambrano Cuadros.



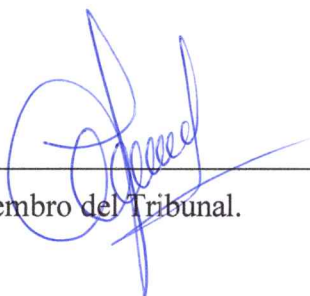
Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

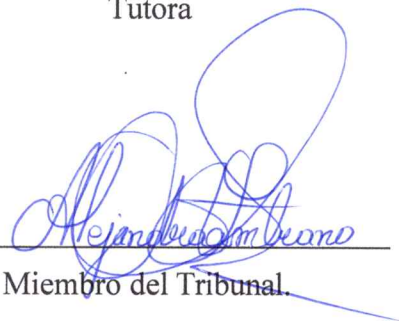


Lic. Cira Zambrano García. MGs.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por haber sido parte de este proceso de sistematización. Cada aporte, reflexión y experiencia que compartí se convirtió en un pilar fundamental para construir aprendizajes colectivos y fortalecer mi práctica. Reconozco el compromiso y la dedicación que puse en cada momento, brindando mi tiempo y energía con generosidad. Este trabajo no habría sido posible sin la colaboración constante y el espíritu de equipo que me acompañó en cada etapa. Valoro profundamente la confianza que deposité en este camino y la apertura que tuve para dialogar y construir junto a otros. La sistematización me permitió mirar hacia atrás con gratitud y hacia adelante con esperanza. Gracias a este proceso, me siento acompañado en un camino de crecimiento y transformación. Este logro es fruto de un esfuerzo compartido que me inspira a seguir avanzando.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo, en primer lugar, a mi hijo, un joven que con su esfuerzo y dedicación ha alcanzado la meta de graduarse en la universidad, inspirándome con su ejemplo a seguir creciendo y perseverando. A mis padres, por su amor incondicional, su ejemplo de esfuerzo y sus enseñanzas que han guiado cada paso de mi vida, les ofrezco con gratitud este logro. A quienes compartieron sus saberes y experiencias en el proceso de sistematización, les agradezco por abrir caminos de reflexión y aprendizaje. A mis compañeros de aula, por su apoyo constante y por recordarme que el trabajo colectivo multiplica los resultados. A los maestros y guías que inspiraron con su ejemplo, les dedico cada logro alcanzado. A la comunidad que confió en este proceso, les entrego con gratitud los frutos obtenidos. A quienes creen en la fuerza de la memoria y la experiencia, les ofrezco este esfuerzo como testimonio. Y finalmente, me lo dedico a mí mismo, como recordatorio de que cada paso dado fortalece el camino hacia la transformación.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

1.	Introducción.....	9
2.	Descripción inicial de la experiencia .....	11
2.1	Contexto espacial y temporal.....	11
2.2	Actores involucrados .....	12
3.	Recuperación del desarrollo del proceso.....	13
3.1.	MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos .....	13
3.2.	MATRIZ 2. Matriz de recogida de información .....	14
3.3.	MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información .....	15
3.4.	MATRIZ 4. Matriz de síntesis.....	16
4.	Análisis y reflexión de la experiencia .....	18
4.1	Diagnóstico participativo.....	18
4.2	Transformaciones o mejoras producidas .....	20
4.3	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos .....	21
5.	Lecciones Aprendidas .....	24
5.1	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias .....	24
5.2	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador .....	25
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 seleccionado .....	30
7.3	Invitación al taller.....	31
7.4	registro de asistencia al taller .....	32
7.5	Material o recursos utilizados .....	33

7.6	Acta de compromiso firmada por los padres o representantes .....	34
7.7	Registro fotográfico del taller .....	36
7.8	Cuestionario para la evaluación para padres y representantes.....	38
7.9	Tabulación de evaluación para padres y representantes .....	40

## **1. Introducción**

El presente informe recoge la sistematización del Taller “Salud y estilo de vida”, desarrollado 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 espacio formativo y participativo estuvo orientado a promover prácticas saludables, reflexionar sobre hábitos cotidianos y fortalecer la conciencia en torno al bienestar integral. La sistematización se convierte en una herramienta clave para comprender, ordenar y valorar la experiencia vivida, con el fin de extraer aprendizajes que puedan ser replicados y mejorados en futuros procesos.

La experiencia que se sistematiza corresponde al desarrollo del taller en el que se abordaron temáticas vinculadas con la alimentación equilibrada, la actividad física, la salud mental y la organización del tiempo. Se trata de un proceso pedagógico que integró conocimientos teóricos y prácticos, y que permitió a los participantes reconocer la importancia de adoptar estilos de vida más saludables. La sistematización busca rescatar tanto los contenidos impartidos como las dinámicas metodológicas, las percepciones de los asistentes y los resultados alcanzados.

El propósito central de este trabajo es reconstruir la experiencia del taller para identificar sus principales aportes y limitaciones. En este sentido, la experiencia sistematizada se ejecutó en la Unidad Educativa Camilo Delgado Balda, ubicada en el cantón Chone, provincia de Manabí, parroquia Santa Rita, en el marco del proyecto institucional de la ULEAM Escuela para Padres, una iniciativa orientada a promover la participación familiar, fortalecer los vínculos entre escuela, familia y comunidad y generar espacios de formación dirigidos a padres, madres y representantes legales.

De manera general, el objetivo de la sistematización es comprender y valorar el proceso vivido en el taller, identificando aprendizajes que contribuyan a mejorar futuras intervenciones en el ámbito de la salud y el bienestar. Como objetivos específicos se plantean: reconstruir las etapas y dinámicas del taller, analizar las percepciones y aportes de los participantes, identificar

los factores que facilitaron o limitaron el proceso, y generar recomendaciones que fortalezcan la continuidad de la iniciativa en otros espacios educativos y comunitarios.

La metodología empleada para la sistematización se organizó en torno a tres ejes principales: el pedagógico, que revisa los contenidos impartidos y las estrategias didácticas utilizadas; el participativo, que analiza la interacción entre facilitadores y participantes, así como las dinámicas grupales que emergieron; y el de impacto, que valora los cambios percibidos en conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la salud y el estilo de vida. El proceso se desarrolló en hitos sucesivos que incluyeron la recopilación de información documental, entrevistas y encuestas a participantes, observación directa de las sesiones y análisis comparativo de resultados. El trabajo de campo permitió recoger testimonios, identificar momentos significativos y reconocer los desafíos enfrentados durante la implementación.

De esta experiencia se desprenden valiosas lecciones aprendidas, entre ellas la importancia de diseñar talleres que integren teoría y práctica de manera equilibrada, la necesidad de fomentar la participación activa de las familias como protagonistas del proceso educativo y el reconocimiento de que los cambios en hábitos de salud requieren acompañamiento sostenido y espacios de reflexión colectiva. Asimismo, se evidenció que la sistematización no solo permite ordenar la experiencia, sino también visibilizar las voces de los participantes y rescatar aprendizajes que enriquecen la práctica docente y comunitaria.

El aporte de esta sistematización radica en ofrecer un insumo académico y práctico que puede servir de referencia para futuras iniciativas en el ámbito de la educación y la promoción de la salud. Al documentar y analizar lo vivido, se contribuye a fortalecer la relación entre escuela, familia y comunidad, se generan orientaciones para mejorar la planificación de talleres similares y se aporta a la construcción de una cultura educativa que reconoce la salud y el estilo de vida como dimensiones fundamentales del desarrollo integral.

El lector encontrará en este informe una reconstrucción ordenada de la experiencia del taller, acompañada de reflexiones críticas y aprendizajes derivados. Se presentan los antecedentes y el contexto en que se desarrolló la iniciativa, la descripción detallada de las sesiones, los hallazgos obtenidos a partir del trabajo de campo y un análisis de los factores que favorecieron o limitaron el proceso. Finalmente, se incluyen conclusiones y recomendaciones

que buscan orientar la continuidad y mejora de futuras acciones en el ámbito de la salud comunitaria.

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

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

La experiencia sistematizada corresponde al taller “Salud y estilo de vida”, desarrollado en el marco del programa Escuela Para Padres en la Unidad Educativa “Camilo Delgado Balda”, ubicada en la ciudad de Chone, provincia de Manabí, Ecuador. El contexto espacial en el que se llevó a cabo el taller es significativo, pues se trata de una institución educativa que atiende a estudiantes de distintos niveles y que mantiene un vínculo estrecho con las familias de la comunidad. La escuela se ha caracterizado por promover espacios de formación integral, no solo para los estudiantes, sino también para los padres y representantes, reconociendo que la educación es un proceso compartido entre la institución y el hogar.

La Unidad Educativa “Camilo Delgado Balda” orienta su quehacer institucional bajo una misión centrada en formar estudiantes íntegros, con valores humanos y sociales, capaces de desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar y comunitario. Su visión proyecta a la institución como un espacio educativo referente en calidad, innovación y compromiso social, donde la participación activa de las familias y el trabajo conjunto con la escuela garantizan el desarrollo integral de los estudiantes.

El espacio físico destinado para realizar el taller fue en un aula de clases de la institución, un lugar amplio y adecuado para la interacción grupal. Se organizó de manera que los padres pudieran participar cómodamente en las dinámicas, con disposición de sillas, mesas de trabajo para las actividades grupales. El ambiente fue preparado con recursos visuales y materiales didácticos que facilitaron la comprensión de los contenidos y estimularon la participación activa. Este entorno permitió que los padres se sientan acogidos y motivados a involucrarse en el proceso formativo.

En cuanto al contexto temporal, el taller se realizó a los 06 días del mes de agosto del año 2025, dentro de la planificación anual del programa Escuela para Padres. La fecha fue seleccionada estratégicamente para coincidir con el inicio del segundo quimestre, momento en

el que la institución busca reforzar el acompañamiento familiar y promover hábitos que favorezcan el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. La duración del taller fue de aproximadamente una hora, distribuida en actividades de apertura, exposición dialogada, dinámicas participativas, reflexión grupal y firma del acta de compromisos.

El tiempo en el que se desarrolló la experiencia también estuvo marcado por una problemática institucional previamente identificada: la baja corresponsabilidad familiar en la formación de hábitos saludables. Se observaba que muchos estudiantes llegaban a clases sin desayunar, consumían alimentos ultra procesados en los recreos, presentaban signos de sedentarismo y mostraban dificultades para mantener rutinas de descanso adecuadas. Esta situación afectaba directamente su rendimiento escolar y su bienestar emocional, lo que motivó a la institución a organizar el taller como una estrategia de sensibilización y formación para las familias.

La experiencia se enmarca en un contexto social donde las familias enfrentan múltiples desafíos: jornadas laborales extensas, limitaciones económicas y escaso tiempo para compartir con los hijos. Estos factores influyen en la manera en que se construyen los hábitos de vida en el hogar. Por ello, el taller buscó ofrecer herramientas prácticas y reflexivas que ayudaran a los padres a reconocer la importancia de su rol y a asumir compromisos concretos para mejorar la salud y el estilo de vida de sus hijos.

## **2.2 Actores involucrados**

La experiencia del taller “Salud y Estilo de Vida”, realizada en el marco del programa Escuela para Padres, contó con la participación de diversos actores que aportaron desde sus roles específicos al desarrollo y éxito del proceso. Los padres y madres de familia fueron los principales protagonistas, ya que compartieron sus experiencias, reflexionaron sobre los hábitos cotidianos y asumieron compromisos orientados a mejorar la salud y el estilo de vida de sus hijos.

Los docentes tutores del programa de validación por ejercicio profesional de la ULEAM, extensión Chone, cumplieron el rol de facilitadores y acompañantes pedagógicos. Su participación fue clave para orientar el taller con metodologías activas, promover la reflexión crítica y sistematizar la experiencia como parte de su formación profesional. Las autoridades

de la Unidad Educativa “Camilo Delgado Balda” respaldaron institucionalmente la iniciativa, brindando el espacio físico, los recursos necesarios y el apoyo logístico para la convocatoria y desarrollo del taller. Este acompañamiento reflejó la misión y visión de la institución en fortalecer la relación escuela–familia-sociedad.

### 3. Recuperación del desarrollo del proceso

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

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
<b>Convocatoria inicial a padres de familia para el taller “Salud y estilo de vida”.</b>	Padres expresaron interés en aprender hábitos saludables para mejorar bienestar familiar.	Se documentó asistencia inicial y compromiso de participación en futuras sesiones programadas.	La convocatoria generó motivación y expectativa positiva hacia el desarrollo del taller.
<b>Inicio del taller y dinámica integradora “Salud en Movimiento”.</b>	Participantes manifestaron entusiasmo al compartir experiencias de movimiento y bienestar corporal.	Se anotó asistencia, participación activa y buena disposición durante la dinámica grupal.	La actividad fortaleció integración, confianza y motivación hacia hábitos saludables compartidos.
<b>Exposición central basada en la conferencia “Salud y estilo de vida”.</b>	Padres destacaron claridad del expositor y utilidad práctica de los contenidos compartidos.	Se registró asistencia completa, toma de notas y preguntas sobre hábitos saludables.	La conferencia fortaleció conocimientos y motivó cambios positivos en rutinas familiares cotidianas.
<b>Trabajo grupal sobre compromisos familiares.</b>	Familias compartieron compromisos concretos para mejorar alimentación y actividad física diaria.	Se documentaron acuerdos escritos y participación activa en la construcción de	El trabajo grupal fortaleció responsabilidad compartida y motivación hacia cambios saludables sostenibles.

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
		compromisos familiares.	
<b>Socialización, acuerdos institucionales y cierre.</b>	Participantes valoraron el compromiso institucional y agradecieron el acompañamiento recibido.	Se documentaron acuerdos formales y conclusiones finales del proceso de sistematización.	El cierre consolidó aprendizajes colectivos y fortaleció vínculos entre familias e institución.

Fuente: Elaboración propia

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

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
<b>Participación familiar</b>	Familias involucradas activamente en dinámicas, compartiendo experiencias saludables.	Listas de asistencia, registros fotográficos y notas de participación en actividades grupales.	Testimonios de padres, documentos institucionales y observaciones registradas durante el taller.
<b>Metodología del taller</b>	Taller desarrollado con dinámicas participativas, conferencias y trabajo grupal orientado a familias.	Programas del taller, registros fotográficos y notas de actividades metodológicas aplicadas.	Documentos institucionales, testimonios de participantes y observaciones registradas por facilitadores.
<b>Comunicación escuela-familia</b>	Se fortaleció el vínculo comunicativo entre	Actas de reuniones, mensajes institucionales y	Testimonios de padres, documentos escolares y

<b>Dimensiones / Elementos</b>	<b>Producto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Fuentes</b>
	institución educativa y familias participantes del taller.	registros de acuerdos compartidos.	observaciones de facilitadores durante el proceso.
<b>Cambios percibidos tras el taller</b>	Familias adoptaron prácticas más saludables en alimentación, ejercicio.	Testimonios posteriores, registros de compromisos cumplidos y observaciones de facilitadores.	Encuestas de seguimiento, actas institucionales y relatos de participantes sobre cambios vividos.
<b>Aprendizajes del facilitador</b>	Facilitador fortaleció habilidades en conducción grupal y estrategias de comunicación participativa.	Registros reflexivos, informes de sistematización y observaciones anotadas durante el taller.	Bitácoras personales, documentos institucionales y testimonios recogidos en sesiones de cierre.

Fuente: Elaboración propia

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

<b>Variables / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
<b>¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres?</b>	Padres participaron activamente en compromisos familiares, mostrando interés en hábitos saludables compartidos.	Se requiere fortalecer continuidad del compromiso en casa para lograr cambios sostenibles.	Algunos padres solicitaron mayor acompañamiento institucional y materiales prácticos para aplicar.
<b>¿Cuáles son las principales</b>	Se evidenció poca claridad en mensajes	Es necesario fortalecer canales	Padres sugirieron uso de medios digitales y

<b>Variables / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
<b>dificultades de comunicación?</b>	institucionales y escasa retroalimentación inmediata.	directos y estrategias participativas para mejorar comprensión.	reuniones periódicas para comunicación efectiva.
<b>¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?</b>	Padres participaron activamente en dinámicas, comprendiendo mejores hábitos saludables.	La metodología participativa favoreció aprendizajes, pero requiere continuidad para consolidar cambios.	Algunos padres solicitaron más ejemplos prácticos y materiales didácticos para reforzar contenidos.
<b>¿Qué aprendizajes significativos emergieron?</b>	Padres reconocieron importancia de hábitos saludables y fortalecieron corresponsabilidad en dinámicas familiares.	Se evidenció necesidad de mantener continuidad institucional para consolidar aprendizajes en la práctica.	Participantes solicitaron más talleres prácticos y materiales complementarios para reforzar conocimientos adquiridos.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
<b>Corresponsabilidad educativa</b>	Padres y escuela reconocieron importancia de compartir	Algunos padres consideraron que la institución debía asumir	Se registraron familias que solicitaron apoyo específico en	La corresponsabilidad educativa requiere

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
	responsabilidades en formación integral de estudiantes.	mayor liderazgo en acompañamiento	temas de salud y nutrición.	comunicación constante y acuerdos claros para fortalecer aprendizajes familiares.
<b>Comunicación escuela-familia</b>	Padres y docentes reconocieron necesidad de mantener comunicación clara y constante.	Algunos padres percibieron mensajes insuficientes, mientras otros consideraron adecuada la información recibida.	Se mencionaron casos puntuales de familias que prefieren comunicación exclusivamente digital.	La comunicación requiere diversificar canales y fortalecer retroalimentación para mejorar vínculos escuela-familia.
<b>Metodología del taller</b>	Padres valoraron las dinámicas participativas y el enfoque práctico como elementos motivadores.	Algunos consideraron que las charlas fueron extensas, mientras otros las encontraron claras y útiles.	Se mencionaron casos puntuales de familias que solicitaron más actividades lúdicas para niños.	La metodología favoreció aprendizajes significativos, pero requiere ajustes para atender diversidad de expectativas.
<b>Cambios tras el taller</b>	Padres reportaron mejoras en hábitos familiares y	Algunos participantes señalaron cambios inmediatos,	Se mencionaron casos puntuales de familias que no lograron sostener	Los cambios fueron positivos, pero requieren seguimiento

<b>Variables</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
	mayor conciencia sobre corresponsabilidad educativa.	mientras otros percibieron resultados más lentos.	compromisos adquiridos.	institucional para garantizar continuidad y sostenibilidad.

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

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

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

El diagnóstico participativo del taller *Salud y Estilo de Vida* permitió identificar de manera conjunta las necesidades, expectativas y realidades de las familias y la institución educativa. A través de dinámicas de diálogo y actividades grupales, se evidenció que la mayoría de los padres reconocen la importancia de fortalecer hábitos saludables en la alimentación, el ejercicio físico y la organización cotidiana, aunque también manifestaron limitaciones de tiempo y recursos para sostener estos cambios. La Unidad Educativa Camilo Delgado Balda por su parte, destacó la necesidad de consolidar la corresponsabilidad educativa, acotando que los aprendizajes deben trascender el espacio escolar y ser reforzados en el hogar. Finalmente, se identificaron tres problemas estructurales que condicionan la experiencia.

##### **1. Debilidad en la comunicación y articulación comunitaria.**

El primer problema estructural identificado se relaciona con la debilidad en los procesos de comunicación y articulación entre la escuela, las familias y los actores comunitarios. Por un lado, se constató que los canales de comunicación existentes entre padres y docentes son insuficientes y poco efectivos, lo que genera confusión y limita la construcción de acuerdos claros. Por otro lado, se evidenció la ausencia de coordinación con instituciones externas y servicios comunitarios, lo que impide dar sostenibilidad a los aprendizajes y reducir las brechas detectadas en el taller *Salud y Estilo de Vida*. Esta falta de articulación integral restringe el impacto de las acciones, pues los cambios promovidos tienden a quedar aislados en el espacio escolar sin un respaldo comunitario que garantice su continuidad.

## **2. Limitaciones en la sostenibilidad de los cambios familiares.**

La dificultad de las familias para mantener en el tiempo los hábitos saludables promovidos durante el taller. Aunque se observaron avances iniciales en alimentación, ejercicio y organización cotidiana, muchos padres señalaron que las exigencias laborales y la falta de recursos limitan la continuidad de estas prácticas. Además, la ausencia de un acompañamiento sistemático por parte de la institución educativa genera que los compromisos adquiridos se diluyan con el tiempo.

## **3. Falta de articulación institucional en el seguimiento.**

La escasa coordinación entre la escuela y otras instancias comunitarias para dar continuidad a los aprendizajes del taller. Aunque la institución educativa mostró interés en acompañar a las familias, no existen mecanismos claros de articulación con servicios de salud, organizaciones locales o programas de apoyo social. Esta ausencia de redes de colaboración limita el alcance de las acciones y reduce la posibilidad de sostener cambios a largo plazo.

El diagnóstico participativo no se concibió como una evaluación técnica, sino como una construcción conjunta. Por ello se utilizaron:

- Espacios de diálogo abierto entre padres, docentes y facilitadores.
- Dinámicas grupales participativas.
- Herramientas de reflexión colectiva.
- Metodologías prácticas y vivenciales.

Esta metodología permitió que los participantes reconocieran problemas compartidos y, sobre todo, asumieran una postura reflexiva frente a su rol dentro de la comunidad educativa.

## **Resultados del diagnóstico participativo**

Como producto del proceso emergieron tres conclusiones centrales:

1. Reconocimiento de la corresponsabilidad educativa, padres y escuela coincidieron en que los aprendizajes deben reforzarse tanto en el ámbito escolar como en el hogar.
2. Necesidad de fortalecer la comunicación, se evidenció que los canales actuales resultan insuficientes para garantizar claridad y retroalimentación efectiva.

3. Valoración positiva de la metodología participativa, las dinámicas prácticas y vivenciales fueron bien recibidas, generando aprendizajes significativos.

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

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

- Los actores reconocieran sus propias prácticas y limitaciones.
- Al abrir espacios de diálogo, se evidenciaron diferencias en percepciones y expectativas.
- La sistematización se nutre de las vivencias compartidas.
- El diagnóstico no se limitó a describir la realidad, sino que abrió la posibilidad de cuestionarla y proyectar cambios.

En síntesis, el diagnóstico participativo no solo describió la situación inicial, sino que activó un proceso de toma de conciencia, habilitando la corresponsabilidad como eje articulador de las mejoras educativas en la Unidad Educativa Camilo Delgado Balda.

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

El taller Salud y Estilo de Vida se elaboró como un espacio de encuentro entre familias, docentes y la institución educativa, con el propósito de reflexionar sobre hábitos cotidianos y promover prácticas más saludables en la alimentación, el ejercicio y la organización del tiempo. Su carácter participativo permitió que los actores compartieran experiencias, tensiones y propuestas, generando un proceso de construcción colectiva que trascendió la simple transmisión de contenidos y se convirtió en una oportunidad de transformación.

En el ámbito familiar se observaron cambios significativos en la forma de organizar rutinas, mayor conciencia sobre la corresponsabilidad educativa y un esfuerzo por incorporar prácticas saludables en la vida diaria. Aunque algunas familias enfrentaron limitaciones de tiempo y recursos, la mayoría reconoció avances en la comunicación interna y en la disposición para sostener compromisos compartidos.

En el ámbito profesional, los docentes y facilitadores enriquecieron sus prácticas pedagógicas al integrar metodologías participativas y vivenciales que favorecieron aprendizajes más significativos. La experiencia les permitió reflexionar críticamente sobre la necesidad de adaptar contenidos a la realidad de las familias y fortalecer sus competencias en la conducción de dinámicas grupales y espacios de diálogo.

A nivel institucional, la escuela consolidó la corresponsabilidad educativa como eje central de su acción formativa y reconoció la importancia de mejorar los canales de comunicación con las familias. Asimismo, se evidenció la necesidad de articularse con otras instancias comunitarias para dar sostenibilidad a los cambios, proyectando el taller como un referente para futuras iniciativas que integren la dimensión educativa con la social.

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

Durante el desarrollo del taller Salud y Estilo de Vida se evidenció una transformación significativa en los agentes comunitarios y educativos, quienes fortalecieron su compromiso con la promoción de hábitos saludables y la prevención de riesgos. Se observó una mayor disposición para participar en actividades colectivas, la adopción de metodologías más participativas y el reconocimiento del papel de la comunidad como protagonista en la construcción de estilos de vida sanos.

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

En el caso de los docentes, se observó una transformación en su manera de abordar los contenidos relacionados con la salud y el estilo de vida. Adoptaron una actitud más participativa y motivadora, fomentando la reflexión crítica en sus estudiantes sobre la importancia de cuidar el cuerpo y la mente. También mostraron mayor disposición para integrar actividades prácticas y dinámicas que vinculen la teoría con la experiencia cotidiana. Su compromiso se reflejó en la búsqueda de estrategias pedagógicas que promuevan la prevención y el autocuidado. Este cambio actitudinal fortaleció su papel como agentes educativos que inspiran y guían hacia una vida más saludable.

Los padres de familia mostraron un cambio positivo en su disposición hacia la promoción de hábitos saludables en el hogar. A partir del taller, asumieron una actitud más abierta al diálogo con sus hijos sobre temas de alimentación, ejercicio y prevención de riesgos.

Se evidenció un mayor interés en participar en actividades comunitarias relacionadas con la salud, lo que fortaleció su rol como modelos de conducta. Además, comenzaron a valorar la importancia de integrar prácticas cotidianas que favorezcan el bienestar familiar. Este cambio actitudinal se tradujo en una mayor responsabilidad compartida en la construcción de estilos de vida más equilibrados.

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

Los cambios procedimentales se reflejaron en la manera en que padres y docentes organizaron y ejecutaron sus acciones relacionadas con la promoción de la salud. A partir del taller, se implementaron rutinas más estructuradas, se incorporaron metodologías participativas y se fortaleció la coordinación de actividades conjuntas. Entre ellas destacan:

- Creación de rutinas familiares saludables, como la organización de horarios para la alimentación y la actividad física, que surgieron como acuerdos colectivos y se pusieron en práctica en varios hogares.
- Aplicación de metodologías participativas donde los docentes adoptaron estrategias más prácticas y colaborativas, como trabajos en grupo y actividades vivenciales,
- La organización de actividades comunitarias hizo que se establecieran jornadas de integración y talleres conjuntos donde padres y docentes colaboraron en la planificación y ejecución de acciones orientadas a la prevención de riesgos y la promoción de estilos de vida saludables.

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

Los cambios estructurales e institucionales se evidenciaron en la manera en que las instituciones educativas y comunitarias reorganizaron sus dinámicas para dar mayor prioridad a la promoción de la salud. Se fortalecieron las políticas internas orientadas al bienestar, se establecieron espacios permanentes para actividades de prevención y se consolidaron alianzas con actores locales. Estas transformaciones permitieron que la salud y el estilo de vida se integraran como ejes transversales en la planificación institucional, garantizando continuidad y sostenibilidad en las acciones.

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

Los estudiantes evidenciaron un cambio positivo en su forma de relacionarse con la salud y el bienestar, mostrando mayor interés en adoptar prácticas que favorecen un estilo de vida equilibrado. Se observó una actitud más participativa en las actividades, acompañada de una disposición para reflexionar sobre sus propios hábitos. Además, desarrollaron mayor conciencia sobre la importancia de la prevención y el autocuidado, lo que fortaleció su compromiso con la construcción de ambientes escolares más saludables.

#### **e) Evidencias y límites**

Las evidencias del proceso se reflejaron en la participación activa de padres, docentes y estudiantes, quienes adoptaron prácticas más saludables y mostraron cambios en su actitud y organización. Se observaron mejoras en la comunicación, la integración comunitaria y la aplicación de metodologías participativas. Sin embargo, también se identificaron límites relacionados con la falta de recursos, la necesidad de mayor continuidad en las actividades y la resistencia inicial de algunos actores. Estos aspectos marcan tanto los avances como los desafíos que aún deben ser atendidos para consolidar los resultados.

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

Para garantizar la sostenibilidad de los cambios se recomienda instrumentar un sistema de monitoreo con indicadores claros, por ejemplo:

- Asistencia de representantes a actividades familiares (%)
- Índice de cumplimiento de compromisos firmados (actas cumplidas/actas totales).
- Frecuencia de comunicación bidireccional docente-familia (número de contactos por mes).
- Mejoras en indicadores escolares de los estudiantes vinculados (promedio de notas, asistencia, sanciones disciplinarias).
- Percepción de padres y docentes sobre la relación escuela-familia.
- Se recomienda continuar con la implementación de talleres periódicos que permitan reforzar los hábitos saludables en las familias y estudiantes, ya que estos espacios no solo transmiten conocimientos, sino que generan reflexión crítica y compromiso colectivo.

- Se sugiere sistematizar cada experiencia para que la institución pueda analizar de manera ordenada los avances, dificultades y aprendizajes, lo cual servirá como insumo para mejorar las prácticas pedagógicas y comunitarias.

La recolección periódica de estos indicadores permitirá evaluar el impacto real y orientar ajustes, garantizando que las transformaciones observadas se conviertan en prácticas institucionales estables.

## **5. Lecciones Aprendidas**

La implementación del taller “Salud y Estilo de Vida”, como parte del Proyecto Escuela para Padres de la Unidad Educativa Camilo Delgado Balda y del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), demostró que la participación activa de padres, docentes y estudiantes es clave para generar cambios sostenibles en los hábitos cotidianos. También se evidenció que la comunicación abierta y la colaboración fortalecen la construcción de ambientes más saludables. Además, se aprendió que la continuidad de las acciones y el apoyo institucional son fundamentales para mantener los logros alcanzados.

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

**La participación familiar requiere acompañamiento, orientación y un clima de confianza.**

Las familias comprendieron que su participación en los procesos educativos es más efectiva cuando cuentan con apoyo constante y espacios de orientación adecuados. El taller mostró que la confianza entre padres, docentes y estudiantes es esencial para que las acciones de promoción de la salud se mantengan en el tiempo. Este acompañamiento permitió que los padres se sintieran parte activa del proceso y asumieran un rol más comprometido en la formación de hábitos saludables.

**La corresponsabilidad educativa se consolida como un proceso progresivo y continuo.**

Los padres aprendieron que la corresponsabilidad no se logra de manera inmediata, sino que requiere constancia y compromiso compartido con la escuela. A través del taller, se evidenció que la construcción de estilos de vida saludables es un camino que se fortalece con la práctica diaria y la colaboración mutua. Este proceso progresivo permitió que las familias reconocieran su papel como aliados fundamentales en la educación integral de sus hijos.

**El diálogo reflexivo transforma percepciones y reconstruye la relación escuela-familia.**

El taller generó espacios de conversación donde las familias pudieron reflexionar sobre sus prácticas y creencias en torno a la salud. Este diálogo permitió transformar percepciones y abrir nuevas formas de colaboración con los docentes, fortaleciendo la relación escuela-familia. Al compartir experiencias y puntos de vista, se construyó un ambiente de respeto y aprendizaje mutuo que favoreció la integración de valores de autocuidado y bienestar.

**El fortalecimiento del vínculo emocional en el hogar impacta positivamente en el rendimiento y bienestar estudiantil.**

Las familias reconocieron que el afecto y la comunicación en el hogar son factores decisivos para el desarrollo integral de los estudiantes. El taller evidenció que un vínculo emocional sólido no solo mejora la convivencia, sino que también influye en el rendimiento académico y en la motivación personal. Al priorizar el bienestar emocional, los padres contribuyeron a que sus hijos se sintieran apoyados y seguros, lo que repercutió en una actitud más positiva hacia el aprendizaje y la vida saludable.

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

**El rol docente trasciende la enseñanza académica e implica mediación, acompañamiento y liderazgo comunitario.**

El taller permitió reconocer que el papel del docente no se limita a transmitir conocimientos, sino que también abarca la mediación de conflictos, el acompañamiento en

procesos de cambio y el liderazgo en iniciativas comunitarias. Esta visión más amplia fortaleció su capacidad de guiar a estudiantes y familias hacia la construcción de hábitos saludables, consolidando su rol como agente transformador dentro y fuera del aula.

### **La planificación flexible y contextualizada potencia la participación.**

Los docentes aprendieron que una planificación rígida limita la participación activa de los estudiantes y sus familias. En cambio, al diseñar actividades adaptadas al contexto y a las necesidades reales de la comunidad, se logró mayor motivación y compromiso. Esta flexibilidad permitió integrar experiencias cotidianas en el proceso educativo, haciendo que los aprendizajes sobre salud y estilo de vida fueran más significativos y aplicables.

### **El trabajo con adultos demanda metodologías dialógicas y centradas en la construcción colectiva de saberes.**

La experiencia del taller evidenció que trabajar con padres y otros adultos requiere enfoques distintos a los aplicados con estudiantes. Los docentes comprendieron que las metodologías dialógicas, basadas en la conversación y el intercambio de experiencias, generan mayor apropiación de los contenidos. Este cambio metodológico fortaleció la construcción colectiva de saberes y promovió un aprendizaje más horizontal y participativo.

### **La sistematización fortalece las competencias investigativas, reflexivas y profesionales.**

El proceso de sistematizar las experiencias del taller permitió a los docentes desarrollar habilidades investigativas y reflexivas que enriquecen su práctica profesional. Al analizar los resultados y documentar los aprendizajes, se generó un espacio de mejora continua que contribuye a la innovación pedagógica. Esta práctica consolidó la idea de que la sistematización no solo organiza la información, sino que también impulsa el crecimiento personal y profesional del facilitador.

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

**La participación familiar debe ser asumida como un eje estratégico y permanente, no como una acción puntual.**

La institución reconoció que la implicación de las familias no puede limitarse a actividades aisladas, sino que debe integrarse de manera constante en la planificación educativa. Este enfoque estratégico garantiza continuidad en la formación de hábitos saludables y fortalece el vínculo entre escuela y comunidad.

**La institución educativa necesita fortalecer canales de comunicación accesibles, oportunos y empáticos.**

Se aprendió que la comunicación efectiva con las familias es esencial para consolidar la confianza y la cooperación. La creación de canales claros y empáticos permite que padres y docentes trabajen juntos en la promoción de la salud y el bienestar estudiantil.

**La colaboración entre universidad y escuela genera aprendizajes mutuos y aporta valor al proceso formativo.**

El taller evidenció que la articulación entre instituciones educativas de distintos niveles enriquece las prácticas pedagógicas. Esta colaboración favorece el intercambio de experiencias y conocimientos, aportando nuevas perspectivas al desarrollo integral de los estudiantes.

**El fortalecimiento del vínculo escuela–familia contribuye al cumplimiento de la misión institucional y al desarrollo integral del estudiantado.**


La experiencia mostró que una relación sólida entre escuela y familia potencia la formación académica y personal de los estudiantes. Este vínculo se convierte en un soporte fundamental para alcanzar los objetivos institucionales y garantizar una educación más completa y significativa.

## 6. Bibliografía

- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. San José: Alforja.
- Torres Carrillo, A. (2019). *La sistematización de experiencias: entre la investigación y la educación popular*. Bogotá: Editorial El Búho.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra: OMS.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Estilos de vida saludables: guía práctica para la promoción de la salud*. Washington, D.C.: OPS.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2022). *Lineamientos para la participación de las familias en el proceso educativo*. Quito: Ministerio de Educación.
- Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). (2023). *Proyecto Escuela para Padres: lineamientos institucionales*. Manta: ULEAM.
- Freire, P. (2005). *Pedagogía de la esperanza: un reencuentro con la pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI Editores.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

## 7. Anexos

### 7.1 Oficio a la autoridad



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Lcda. Alexia Aligia Macias Barberán  
DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "CAMILO DELGADO BALDA"  
Presente.

Estimada directora:

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

Los módulos a tratarse son:

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


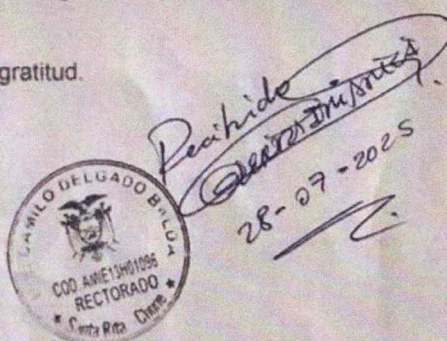
El objetivo de este programa es fortalecer las capacidades de madres, padres y representantes legales a través de un proceso formativo que promueva la reflexión sobre los roles familiares, la corresponsabilidad entre escuela, familia y sociedad, la adopción de estilos de vida saludables y la educación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

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

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

Cordialmente,

JESÚS JAVIER ZAMBRANO CUADROS  
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
vierizambrano@hotmail.com  
0992309010



## 7.2 Planificación del taller seleccionado

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

INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: Unidad Educativa "Camilo Delgado Balda"		GRADO: Primero de bachillerato "A"	
TIEMPO: 45 minutos		FECHA: miércoles 06 de agosto de 2025	
OBJETIVO: Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de adoptar y fomentar hábitos saludables y estilos de vida equilibrados en el entorno familiar, mediante el fortalecimiento de sus conocimientos sobre salud física, emocional y social, con el propósito de mejorar el bienestar integral de sus hijos y promover una cultura de prevención.			
TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS / INSUMOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud y estilo de vida</li> </ul>	<p><b>PRESENTACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Damos la bienvenida a los participantes.</li> <li>Dinámica "Salud en Movimiento"</li> <li>Activar el cuerpo, generar entusiasmo y conectar el tema del taller con el movimiento físico como parte de un estilo de vida saludable. Explica que van a hacer una breve rutina de gestos y movimientos para despertar el cuerpo y recordar que el movimiento es parte de una vida saludable.</li> <li>Guía a los participantes con una serie de movimientos simples, acompañados de frases que refuercen el tema. Por ejemplo:</li> <li>👉 "¡Mente sana!" → Tocarse la cabeza con ambas manos</li> <li>👉 "¡Corazón fuerte!" → Golpear suavemente el pecho con el puño</li> <li>👉 "¡Cuerpo activo!" → Levantar los brazos como mostrando fuerza</li> <li>👉 "¡Movimiento diario!" → Simular caminar en el lugar</li> <li>👉 "¡Actitud positiva!" → Sonrisa grande y brazos abiertos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcadores</li> <li>Papelógrafos</li> <li>Cinta adhesiva</li> <li>Hojas de papel bond</li> <li>Pizarra</li> <li>Computadora portátil</li> </ul>	<p><b>APLICACIÓN: INDICADORES DE EVALUACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia y puntualidad</li> <li>Intervenciones orales.</li> <li>Calidad de aportes durante las discusiones.</li> <li>Actitud, disposición, respeto y entusiasmo.</li> <li>Cumplimiento de tareas.</li> </ul>



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

	<p><b>DESARROLLO DEL TALLER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar las expectativas del taller</li> <li>Los participantes responden a la pregunta ¿Qué es salud?</li> <li>¿Cuál es el rol de los padres con respecto a la salud, hábitos de alimento y estilo de vida de sus hijos?</li> <li>Identificar qué factores influyen en la salud</li> <li>Analizar los factores que influyen en el estilo de vida</li> <li>Observar el gráfico con la pirámide alimenticia</li> <li>Socializar la cantidad y tipo de comida debemos ingerir en el desayuno, el almuerzo y la merienda</li> <li>Escribir en un cartel los beneficios de tener buena salud</li> </ul> <p><b>CIERRE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dinámica de compromiso. Cada participante expresa compromisos para fomentar un estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y social.</li> <li>Ejemplo: 📅 <b>Rutinas diarias:</b> Cómo organizamos nuestro tiempo entre trabajo, ocio y responsabilidades.</li> <li>🍽️ <b>Alimentación:</b> Qué, cómo y cuándo comemos</li> <li>🛌 <b>Descanso:</b> La calidad y cantidad de sueño</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**MARCO TEÓRICO**
**Conceptualización de la Salud**

La definición clásica de la OMS (1946) sigue siendo un referente:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, 1946).

Este enfoque ha sido ampliado por Engel (1977) con el modelo biopsicosocial, que considera la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales como determinantes de la salud.

Referencia APA: Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. OMS. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.347460>

**Estilo de Vida: Definición y Dimensiones**

Barrios (2007) define el estilo de vida saludable como:

“Un patrón de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido, para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano”.

Referencia APA: Barrios, J. (2007). *Estilo de vida y salud*. *Educere*, 14(48), 13–19. Redalyc

**Estilos de Vida y Enfermedad**

Numerosos estudios epidemiológicos han demostrado que los estilos de vida son factores de riesgo o protección frente a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como:

Enfermedad	Estilo de vida asociado
Obesidad	Dieta hipercalórica, sedentarismo
Diabetes tipo 2	Consumo excesivo de azúcares, inactividad
Hipertensión arterial	Estrés crónico, consumo de sal

**7.3 Invitación al taller**


7.4 registro de asistencia al taller



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ  
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE

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

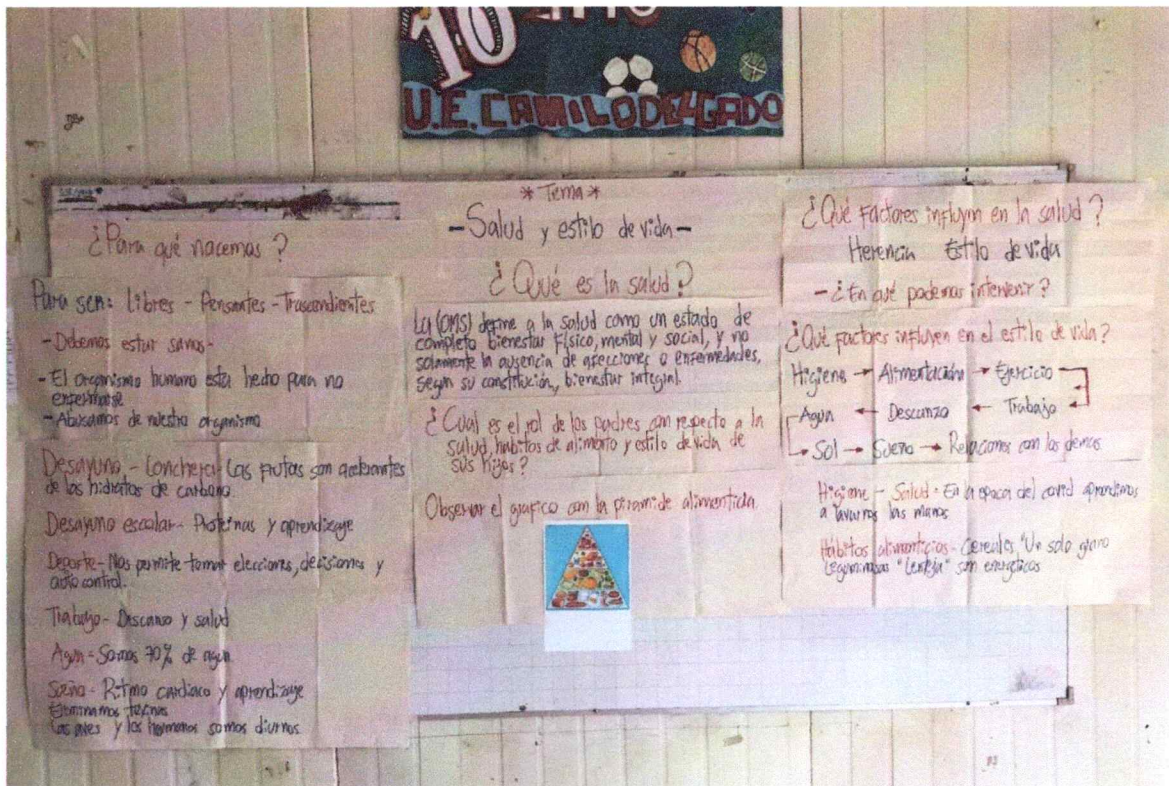
**REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES**

**Institución Educativa:** Unidad Educativa "Camilo Delgado Balda"

**Fecha:** miércoles 06 de agosto de 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	José H. Moreira	1304876160	José H. Moreira
2	María Manservate Gedeño Henríquez	737305558-2	María Gedeño
3	Alexandra Moreira Cevallos	131653606-7	Alexandra Moreira
4	Guillermo Gustavo Rodríguez Delgado	1310889850	Guillermo
5	Alexia A. Morán Forberón	130624152-0	Alexia
6	Mónica Moren Gedeño	130619695-5	Mónica Moren
7	Jenny Moreira Zambrano	1312301607	Jenny
8	Concepción Alcívar	131266069-7	Concepción Alcívar
9	Edgar Zambrano	1300955356	Edgar
10	Anabel Loor Lozano	131011931-6	Anabel Loor
11			
12			

## 7.5 Material o recursos utilizados



Material previamente elaborado para la socialización del taller Salud y estilo de vida

## 7.6 Acta de compromiso firmada por los padres o representantes

# ACTA DE COMPROMISO FORMAL

Taller "Salud y Estilo de Vida" Proyecto Escuela para Padres\*\*

En la Unidad Educativa "Camilo Delgado Balda", a los 06 días del mes de agosto del 2025, se llevó a cabo el taller "Salud y Estilo de Vida", dirigido a los padres y representantes legales de los estudiantes, con el propósito de fortalecer hábitos saludables en el entorno familiar y promover la corresponsabilidad entre escuela y hogar.

Luego de la exposición dialogada, las dinámicas participativas y el análisis colectivo, los padres asistentes manifestaron su disposición para asumir compromisos orientados al bienestar integral de sus hijos. En consecuencia, se deja constancia de los siguientes acuerdos:

### COMPROMISOS ASUMIDOS POR LOS PADRES DE FAMILIA

#### 1. Alimentación saludable

- Preparar y enviar refrigerios nutritivos para sus hijos, evitando alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas.
- Fomentar el consumo diario de frutas, verduras y agua en el hogar.
- Mantener horarios regulares de alimentación, procurando que los estudiantes no asistan a clases sin desayunar.

#### 2. Actividad física y reducción del sedentarismo

- Promover al menos 30 minutos de actividad física diaria en familia.
- Regular el tiempo de uso de pantallas, estableciendo límites saludables.
- Motivar la participación de los estudiantes en actividades recreativas o deportivas.

#### 3. Salud emocional y bienestar

- Mantener espacios de diálogo diario con sus hijos para fortalecer su estabilidad emocional.
- Acompañar y orientar a los estudiantes en el reconocimiento y manejo de sus emociones.
- Establecer rutinas de descanso adecuadas, garantizando horas suficientes de sueño.

#### 4. Hábitos y rutinas familiares

- Mantener rutinas estables en casa que incluyan estudio, descanso, alimentación y recreación.
- Ser modelos positivos practicando hábitos saludables que los estudiantes puedan imitar.
- Participar activamente en las actividades institucionales relacionadas con la salud y el bienestar.

## FIRMAS DE COMPROMISOS

N.º	Nombre del Padre/Madre/Representante	Numero de Cedula	Firma
1	Rosa Herrera	1304876160	Rosa Herra
2	Mario Monserote	131305558-2	Mario Cedeno
3	Alexandra Mora Carls	131653606-7	Alexandra Mora
4	Monica Jorcin Cedeno	1306196955	M. Jorcin Cedeno
5	Alexia Macias Padron	131624152-0	Alexia Macias Padron
6	Cecilia Rodriguez Delgado	1310889850	Cecilia Rodriguez Delgado
7	Jenny. Moreiro. Z.	1312301607.	Jenny. Moreiro. Z.
8	Concepcion Alcaran	131266069-7	Concepcion Alcaran
9	Edgmar Zambrano	1300955356	Edgmar Z.
10	Anabel Loor Lozano	131011931-6	Anabel Loor
11			
12			

## 7.7 Registro fotográfico del taller



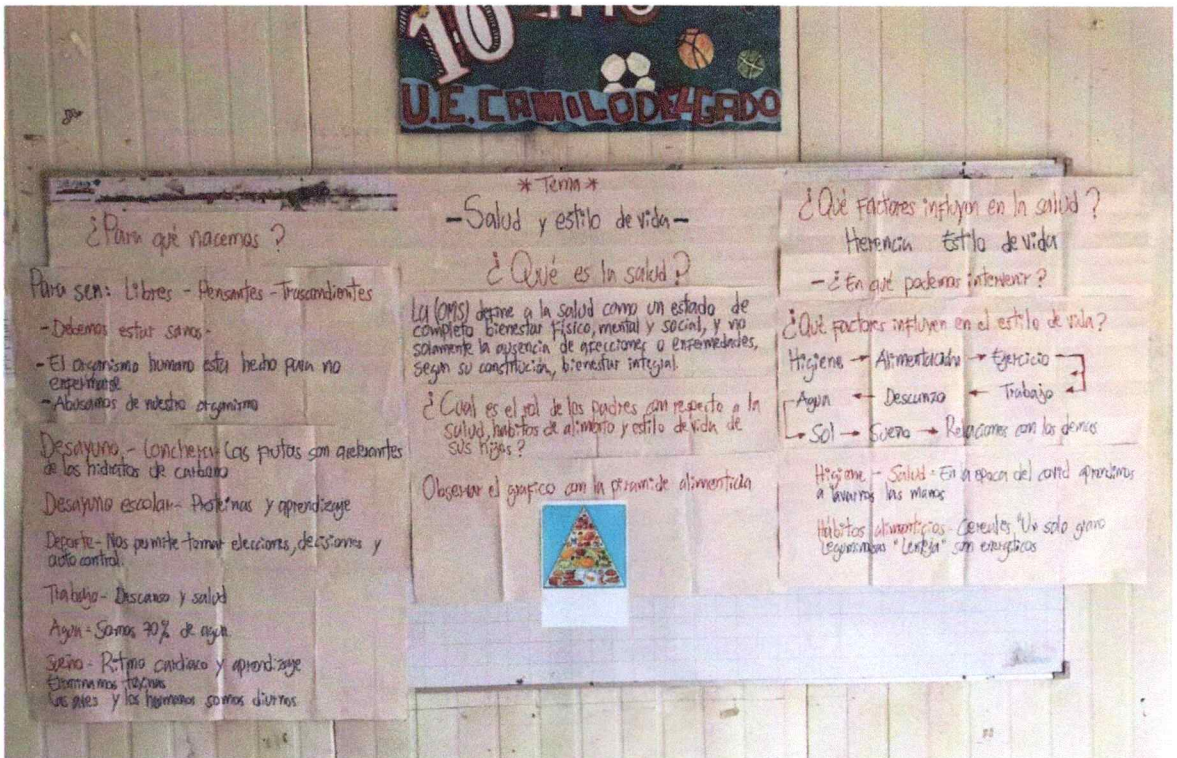
**Socialización del taller Salud y estilo de vida**




**Elaboración de compromisos / Participación activa de los asistentes**



Participación de los padres (interacción)



## 7.8 Cuestionario para la evaluación para padres y representantes



**Uleam**  
UNIVERSIDAD  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL

**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 Chone – Flavio Alfaro	Número	%	Otro Distrito	Número	%
Sector	Urbano			Rural		
Docentes	1 docente			2 o más docentes		
	1 docente por grado			Completa	X	

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

Nro	ITEM	Si	#	%	No	#	%
1	¿Le pregunta		10	100%		0	0%
2	¿Se interesa usted		9	90%		1	10%
3	¿Controla usted		10	100%		0	0%
4	¿Le hace sentir		10	100%		0	0%
5	¿Es usted exigente		9	90%		1	10%
6	¿Le importa mucho		10	100%		0	0%

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

Nro	ITEM	Si	#	%	No	#	%
1	¿Tiene su hijo(a) espacio		6	60%		4	40%
2	Dispone su hijo/		10	100%		0	0%
3	¿Tiene su hijo/a en cas		6	60%		4	40%
4	Realiza actividades		9	90%		1	10%
5	¿Se considera		8	80%		2	20%
6	¿Puede la familia		8	80%		2	20%
7	¿Acostumbra la familia		6	60%		4	40%

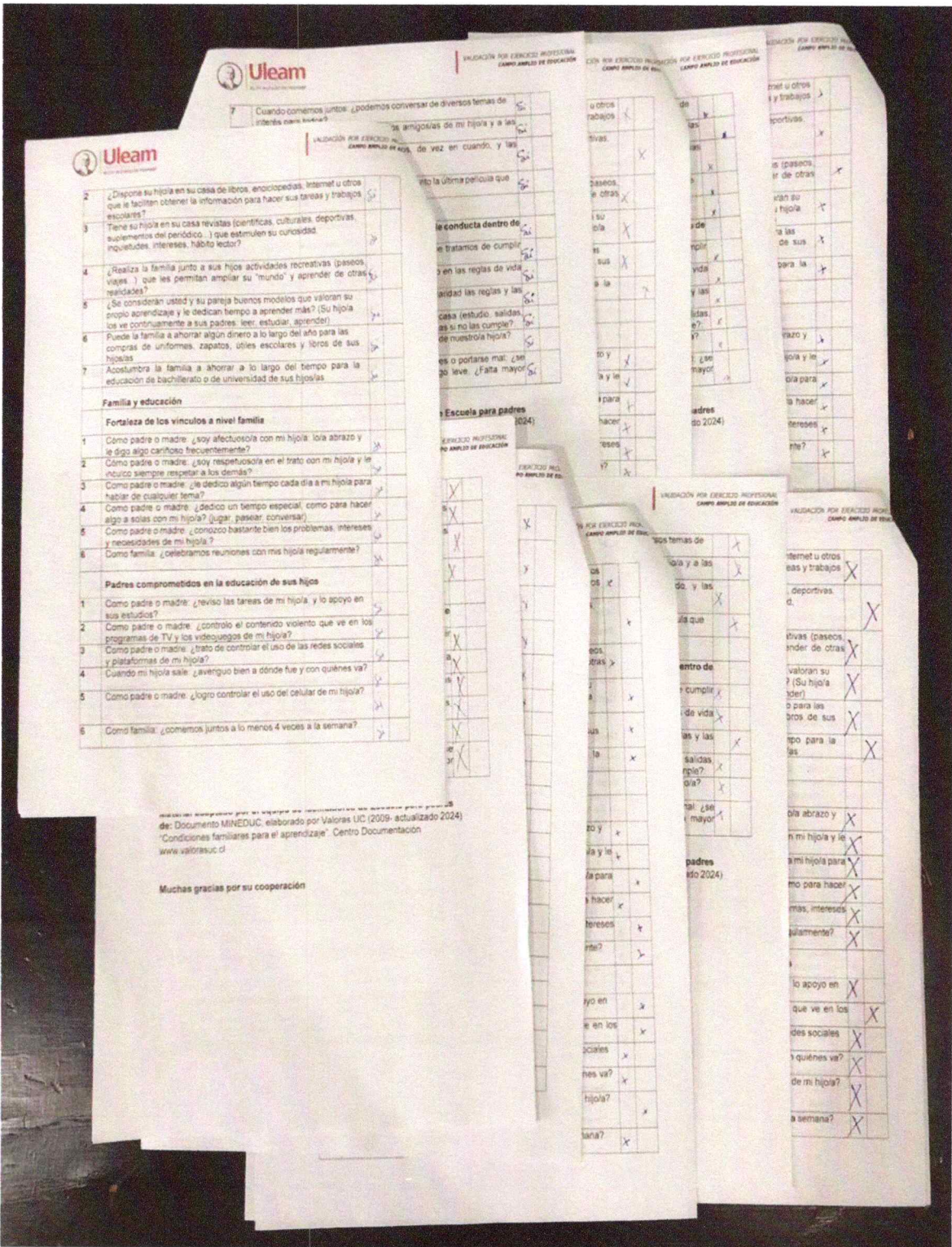


Fortaleza de los vínculos a nivel familia							
Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Como padre soy afectuoso		10	100%		0	0%
2	Como padre soy respetuoso		10	100%		0	0%
3	Como padre le dedico tiempo		8	80%		2	20%
4	Le dedico tiempo especial		9	90%		1	10%
5	Conozco bien los problemas		8	80%		2	20%
6	Como familia nos reunimos		9	90%		1	10%

Padres comprometidos con la educación de sus hijos							
Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Reviso las tareas		8	80%		2	20%
2	Controlo el contenido		7	70%		3	30%
3	Controlo uso de redes		9	90%		1	10%
4	Cuando sale, averiguo		10	100%		0	0%
5	Logro controlar uso celular		7	70%		3	30%
6	Comemos juntos 4 veces		10	100%		0	0%
7	Comemos y conversamos		9	90%		1	10%
8	Conozco a los amigos		8	80%		2	20%
9	Vemos juntos películas		7	70%		3	30%
10	Recuerdo la última película		6	60%		4	40%

Disciplina familiar adecuada, normas claras de conducta dentro de la familia							
Nro	ITEM	SI	#	%	No	#	%
1	Existen reglas		10	100%		0	0%
2	Hay acuerdo con las reglas		10	100%		0	0%
3	Recordamos y cumplimos regla		9	90%		1	10%
4	Hijos conocen las reglas		10	100%		0	0%
5	Reglas según la edad		10	100%		0	0%
6	Castigos adecuados		10	100%		0	0%





**Uleam**

7 Cuando comemos juntos ¿podemos conversar de diversos temas de interés para nosotros?

8 ¿Se reúnen con amigos/as de mi hijo/a y a las veces, de vez en cuando, y les muestran la última película que vieron?

9 ¿Se muestra la conducta dentro de casa (estudio, salidas, etc.) así como no las cumple?

10 ¿Se portan mal (se pelean, se levantan, etc.)?

**Evaluación por Ejercicio Profesional**  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

**Escuela para padres**  
2024

**Ejercicio Profesional**  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

**Uleam**

2 ¿Dispones tu hijo/a en su casa de libros, enciclopedias, Internet u otros que le faciliten obtener la información para hacer sus tareas y trabajos escolares?

3 Tiene su hijo/a en su casa revistas (científicas, culturales, deportivas, suplementos del periódico...) que estimulen su curiosidad, inquietudes, intereses, hábito lector?

4 ¿Realiza la familia junto a sus hijos actividades recreativas (paseos, viajes...) que les permitan ampliar su "mundo" y aprender de otras realidades?

5 ¿Se consideran usted y su pareja buenos modelos que valoran su propio aprendizaje y le dedican tiempo a aprender más? (Su hijo/a los ve continuamente a sus padres leer, estudiar, aprender)

6 Puede la familia ahorrar algún dinero a lo largo del año para las compras de uniformes, zapatos, útiles escolares y libros de sus hijos/as

7 Acostumbra la familia a ahorrar a lo largo del tiempo para la educación de bachillerato o de universidad de sus hijos/as

**Familia y educación**

**Fortaleza de los vínculos a nivel familia**

1 Como padre o madre ¿soy afectuosa/o con mi hijo/a. lo/a abrazo y le digo algo cariñoso frecuentemente?

2 Como padre o madre ¿soy respetuosa/o en el trato con mi hijo/a y le inculco siempre respetar a los demás?

3 Como padre o madre ¿le dedico algún tiempo cada día a mi hijo/a para hablar de cualquier tema?

4 Como padre o madre ¿dedico un tiempo especial, como para hacer algo a solas con mi hijo/a? (jugar, pasear, conversar)

5 Como padre o madre ¿conozco bastante bien los problemas, intereses y necesidades de mi hijo/a?

6 Como familia ¿celebramos reuniones con mis hijos/as regularmente?

**Padres comprometidos en la educación de sus hijos**

1 Como padre o madre ¿reviso las tareas de mi hijo/a, y lo apoyo en sus estudios?

2 Como padre o madre ¿controlo el contenido violento que ve en los programas de TV y los videojuegos de mi hijo/a?

3 Como padre o madre ¿trato de controlar el uso de las redes sociales y plataformas de mi hijo/a?

4 Cuando mi hijo/a sale ¿avenguo bien a dónde fue y con quiénes va?

5 Como padre o madre ¿logro controlar el uso del celular de mi hijo/a?

6 Como familia ¿comemos juntos a lo menos 4 veces a la semana?

Documento Mineduc, elaborado por Valores UC (2009- actualizado 2024)  
"Condiciones familiares para el aprendizaje". Centro Documentación  
www.valoresuc.cl

Muchas gracias por su cooperación