



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

**EXTENSIÓN CHONE**

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**ALIMENTACIÓN IRREGULAR Y SU IMPACTO EN EL  
APRENDIZAJE ESCOLAR**

**AUTOR:**

**CRISTIAN RICARDO ZAMBRANO GÓMEZ**

**TUTORA:**

**LIC. MAGNI ANDRADE PALACIOS**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025 - 2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

Lcda. Andrade Palacios Magni Guiuselly, 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: “Alimentación irregular y su impacto en el aprendizaje escolar” 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 Cristhian Ricardo Zambrano Gómez, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026

Lcda. Andrade Palacios Magni Guiuselly, Mgs.

**TUTORA**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Cristhian Ricardo Zambrano Gómez, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “Alimentación irregular y su impacto en el aprendizaje escolar”, 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



Cristhian Ricardo Zambrano Gómez

C.I. 1315973626

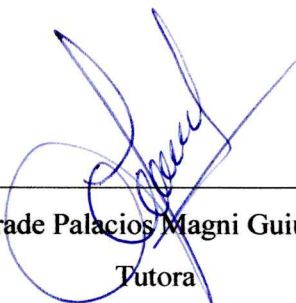
## LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Alimentación irregular y su impacto en el aprendizaje escolar” del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por la estudiante Cristhian Ricardo Zambrano Gómez.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Lcda. Andrade Palacios Magni Guiuselly, Mgs.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

## **AGRADECIMIENTO**

Dedico este logro primeramente a Dios, por ser el guía de mi camino, mi roca en los momentos de incertidumbre y quien me bendijo con la salud y la sabiduría para culminar esta etapa. A mis padres, autores de mi vida y de mis valores; gracias por cada sacrificio silencioso y por enseñarme que la educación es la mejor herencia. A mi hermana, por su apoyo incondicional y por ser mi compañera de sueños desde la infancia. A mi esposa, mi apoyo fundamental y mi equilibrio; gracias por tu paciencia infinita y por sostener mi mano en las noches de desvelo. Y a mi bebé, la luz de mis ojos y mi mayor inspiración; este título es para ti, para construirte un futuro mejor y demostrarte que con fe y esfuerzo los sueños se cumplen.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios, mi roca y mi guía, y a mi familia, el tesoro más grande que poseo. A mis padres, por su amor incondicional; a mi hermana, por su complicidad; y de forma especial a mi esposa, por su apoyo inquebrantable y por ser mi fuerza en los días difíciles. A mi bebé, la luz de mis ojos, a quien espero dejar un legado de esfuerzo y superación. Además, este sueño no habría sido posible sin el respaldo de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Mi gratitud a la institución por su compromiso con la educación de calidad en nuestra región. Gracias a mis catedráticos por su paciencia y por formarme como un profesional íntegro, listo para contribuir al desarrollo de mi país.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

<b>CERTIFICACIÓN DE TUTOR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS.....</b>	<b>iii</b>
<b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA.....</b>	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>vi</b>
<b>1. Introducción. ....</b>	<b>9</b>
<b>2. Descripción inicial de la experiencia .....</b>	<b>11</b>
2.1 Contexto espacial y temporal .....	11
2.2 Actores involucrados .....	12
<b>3. Recuperación del desarrollo del proceso.....</b>	<b>13</b>
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 .....	14
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis .....	16
<b>4. Análisis y reflexión de la experiencia .....</b>	<b>17</b>
4.1. Diagnóstico participativo .....	17
4.2 Transformaciones o mejoras producidas .....	20
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos.....	21
<b>5. Lecciones Aprendidas .....</b>	<b>24</b>
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.....	26
<b>6. Bibliografía .....</b>	<b>28</b>
<b>7. Anexos .....</b>	<b>29</b>
7.1. programación del taller.....	29
7.2. Autorización de la autoridad de la institución educativa.....	30

7.3. Planificación .....	31
7.4. invitación o convocatoria .....	33
7.5. Registro de asistencia .....	34
7.6. Registro de compromisos .....	35
7.7. Recursos utilizados y/o evidencias.....	36
7.8. Cuestionario de evaluación.....	37
7.9. Autorización de uso de testimonios.....	40
7.10. Testimonio .....	40

## **1. Introducción.**

El presente informe corresponde a la sistematización de una experiencia educativa desarrollada como parte del Trabajo de Titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional del Campo Amplio de Educación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Este proceso formativo permite a los docentes en servicio reflexionar 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 Enrique Delgado Coppiano, ubicada en el cantón Chone, provincia de Manabí, durante el año lectivo 2025–2026. La intervención se realizó 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 representantes legales. Como parte de esta propuesta, se priorizó el desarrollo y análisis del taller denominado "Salud y Estilo de Vida", el cual abordó como eje central la "Alimentación irregular y su impacto en el aprendizaje escolar", una dimensión esencial para el acompañamiento integral de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica.

Para efectos del proceso de titulación, se seleccionó este taller por considerarse un tema crítico para comprender cómo las condiciones fisiológicas y los hábitos nutricionales influyen directamente en la plasticidad neuronal y los procesos de atención del alumnado. Esta intervención estuvo inspirada en la conferencia técnica y científica impartida por el Dr. Herman Billy Loján Maldonado, la cual enfatizó la relación causal entre una dieta adecuada y el funcionamiento cerebral óptimo para el aprendizaje, incentivando un diálogo de saberes entre la academia y la realidad material de los hogares en contextos de vulnerabilidad.

La sistematización se plantea a través de un enfoque fenomenológico-crítico-pragmático, que permite reconstruir el proceso vivido, identificar hitos relevantes, analizar dificultades y reconocer aprendizajes situados. Siguiendo esta ruta metodológica, el proceso se organiza en etapas analíticas que abarcan desde el diagnóstico inicial del contexto y la recuperación del proceso mediante matrices de vaciamiento y síntesis, hasta la interpretación crítica de los cambios producidos en los agentes comunitarios y la generación de recomendaciones para la sostenibilidad institucional.

El fortalecimiento de la corresponsabilidad familiar se reconoce como una condición clave para mitigar las brechas de desigualdad y garantizar el bienestar integral del estudiantado. En este sentido, el objetivo general de la presente propuesta es sistematizar la experiencia del taller "Salud y Estilo de Vida" sobre la alimentación irregular, desarrollado en la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano, con el fin de reflexionar sobre los aprendizajes y estrategias para mejorar la nutrición y el rendimiento de los estudiantes de quinto grado. De manera complementaria, se definieron como objetivos específicos: describir el contexto institucional y socioeconómico que influye en los hábitos alimenticios y el acceso escolar de los estudiantes; analizar la participación de los padres en el taller, identificando logros y limitaciones frente a la problemática de la alimentación irregular; y proponer aprendizajes y recomendaciones que fortalezcan la corresponsabilidad familiar en el cuidado de la salud y el aprendizaje.

En el marco de esta ruta de intervención, se consolidaron hitos fundamentales que guiaron la participación comunitaria. Primero, la identificación del contexto reveló que la precariedad económica y las distancias geográficas fragmentan las rutinas de ingesta de los menores. Posteriormente, se definieron el alcance y los objetivos estratégicos para transformar la percepción familiar sobre la nutrición como determinante del éxito académico. El diseño metodológico del taller adoptó un enfoque andragógico y participativo, utilizando recursos visuales sobre neurociencia adaptados al entorno local. Tras la planificación logística, se procedió a la ejecución de la jornada formativa y a la recolección de percepciones y compromisos firmados por los representantes. Finalmente, el proceso de reflexión y análisis permitió proyectar resultados que institucionalizan la "Escuela para Padres" como una política de acompañamiento permanente.

Este informe no solo documenta el desarrollo técnico del taller, sino que evidencia su aporte a la formación docente al fortalecer las capacidades de mediación en entornos vulnerables y potenciar el rol del maestro como gestor comunitario. Asimismo, constituye un insumo valioso para la toma de decisiones institucionales, promoviendo una cultura escolar basada en la equidad, el diálogo horizontal y la mejora continua de las condiciones de educabilidad.

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

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

El proyecto que origina la presente sistematización se enmarca en el fortalecimiento del vínculo escuela–familia–sociedad a través del Programa “Escuela para Padres”, el cual funciona como un espacio formativo para acompañar el desarrollo integral de los estudiantes de la carrera de Educación Básica. Esta iniciativa surge ante la necesidad de consolidar una relación corresponsable mediante el taller “Salud y Estilo de Vida”, enfocado específicamente en analizar la alimentación irregular y su impacto en el aprendizaje escolar dentro de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano del cantón Chone, durante el año lectivo 2025–2026. Por lo tanto, el periodo seleccionado permite observar el ciclo completo de la experiencia, desde el diagnóstico de los hábitos alimenticios hasta la evaluación de los compromisos adquiridos por las familias de quinto grado.

En este escenario, la misión de la institución de formar niños y jóvenes de manera integral con la práctica de valores y el desarrollo de competencias fundamentales se alinea directamente con el taller, ya que busca que el bienestar físico sea la base del éxito académico. Al integrar conocimientos sobre nutrición en el hogar, la escuela cumple su propósito misional de velar por la integridad de los educandos, logrando que los padres comprendan que el rendimiento escolar depende de la sinergia entre los hábitos domésticos y la instrucción en el aula. De este modo, la intervención pedagógica trasciende la teoría para convertirse en una praxis que responde a la vulnerabilidad socioeconómica, asegurando que el proceso educativo sea verdaderamente humano.

Asimismo, la visión institucional de consolidarse como una comunidad inclusiva, innovadora y referente en responsabilidad social encuentra en esta experiencia su expresión práctica al proponer soluciones frente a la malnutrición que afecta el rendimiento cognitivo. En consecuencia, el taller posiciona a la institución como un centro de liderazgo comunitario que trasciende la enseñanza tradicional para fomentar estilos de vida saludables que perduren en el tiempo. Así mismo, este enfoque innovador permite que la visión de excelencia se materialice en mejoras concretas para la calidad de vida de los estudiantes, validando la capacidad de la gestión educativa para mitigar brechas de desigualdad desde la articulación efectiva entre la misión escolar y las necesidades del hogar.

## 2.2 Actores involucrados

El desarrollo de este proceso de sistematización en la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano representó una etapa fundamental en mi ejercicio profesional, pues bajo mi rol de estudiante facilitador y con la guía constante de mi tutora académica, la Lic. Magni Andrade Palacios, logré articular cada vivencia con los lineamientos del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM durante el periodo lectivo 2025–2026. Un pilar fundamental en la ejecución de esta propuesta fue el respaldo brindado por la Lic. Magaly Marilenys Zambrano Zambrano, en su calidad de rectora de la institución, quien facilitó los espacios y la apertura necesaria para que el proyecto se integrara de manera armónica en la planificación del centro, demostrando de esta manera que cuando las autoridades asumen un compromiso firme con la formación de las familias se genera un entorno favorable que potencia el bienestar y el rendimiento académico de los niños.

En el corazón de esta experiencia se encuentran los padres, madres y representantes legales de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica, quienes asumieron el protagonismo de este camino al involucrarse con una entrega absoluta en el taller denominado “Salud y Estilo de Vida”, donde a través de un diálogo de saberes y metodologías participativas identificamos aquellas rutinas de alimentación irregular que afectaban el desarrollo integral de los menores.

Así mismo, la sinergia lograda con la comisión académica, los coordinadores de la carrera de Educación Básica y el soporte científico del conferencista Dr. Herman Billy Loján Maldonado brindó el respaldo necesario para superar los desafíos propios del entorno vulnerable. Finalmente, esta colaboración articulada entre los diversos actores institucionales garantizó que la sistematización trascendiera lo administrativo para convertirse en una herramienta de cambio real, validando mi capacidad como futuro profesional para gestionar soluciones que mejoren la calidad de vida de la comunidad educativa.

### 3. Recuperación del desarrollo del proceso

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

Hito de la experiencia	Testimonios y Narrativas	Registros Técnicos	Apreciaciones y Análisis
<b>1. Identificación del contexto y diagnóstico inicial</b>	Los representantes de quinto año de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano manifestaron que la precariedad económica y las largas distancias de traslado desde sectores periféricos alteran los horarios de ingesta de los estudiantes.	Fichas de diagnóstico socioeconómico, matrices de observación participante y diarios de campo.	Se determinó que la alimentación irregular es un fenómeno sistémico que afecta el rendimiento académico y exige un abordaje pedagógico situado.
<b>2. Planificación y diseño metodológico del taller</b>	El equipo facilitador diseñó estrategias para abordar la malnutrición de forma empática, buscando que los asistentes compartieran sus desafíos cotidianos sin sentirse juzgados.	Guía metodológica participativa, recursos didácticos visuales sobre neurociencia y propuestas de menús económicos.	La planificación se enfocó en conectar la nutrición con el funcionamiento cognitivo (atención y memoria) para generar un impacto real en la conciencia familiar.
<b>3. Ejecución de la jornada formativa "Salud y Estilo de Vida"</b>	Los asistentes indicaron haber comprendido la relación causal entre una dieta adecuada y el funcionamiento cerebral óptimo para el aprendizaje.	Registro de asistencia, material audiovisual de apoyo, fotografías y notas del facilitador.	La ejecución permitió que la intervención trascendiera lo administrativo, convirtiéndose en una herramienta de cambio real para la comunidad educativa.
<b>4. Recolección de percepciones y compromisos familiares</b>	Los padres y madres expresaron su disposición para modificar rutinas domésticas y mejorar la calidad de las loncheras a pesar de las limitaciones de recursos.	Fichas de reflexión individual, encuestas de percepción post-taller y actas de compromisos firmadas.	Se evidenció una alta receptividad para asumir la corresponsabilidad en el cuidado de la salud, validando la eficacia de la sensibilización pedagógica.
<b>5. Análisis crítico y socialización de resultados</b>	Las autoridades institucionales valoraron el proceso como un modelo replicable para fortalecer el vínculo escuela-familia y elevar	Informe académico de sistematización, propuestas de mejora y registro de la plenaria de resultados.	El análisis concluyó que la gestión educativa debe intervenir eficazmente para mitigar las brechas de desigualdad que afectan el desarrollo nutricional.

	los estándares educativos.		
--	----------------------------	--	--

Fuente: Elaboración propia

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

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
<b>Participación familiar</b>	Diagnóstico sobre la asistencia y nivel de involucramiento de los padres de quinto año de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano en la problemática nutricional.	Listas de asistencia, testimonios de representantes, fichas de diagnóstico socioeconómico.	Padres de familia, representantes legales y autoridades institucionales.
<b>Metodología del taller</b>	Análisis de la pertinencia de las actividades andragógicas aplicadas para sensibilizar sobre la alimentación irregular.	Planificación docente, guía metodológica, fotografías de las dinámicas y registros de observación participante.	Docente facilitador y observadores del proceso.
<b>Comunicación escuela-familia</b>	Identificación de barreras geográficas y económicas, así como facilitadores para fortalecer el vínculo corresponsable.	Registro de diálogos en grupos focales, actas de acuerdos institucionales y notas de campo.	Padres de familia, docentes y equipo de apoyo académico.
<b>Cambios percibidos tras el taller</b>	Informe de transformaciones en la percepción familiar sobre la relación entre nutrición y funcionamiento cognitivo.	Testimonios escritos, fichas de reflexión individual y compromisos de mejora en la dieta escolar.	Representantes legales y docente facilitador.
<b>Aprendizajes del facilitador</b>	Registro reflexivo y análisis crítico sobre la capacidad de la gestión educativa para mitigar brechas de desigualdad.	Bitácora de validación profesional, diarios de campo y matrices de análisis fenomenológico-crítico.	Estudiante facilitador del programa de validación de la ULEAM.

Fuente: Elaboración propia

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

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Cuál es el nivel de corresponsabilidad de los padres?	Se identificó inicialmente una baja participación de los representantes de	La corresponsabilidad no es automática; requiere que la institución active el	Persiste la falta de rutinas domésticas para el apoyo académico

	quinto año de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano debido a factores externos. Tras la intervención, se registró un reconocimiento explícito del rol familiar como garante del funcionamiento cognitivo del estudiante.	mandato legal de los artículos 26 y 27 de la Constitución mediante estrategias de sensibilización situada.	directo debido a la logística familiar compleja.
<b>¿Cuáles son las principales dificultades detectadas?</b>	Las barreras predominantes son de carácter estructural: horarios laborales rígidos, vulnerabilidad socioeconómica y las considerables distancias que los estudiantes deben recorrer.	Resulta imperativo construir canales de comunicación empáticos que trasciendan lo administrativo y consideren la realidad material de las familias de Chone.	Se planteó la necesidad de fortalecer la comunicación mediante herramientas digitales y reuniones sectorizadas para mitigar las barreras geográficas.
<b>¿Cómo impactó la metodología del taller en los actores?</b>	La metodología andragógica y participativa facilitó la construcción colectiva de saberes, logrando que los padres identificaran prácticas familiares que requieren mejora urgente.	El enfoque fenomenológico-crítico permitió movilizar emociones, transformando la percepción de la alimentación de una necesidad física a una herramienta pedagógica.	Se observó que las diferencias en los niveles de escolaridad de los padres influyen en la velocidad de asimilación de conceptos científicos complejos sobre neurociencia.
<b>¿Qué aprendizajes significativos emergieron del proceso?</b>	Los representantes reconocieron que la nutrición adecuada es el pilar del éxito escolar y que el rendimiento áulico depende de la sinergia hogar-escuela.	El cambio actitudinal hacia estilos de vida saludables es viable si la gestión docente asume un rol de promotor de salud y gestor comunitario.	Emergió un interés marcado por recibir capacitación adicional en temas de disciplina positiva, límites y el impacto de la tecnología en el desarrollo infantil.
<b>¿Cuál es la eficacia de la gestión</b>	La vinculación escuela-familia	La validez de la intervención se	Se identificó la necesidad de

<b>educativa en este contexto?</b>	demonstró ser un eje estratégico que permite abordar problemáticas reales como la malnutrición que afecta la plasticidad neuronal.	sostiene en que respondió a un diagnóstico real y situado, logrando una modificación favorable en la percepción de la dieta escolar.	convertir estas intervenciones en políticas institucionales sostenibles para garantizar la educabilidad a largo plazo.
------------------------------------	--	--	--

Fuente: Elaboración propia

### 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>	Los representantes de quinto año de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano reconocieron su rol formativo, coincidiendo con la visión docente sobre la importancia de la sinergia hogar-escuela.	Se detectó que un grupo de padres no percibió inicialmente la necesidad de asistir, priorizando otras actividades sobre la formación pedagógica.	Existencia de representantes con doble jornada laboral o que habitan en zonas rurales de difícil acceso que impiden la asistencia física.	La corresponsabilidad efectiva demanda estrategias institucionales flexibles que consideren la vulnerabilidad socioeconómica de las familias.
<b>Comunicación escuela-familia</b>	Todos los actores coincidieron en que la comunicación es el eje estratégico para garantizar el éxito académico y el bienestar estudiantil.	Mientras los docentes consideran que los canales informativos son suficientes, las familias manifestaron no sentirse plenamente integradas en la gestión escolar.	Ausencia de un uso activo y sistemático de medios digitales para el seguimiento nutricional y académico de los menores.	Es urgente fortalecer una comunicación bidireccional que trascienda lo informativo y se convierta en una herramienta de acompañamiento.
<b>Metodología del taller</b>	Se validó que las dinámicas participativas	Un segmento de la audiencia	Presencia de padres con dificultades de	La planificación debe adaptarse permanentemente

	y la exposición científica sobre nutrición fueron motivadoras y facilitaron la comprensión de la neurociencia aplicada.	manifestó preferencia por actividades de menor duración debido al cansancio acumulado tras sus jornadas laborales.	comprensión lectora o bajo nivel de escolaridad que requirieron apoyo personalizado durante el taller.	a la diversidad cultural y educativa del entorno para un aprendizaje significativo.
<b>Cambios tras la intervención</b>	Se registró una mayor conciencia sobre el impacto de la alimentación irregular en el rendimiento cognitivo y una actitud favorable hacia la escuela.	Los cambios sostenidos en los hábitos nutricionales domésticos aún no son plenamente evidentes debido a las limitaciones económicas estructurales.	Casos específicos de padres que solicitaron formalmente la continuidad de los talleres sobre salud y estilos de vida saludables.	El impacto del taller indica la necesidad imperiosa de una continuidad institucional que no se limite a intervenciones aisladas.

**Fuente:** Elaboración propia

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

##### 4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo, desplegado en el marco del taller "Salud y Estilo de Vida", se constituyó como un proceso de reconstrucción analítica y reflexión crítica que permitió desentrañar la lógica profunda del vínculo entre la comunidad familiar y la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano. Este ejercicio trascendió la mera recolección de datos demográficos para configurarse como una interpretación de la praxis, integrando las subjetividades, tensiones y carencias materiales de los representantes de quinto año de Educación General Básica.

La implementación de instrumentos como diarios de campo, matrices de observación participante y fichas de diagnóstico socioeconómico fue determinante para captar la polifonía de voces y fundamentar una intervención pedagógica situada.

Durante esta fase de inmersión diagnóstica, se identificaron tres nudos críticos de carácter estructural que condicionan la educabilidad:

### **1. Determinantes socioeconómicos y barreras geográficas en la nutrición**

Se constató que la alimentación irregular no es un hecho aislado, sino un fenómeno sistémico derivado de la precariedad económica y la compleja logística de traslado desde sectores periféricos del cantón Chone. Los representantes manifestaron que los horarios laborales rígidos y las considerables distancias fragmentan las rutinas de ingesta, vulnerando el bienestar integral y contraviniendo los estándares de salud que demandan las normativas nacionales e internacionales.

### **2. Disonancia entre hábitos nutricionales y operatividad cognitiva**

El diagnóstico reveló una brecha significativa en la percepción del rol de la nutrición como garante de la plasticidad neuronal y los procesos de atención. Inicialmente, las familias asociaban la alimentación a una dimensión exclusivamente fisiológica, omitiendo su incidencia directa en el rendimiento académico y el funcionamiento cerebral óptimo. Este hallazgo permitió orientar la sensibilización hacia la comprensión de la dieta como una herramienta pedagógica indispensable para el éxito áulico.

### **3. Fragilidad en la corresponsabilidad y los flujos comunicacionales**

Se detectó una participación familiar fluctuante, obstaculizada por canales de comunicación que a menudo se percibían como unidireccionales o estrictamente punitivos. El diagnóstico permitió reconstruir esta mirada, fomentando un diálogo horizontal que activara la corresponsabilidad establecida en los preceptos constitucionales y la Ley Orgánica de Educación Intercultural. Se identificó la necesidad de transitar de una gestión administrativa a una alianza estratégica escuela-familia que considere la realidad material de los hogares.

Para garantizar la validez científica y la profundidad del análisis, este diagnóstico se apoyó en:

**Enfoque fenomenológico-crítico:** Para articular los significados subjetivos de los actores con el análisis de las barreras estructurales de la zona.

**Diálogo de saberes y grupos focales:** Espacios donde se compartieron testimonios sobre las dificultades para la preparación de loncheras saludables en contextos de escasez.

**Triangulación de información:** Cruce de datos entre las fichas de reflexión individual y las observaciones directas del facilitador.

**Matriz de consistencia:** Herramienta utilizada para asegurar la coherencia entre los hallazgos del diagnóstico y los objetivos de transformación institucional.

Esta fase determinó que la eficacia de la gestión educativa en sectores vulnerables depende de su capacidad para intervenir en factores exógenos, validando la tesis de que el bienestar físico es el pilar fundamental para el desarrollo cognitivo y la equidad escolar.

### **Resultados del diagnóstico participativo**

Como producto del proceso emergieron tres ejes de resolución central:

**Fortalecimiento de la corresponsabilidad educativa:** Resulta imperativo robustecer el compromiso de los representantes mediante procesos de formación continua que les permitan decodificar y asumir proactivamente su rol como garantes del funcionamiento cognitivo de los estudiantes.

**Transformación de la comunicación institucional:** El intercambio de información debe evolucionar hacia un proceso bidireccional, fundamentado en la confianza, la escucha activa y la horizontalidad.

**Institucionalización de la Escuela para Padres:** Este programa se erige como una necesidad académica permanente y no como una intervención aislada, dado que constituye el espacio idóneo para el encuentro, el diálogo y la transformación de los hábitos de vida que impactan el rendimiento escolar.

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

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

**Contrastación de realidades:** Confrontar la realidad percibida con la vivencia situada de las familias que enfrentan limitaciones económicas y distancias considerables para la alimentación de sus hijos.

**Identificación de tensiones:** Reconocer los nudos críticos, oportunidades y desafíos en la relación escuela-familia frente a los riesgos sistémicos de malnutrición.

**Orientación metodológica:** Adecuar las estrategias andragógicas del taller para responder a la diversidad cultural y educativa del entorno de Chone.

**Construcción de compromisos:** Generar acuerdos legítimos y actas de compromiso asumidas por los propios participantes para la mejora de la dieta escolar.

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 Enrique Delgado Coppiano.

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

La ejecución del taller denominado “Salud y Estilo de Vida” generó una metamorfosis significativa en la dinámica institucional al optimizar los flujos comunicacionales entre la entidad educativa y los núcleos familiares, de este modo los representantes legales manifestaron un sentimiento de inclusión y validación al ser reconocidos como actores corresponsables fundamentales, por lo tanto se cimentó un entorno de confianza recíproca que permitió abordar con mayor apertura las vulnerabilidades socioeconómicas y geográficas del cantón Chone.

En consecuencia, se registró un incremento notable en el involucramiento proactivo de los padres dentro de la gestión escolar, lo cual se reflejó en una asistencia participativa y en un compromiso renovado con los espacios de orientación pedagógica, así mismo esta evolución cualitativa se vincula directamente al proceso de introspección colectiva donde se logró internalizar la nutrición como un determinante crítico para el funcionamiento cognitivo de los estudiantes de quinto año.

Desde la dimensión estrictamente familiar se evidenció una reconfiguración de los hábitos nutricionales domésticos mediante la disposición de los padres para reestructurar sus rutinas y mejorar la calidad de la ingesta escolar, además se produjo una transformación en la conciencia educativa al identificar que la alimentación equilibrada actúa como una herramienta

pedagógica para potenciar la plasticidad neuronal, de este modo el acompañamiento en el hogar adquirió un sentido más científico y comprometido con el rendimiento áulico.

En el ámbito profesional la experiencia impulsó una evolución sustancial en la praxis del estudiante facilitador al fortalecer sus competencias andragógicas y su capacidad de mediación en contextos de alta vulnerabilidad social, sin embargo este crecimiento no se limitó a la técnica sino que profundizó en la sensibilidad humana necesaria para diseñar estrategias metodológicas situadas, en consecuencia se logró una intervención docente más coherente con la realidad material y cultural que atraviesa la comunidad educativa.

Finalmente, a nivel institucional se consolidó la Escuela para Padres como un entorno protector estratégico que promueve una cultura de corresponsabilidad y siembra las bases para la sostenibilidad de futuras políticas de salud escolar, por lo tanto, el taller dejó de ser un evento aislado para convertirse en el eje articulador de un clima institucional más participativo y cohesionado, de este modo la experiencia determinó que la sinergia entre el hogar y la institución es el pilar fundamental para garantizar la equidad escolar.

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

La intervención pedagógica articulada mediante el taller “Salud y Estilo de Vida” generó transformaciones sustanciales y potencialmente sostenibles en los diversos actores de la comunidad educativa, de este modo se observaron evoluciones cualitativas en los padres de familia, el cuerpo docente y las autoridades de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano. Estas modificaciones se manifiestan a través de dimensiones actitudinales, procedimentales y estructurales que impactan directamente en el ecosistema escolar y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto año.

**a) Cambios actitudinales** En el grupo de representantes legales se identificó una notable reconfiguración de posturas hacia la institución y su propio rol como garantes del desarrollo infantil, en consecuencia, emergió una actitud proactiva donde los padres reconocieron que su influencia cotidiana mediante la nutrición y el acompañamiento afectivo incide en el bienestar cognitivo. Este cambio de mentalidad se evidenció en los testimonios recogidos y en una disposición renovada para asumir compromisos concretos que mitiguen los efectos de la alimentación irregular en el aprendizaje escolar.

Así mismo el personal docente y directivo desplazó su praxis hacia un enfoque más empático y mediador al comprender las limitaciones socioeconómicas y geográficas de las familias, de tal manera, que el ajuste actitudinal permitió un reconocimiento explícito de las barreras externas como los horarios laborales rígidos y las distancias de traslado. Por lo tanto se fomentó una mayor disponibilidad para flexibilizar los canales de comunicación y fortalecer el vínculo escuela-familia, logrando que la intervención trascendiera lo administrativo para convertirse en una herramienta de cambio real.

**b) Cambios procedimentales** A nivel operativo emergieron protocolos nuevos y reforzados que validan la implementación de los acuerdos establecidos durante la jornada formativa, de este modo se logró la formalización de actas de compromiso que permiten registrar las responsabilidades familiares en la mejora de la dieta escolar. Entre los principales procedimientos instaurados se encuentran los siguientes elementos:

Formalización de acuerdos y actas de compromisos entre padres y escuela que permiten registrar responsabilidades y pasos de seguimiento técnico.

Implementación de canales de comunicación más frecuentes y bidireccionales con protocolos para retroalimentación positiva y no solo de carácter sancionatorio.

Ajustes metodológicos en la práctica docente para incorporar dinámicas familiares y actividades de acompañamiento nutricional desde el hogar mediante guías situadas.

**c) Cambios estructurales e institucionales:** La experiencia impulsó propuestas concretas de institucionalización mediante la proyección de la Escuela para Padres dentro de la planificación académica anual de la institución, de este modo estos cambios señalan una orientación firme hacia la sostenibilidad del proceso al planificar ciclos semestrales de talleres sobre salud y estilos de vida. Por lo tanto, se busca incorporar recursos humanos y temporales que consoliden la intervención pedagógica como una política interna permanente, logrando que la gestión educativa intervenga eficazmente para mitigar las brechas de desigualdad.

**d) Cambios en los estudiantes:** Aunque la intervención se centró en los representantes, se observaron efectos indirectos positivos en el estudiantado tales como una mayor disposición para participar en clase y un incremento en los niveles de atención y cumplimiento de tareas, además estos avances son consistentes con el fortalecimiento del acompañamiento familiar y la mejora de las condiciones fisiológicas. En consecuencia, el cambio en la percepción de la

dieta escolar favorece directamente el clima relacional en el hogar y la escuela, validando que el bienestar físico es la base del éxito académico.

**e) Evidencias y límites:** Las evidencias recabadas mediante registros de asistencia, fichas de reflexión individual y diarios de campo sostienen la presencia de estas transformaciones en la comunidad educativa, no obstante, se reconoce que algunos efectos aún son incipientes y dependen de mecanismos de seguimiento que se encuentran en etapa de diseño inicial por parte de los facilitadores. Por lo tanto, la continuidad de los compromisos nutricionales requiere de una vigilancia constante para asegurar que las modificaciones en los hábitos domésticos se mantengan vigentes a pesar de las limitaciones económicas.

**f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento:** Para garantizar la sostenibilidad de las transformaciones observadas se recomienda instrumentar un sistema de monitoreo con indicadores claros que permitan evaluar el impacto real y orientar ajustes institucionales permanentes, de este modo los indicadores propuestos para este seguimiento técnico son:

- Porcentaje de asistencia de los representantes legales a las actividades de formación y talleres de orientación familiar programados.
- Índice de cumplimiento de los compromisos firmados en las actas de corresponsabilidad respecto a la mejora de la dieta escolar.
- Frecuencia de la comunicación bidireccional entre el docente y la familia para el seguimiento nutricional y académico de los menores.
- Mejoras en los indicadores escolares de los estudiantes vinculados al programa tales como el promedio de calificaciones y los niveles de atención.
- Percepción de los padres y docentes sobre el fortalecimiento de la relación escuela-familia mediante encuestas de satisfacción anuales.

La ejecución de un seguimiento sistemático mediante estos indicadores facilitará la valoración del impacto sustantivo y la pertinencia de realizar ajustes operativos, garantizando de este modo que las transformaciones detectadas trasciendan la eventualidad del taller y se consoliden como prácticas institucionales permanentes.

## 5. Lecciones Aprendidas

La Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), por medio de su Programa de Validación por Ejercicio Profesional, desarrolló el taller “Salud y Estilo de Vida” en la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano. Esta intervención permitió identificar aprendizajes significativos derivados de la interacción entre los distintos actores educativos y del análisis crítico del proceso vivido. Estas lecciones constituyen insumos valiosos para la mejora continua de la gestión educativa y para la consolidación de prácticas institucionales orientadas a la corresponsabilidad.

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

**La nutrición adecuada se reconoce como el pilar del funcionamiento cognitivo y el éxito académico.**

Los representantes comprendieron que la alimentación no es solo una necesidad fisiológica, sino una herramienta pedagógica que impacta la plasticidad neuronal y los periodos de atención de los estudiantes. Este aprendizaje permitió vincular directamente la calidad de la ingesta con el rendimiento escolar y la memoria en el aula.

**El involucramiento familiar se fortalece mediante un clima de confianza y validación de su realidad social.**

Se evidenció que los padres participan de manera más proactiva cuando la institución utiliza un enfoque empático que no estigmatiza la carencia de recursos económicos. La facilitación de espacios de diálogo horizontal permitió disminuir la resistencia inicial y promover una apertura hacia la construcción colectiva de soluciones.

**La corresponsabilidad educativa requiere la superación de barreras estructurales mediante estrategias situadas.**

Las familias aprendieron que el compromiso con la formación de sus hijos demanda una reconfiguración de rutinas domésticas para mitigar los efectos de las largas distancias de traslado y los horarios laborales rígidos. Esta experiencia reafirmó que la alianza escuela-hogar es viable cuando se proponen alternativas económicas y adaptadas al contexto local de Chone.

**El diálogo reflexivo transforma la percepción de la gestión escolar hacia una visión más humana y cooperativa.**

Las dinámicas participativas permitieron que los representantes dejaran de ver a la escuela bajo una óptica puramente administrativa o sancionatoria, reconociéndola como un entorno protector y de acompañamiento. Este cambio de conciencia favoreció la formalización de acuerdos y compromisos orientados al bienestar integral del estudiantado.

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

**El rol docente evoluciona hacia una gestión comunitaria que articula la salud con el éxito académico.**

Se constató que la labor profesional trasciende la enseñanza tradicional al asumir un papel de promotor de salud y mediador social en contextos de alta vulnerabilidad. Esta mediación exigió el desarrollo de competencias socioemocionales y una sensibilidad humana profunda para diseñar estrategias que respondieran a la realidad material de las familias en Chone.

**La planificación pedagógica situada es el motor que moviliza la participación en entornos vulnerables.**

La experiencia demostró que el diseño de la intervención debe nacer de un diagnóstico real y no de suposiciones abstractas, permitiendo adaptar las metodologías a los desafíos geográficos y económicos de los representantes. Una planificación flexible y abierta aseguró que el contenido sobre neurociencia y nutrición fuera accesible y significativo para el grupo.

**La formación de adultos demanda enfoques andragógicos basados en el diálogo de saberes.**

Se evidenció que los padres se involucran con mayor entrega cuando las actividades privilegian la construcción colectiva sobre la transmisión unidireccional de información. El uso de metodologías participativas y vivenciales permitió que los asistentes compartieran sus experiencias cotidianas sin sentirse juzgados, transformando el taller en un espacio de aprendizaje colaborativo.

**La sistematización de la praxis fortalece la capacidad investigativa y la transformación profesional.**

Desarrollar este proceso permitió integrar la teoría académica con la realidad práctica, facilitando la identificación de nudos críticos como la malnutrición y la alimentación irregular. Esta reflexión sistemática se consolidó como una herramienta de validación profesional que orienta la mejora continua de la gestión educativa.

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

**La vinculación con las familias debe institucionalizarse como un eje estratégico permanente.**

El taller reveló que las intervenciones aisladas son insuficientes; por lo tanto, la "Escuela para Padres" debe integrarse orgánicamente en la planificación anual para garantizar la sostenibilidad de los cambios en los hábitos de vida. Esta continuidad es fundamental para que el bienestar físico se mantenga como la base del éxito académico a largo plazo.

**La eficacia institucional depende de canales de comunicación bidireccionales y empáticos.**

La experiencia evidenció que la comunicación a menudo es percibida como unidireccional o punitiva, lo que contribuye a la distancia entre la escuela y el hogar. La apertura de espacios de escucha activa y el uso de protocolos de retroalimentación positiva son esenciales para fortalecer la alianza estratégica escuela-familia.

**La sinergia entre la Universidad y la Unidad Educativa potencia la innovación socioeducativa.**

La colaboración articulada entre el Programa de Validación de la ULEAM y la institución receptora facilitó el despliegue de recursos científicos y metodológicos actualizados. Este vínculo enriqueció la práctica institucional al proponer soluciones concretas frente a problemáticas reales como la malnutrición infantil.

**La corresponsabilidad familiar es un determinante directo de la equidad y la calidad educativa.**

Los resultados demostraron que cuando la gestión educativa interviene en factores exógenos como la dieta, se mitigan las brechas de desigualdad que afectan el desarrollo cognitivo. El fortalecimiento del vínculo hogar-escuela se reafirmó como el pilar fundamental para cumplir la misión de formar integralmente a los estudiantes.

## 6. Bibliografía

Acuerdo Ministerial MINEDUC-ME-2016-00020-A. (2016). Ministerio de Educación del Ecuador. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/07/acuerdo-ministerial-mineduc-me-2016-00020-a.pdf>

Barnechea, M. (2023). La producción de conocimiento en la intervención social: sistematización y nuevos horizontes epistemológicos. Editorial Universitaria.

Cifuentes, R. (2024). Sistematización crítica de experiencias: Desafíos para la investigación y la transformación social en América Latina. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 46(2), 112-135.

Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro Oficial No. 449 - 20 de octubre de 2008. [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)

Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008.

Espinoza, E. (2023). La sistematización de experiencias educativas: Un enfoque crítico para la transformación de la praxis. Editorial Académica Universitaria.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición. Naciones Unidas. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI). (2011). Registro Oficial Suplemento 417 - 31 de marzo de 2011. [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/ley\\_organica\\_educacion\\_intercultural.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/ley_organica_educacion_intercultural.pdf)

Ley Orgánica de Educación Intercultural [LOEI]. (2011). Registro Oficial Suplemento 417 de 31 de marzo de 2011.

Lojan, B. (2025). Salud y estilo de vida [Conferencia]. Taller Escuela para Padres, Unidad Educativa "Enrique Delgado Coppiano", Chone, Ecuador.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 9 de junio). Malnutrición. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Pérez, A., & Silva, M. (2024). Neurociencia y contextos vulnerables: El impacto de la nutrición en los procesos cognitivos de la educación básica. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 18(2), 45-67.

## 7. Anexos

### 7.1. programación del taller

#### TALLER: SALUD Y ESTILO DE VIDA

**Proyecto:** Escuela para padres

**Institución:** Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano

**Distrito:** 13D07 Chone – Flavio Alfaro

**Provincia:** Manabí

**Duración:** 3 Horas

**Dirigido a:** Padres y representantes

**Responsable:** Cristhian Ricardo Zambrano Gómez

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Promover la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los docentes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con un impacto positivo en su práctica educativa y calidad de vida.

#### **PROGRAMA DEL TALLER**

**1. Bienvenida e introducción (20 minutos) \* Responsable:** Cristhian Ricardo Zambrano Gómez.

Palabras de apertura sobre la importancia del autocuidado y la salud integral.

**Dinámica rompehielo: “El ovillo de lana”:** Actividad participativa para que los docentes se presenten y expresen sus expectativas del taller mientras se crea una red de conexión física y temática.

**2. Exposición central: "Salud y Estilo de Vida" (40 minutos) \* Basado en:** Conferencia del Dr. Herman Billy Loján.

#### **Temas centrales:**

La importancia del autocuidado como base de la labor docente.

Nutrición funcional y su impacto en la energía diaria.

Ejes fundamentales para una salud integral en el entorno escolar.

**3. Diagnóstico participativo: “Mi termómetro del bienestar” (30 minutos) \***  
**Actividad:** Mapeo de factores que afectan el bienestar docente (alimentación, sueño, actividad física, estrés y recreación).

**Evaluación:** Uso de tarjetas de colores (**Rojo, Amarillo, Verde**) para que cada docente realice una autoevaluación visual de sus hábitos actuales.

**4. Reflexión crítica y Acción demostrativa (40 minutos) \* Dinámica:** Resolución de preguntas orientadoras sobre áreas de mejora urgente y pequeñas acciones para implementar semanalmente.

**Taller práctico:** Preparación en vivo de un batido nutritivo (leche y guineo) como ejemplo de una alternativa saludable, económica y rápida para el refrigerio escolar.

**5. Compromisos y Acuerdos institucionales (20 minutos) \* Cierre:** Reflexión final sobre la responsabilidad individual en la salud colectiva.

**Firma del Acta de Compromisos:** Formalización de cambios de hábitos personales y acuerdos para fomentar un ambiente escolar más saludable.

#### **RECURSOS UTILIZADOS:**

Ovillo de lana.

Papelógrafos y marcadores.

Tarjetas de colores (Rojo, Amarillo, Verde).

Tarjetas con preguntas reflexivas.

Insumos para demostración (leche, guineo, licuadora/vasos).

Acta de Compromisos impresa.

## 7.2. Autorización de la autoridad de la institución educativa



UNIVERSIDAD LÓRICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Lcda. Magaly Marilenys Zambrano Zambrano, Mgsc.  
**DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ENRIQUE DELGADO COPPIANO".**  
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,

Christian Ricardo Zambrano Gómez  
**DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL**

[v1315973626@vp.uleam.edu.ec](mailto:v1315973626@vp.uleam.edu.ec)

+593 97 985 1465

Recibido  
28/07/2025



Uleam

### 7.3. Planificación

## PLANIFICACIÓN

TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA

UNIDAD EDUCATIVA: ENRIQUE DELGADO COPPIANO

Objetivo general	Objetivos específicos	Actividad	Desarrollo	Recursos	Responsable
Promover la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los docentes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con impacto positivo en su práctica educativa.	Sensibilizar a los docentes sobre la importancia del autocuidado y la salud integral.	<b>Bienvenida e introducción</b>	<p><b>Dinámica rompehielo: “El ovillo de lana”</b> para presentarse y conectarse con el tema.</p> <p><b>Resumen Técnico:</b> Exponer los ejes de la conferencia "Salud y Estilo de Vida" del Dr. Herman Billy Loján, determinando la importancia del autocuidado y la nutrición como base de la salud integral.</p>	Ovillo de lana (pasar a cada participante para presentarse y decir lo que espera del taller).	Docente  Estudiantes
	Identificar factores que afectan el bienestar de los docentes.	<b>Dinámica “Mi termómetro del bienestar”</b>	<p><b>Mapeo de Factores:</b> Los docentes identifican elementos que afectan su bienestar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación irregular</li> <li>- Descanso y sueño</li> </ul>	<p>Papelógrafo.</p> <p>Marcadores.</p> <p>Tarjetas de colores:</p> <p>- Rojo (Bajo)</p>	Docente  Estudiantes

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física</li> <li>- Tiempo de recreación</li> <li>- Salud emocional</li> <li>- Manejo del estrés</li> </ul> <p><b>Evaluación:</b> Uso de tarjetas de colores (rojo, amarillo, verde) para autoevaluar hábitos actuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amarillo (Medio)</li> <li>- Verde (Alto).</li> </ul>	
	<p>Proponer estrategias para fomentar un estilo de vida saludable desde lo físico, emocional y relacional.</p>	<p><b>Compromiso y cierre</b></p>	<p><b>Reflexión Crítica:</b> Responder preguntas orientadoras sobre áreas de mejora urgente y pequeñas acciones semanales.</p> <p><b>Acción Demostrativa:</b> Preparación de un batido nutritivo (leche y guineo) como alternativa saludable y económica.</p> <p><b>Acuerdos:</b> Firma del Acta de Compromisos para formalizar el cambio de hábitos.</p>	<p>Tarjetas con preguntas.</p> <p>Marcadores.</p> <p>Insumos (leche, guineo).</p> <p>Acta de Compromisos</p>	<p>Docente</p> <p>Estudiantes</p>

## 7.4. invitación o convocatoria

The image shows two identical invitation cards for a parent workshop. Each card features the Uleam logo at the top, followed by the university's name and the purpose of the event. The workshop title is 'ESCUELA PARA PADRES' with the theme 'SALUD Y ESTILO DE VIDA'. The host is 'Escuela Enrique Delgado Coppiano' for parents of 5th grade students. The date is August 5th at 2:00 PM. The cards include a list of details in blue boxes and an illustration of a teacher and students.

**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ  
LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL

**ESCUELA PARA PADRES**

- TALLER: **SALUD Y ESTILO DE VIDA**
- INSTITUCIÓN: Escuela Enrique Delgado Coppiano
- PADRE DE FAMILIA: Padres de familia del 5to año de educación Básica
- DÍA: 05 de agosto
- HORA: 14:00

www.uleam.edu.ec

ESLORA-3242

7.5. Registro de asistencia



**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: Escuela Enrique Delgado Copprano  
Fecha: 05 de Agosto 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Alfonso Zambrano	1313135376	[Firma]
29	José Zambrano Jara	130715153-8	[Firma]
3	Maria Tean Palma Rodriguez	1314068634	[Firma]
4	Rosa Maria Guerrero Zambrano	1313175422	[Firma]
5	Luis Alfo Zambrano Z.	1311744252	[Firma]
6	Patricio Javier Zambrano Z	1311444242	[Firma]
7	Maria Bolin Caya Zambrano	131624395-7	[Firma]
8	Isidro Avila Cost	130967240-8	[Firma]
9	Patricio Adriel Lopez Salza	130625288-1	[Firma]
10	Maria Margarita Vergara	131403954-4	Maria Vergara
11	Patricio Jara	130652364-6	[Firma]
12	[Firma]		[Firma]

## 7.6. Registro de compromisos



**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"

La escuela de Educación Básica a través de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí - extensión Chone organiza 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: UNIDAD EDUCATIVA "ENRIQUE DELGADO COPPIANO"

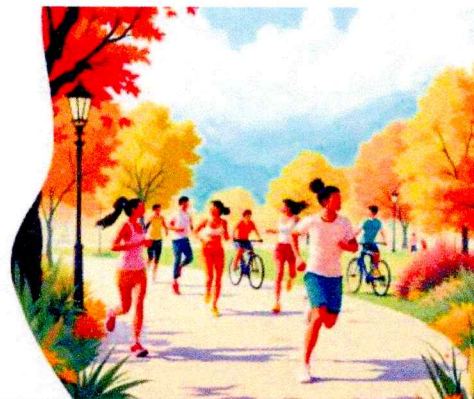
PROYECTO: "ESCUELA PARA PADRES - TALLER: SALUD Y ESTILO DE VIDA"

Fecha: miércoles 05 de agosto de 2025

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE CEDULA	FIRMA
1	Flor Graciera Lombardo	1313135376	<i>[Firma]</i>
29	José María Zambrano Jara	730715153-8	<i>[Firma]</i>
3	Maria Teresa Palma Rodriguez	1314068634	<i>[Firma]</i>
4	Rosa María Guerrero Zambrano	1313175422	<i>[Firma]</i>
5	Luis Alberto Zambrano Z.	1311744252	<i>[Firma]</i>
6	Patricio Santiago Zambrano Z.	1311444242	<i>[Firma]</i>
8	Licentro Avila Cost	131624399-7 130967240-5	<i>[Firma]</i>
9	Delia Mercedes Lopez Sabando	130625288-1	<i>[Firma]</i>
10	Maria Margarita Vergara	131403954-4	Maria Vergara
11	Belen Vega O.	130669364-6	Belen Vega O.
12	Flor María Solórzano		<i>[Firma]</i>

## 7.7. Recursos utilizados y/o evidencias.

# Taller: Salud y Estilo de Vida ¡Tu Bienestar en Acción!



## El Poder de Tus Hábitos: La Base de Tu Salud

La educación para la salud es el motor fundamental que impulsa los cambios de conducta necesarios para desarrollar aptitudes personales y colectivas hacia estilos de vida saludables, según destaca la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.



### Alimentación

Nutrición consciente y balanceada



### Actividad Física

Movimiento regular y ejercicio



### Sueño

Descanso reparador y calidad



### Manejo del Estrés

Herramientas para bienestar mental



## 7.8. Cuestionario de evaluación

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER

**Taller:** Salud y estilo de vida

**Proyecto:** Escuela para Padres

**Institución:** Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano

**Fecha:** 05 de agosto de 2025

**Facilitador:** Crithian Ricardo Zambrano Gómez

**Instrucciones:** Marque con una **X** la opción que mejor exprese su opinión. (Si el cuestionario se aplica oralmente, el facilitador puede leer las preguntas y anotar la respuesta).

#### 1. ¿Cómo se enteró de la realización de este taller?

- Por convocatoria oficial del plantel
- Por invitación directa del facilitador
- Por compañeros docentes / representantes
- No recuerdo

#### 2. ¿Cómo califica la organización y logística del taller?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

#### 3. ¿Los temas sobre nutrición y autocuidado fueron fáciles de entender?

- Sí, totalmente
- En parte
- No mucho
- No entendí

**4. ¿Cree que mejorar el estilo de vida es importante para su desempeño profesional y familiar?**

- Sí, muy importante
- Algo importante
- Poco importante
- No es importante

**5. ¿Participó activamente en la dinámica "Mi termómetro del bienestar" o en la preparación del batido?**

- Sí, participé en todas las actividades
- Participé solo en algunas
- Solo observé
- No participé

**6. ¿El facilitador explicó con claridad la relación entre salud y manejo del estrés?**

- Sí, con total claridad
- Más o menos
- No mucho
- No entendí la explicación

**7. ¿Qué aprendizaje principal se lleva de este taller?**

- La importancia de la alimentación y el descanso
- Cómo identificar factores de estrés en mi vida
- Que el autocuidado mejora mi relación con los demás
- Otro: \_\_\_\_\_

**8. ¿Después del taller, piensa aplicar cambios reales en sus hábitos diarios?**

- Sí, definitivamente
- Tal vez

No estoy seguro/a

No

**9. ¿Recomendaría que se realicen más jornadas sobre salud física y emocional?**

Sí

No

No sé

**10. ¿Cómo se sintió durante el desarrollo de las dinámicas grupales?**

Motivado/a y escuchado/a

Interesado/a

Indiferente

Incómodo/a

**11. ¿Qué tema le gustaría profundizar en un próximo taller de salud?**

Salud mental y manejo de la ansiedad

Ejercicio físico adaptado a la rutina diaria

Primeros auxilios y prevención de enfermedades

Recetas saludables y económicas

**12. ¿Qué tan útil considera este taller para fortalecer el clima institucional y su bienestar personal?**

Muy útil

Algo útil

Poco útil

Nada útil

## **7.9. Autorización de uso de testimonios**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

Yo, Flor Guerrero Zambrano, portador(a) de la cédula de identidad N° 1313135376, en calidad de representante legal del estudiante Carlos Andrés Zambrano Guerrero, que cursa el Quinto Año de Educación General Básica en la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano, del cantón Chone, provincia de Manabí,

AUTORIZO de manera libre, voluntaria e informada a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y a Cristhian Ricardo Zambrano Gómez, docente de la Unidad Educativa Enrique Delgado Coppiano, para que el testimonio personal brindado en el marco de la sistematización de la experiencia del taller “Salud y Estilo de Vida”, pueda ser utilizado total o parcialmente con fines académicos, pedagógicos y de investigación, respetando en todo momento la confidencialidad, dignidad e integridad de las personas involucradas.

Declaro que he sido informado(a) de que mi testimonio no será utilizado con fines comerciales, y que los datos personales no serán divulgados más allá del propósito educativo del proyecto.

En caso de requerirse publicaciones en medios impresos o digitales institucionales, se garantizará la reserva de identidad del participante, utilizando únicamente nombres ficticios o iniciales.

Lugar y fecha: Chone, 05 de agosto de 2025.

## **7.10. Testimonio**

### **TESTIMONIOS.**

- “Mi nombre es Flor Guerrero Zambrano. Antes del taller, no asociaba el cansancio de mis hijos en clases con lo que comían en casa. Gracias a la explicación del docente facilitador sobre los micronutrientes, hoy entiendo que el bienestar físico es el motor del éxito escolar. Me llevo el compromiso de reducir los azúcares y aprovechar los alimentos frescos de nuestra zona para que mis hijos tengan una mejor concentración y energía durante sus estudios.”
- “Soy Javier Zambrano García y este espacio me permitió reflexionar sobre mi rol como padre co-educador. Aprendí que un estilo de vida saludable no solo trata de comida, sino de establecer rutinas de sueño y ejercicio que fortalezcan el desarrollo cerebral de los niños. Firmar el acta de compromiso no fue un trámite, sino una promesa voluntaria de mejorar el entorno familiar para asegurar que la educación de mis hijos sea integral y duradera.”
- “Me llamo María Teresa Palma Rodríguez. Lo que más me impactó fue el ambiente de confianza para compartir nuestras realidades económicas y sociales. Descubrí que pequeños cambios en la cocina y en la comunicación familiar pueden prevenir enfermedades y mejorar el ánimo de los estudiantes. Me siento muy motivada al ver que la escuela nos mira como aliados estratégicos; ahora sé que la salud integral es la base sobre la cual construimos el futuro académico de nuestra familia.”