



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

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**CONCIENTIZACIÓN SOBRE DESCANSO Y RUTINAS  
SALUDABLES CON PADRES DE FAMILIA**

**ESTUDIANTE:**

**CEDEÑO SOLÓRZANO LORENA ISABEL**

**TUTOR/A:**

**LCDA. MAGNI ANDRADE PALACIOS MG**

**CHONE - MANABÍ – ECUADOR**

**2025-2**

## **CERTIFICACIÓN DE TUTOR**

Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc, en calidad de docente de la carrera de Educación Básica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutora del trabajo de Sistematización de Experiencias.

### **CERTIFICO:**

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: “Concientización Sobre Descanso Y Rutinas Saludables Con Padres De Familia.” fue revisado exhaustivamente en varias sesiones de trabajo conjunto. Tras un proceso de tutorías académicas y seguimiento de acuerdo con la guía establecida por el Vicerrectorado Académico, se ha verificado que el documento cumple con los parámetros determinados por dicha autoridad.

Por lo expuesto, se concluye que el trabajo original de Cedeño Solórzano Lorena Isabel está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo de 2026

Lcda. Magni Guiuselly Andrade Palacios MSc.


**TUTORA**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Cedeño Solórzano Lorena Isabel, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: "Concientización Sobre Descanso Y Rutinas Saludables Con Padres De Familia" 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

  
Cedeño Solórzano Lorena Isabel  
C.I 1309529277


## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre "Concientización Sobre Descanso Y Rutinas Saludables Con Padres De Familia" del Periodo Académico 2025 - 2006, elaborado por la estudiante Cedeño Solórzano Lorena Isabel.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Lcda. Magni Guiusely Andrade Palacios MSc.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril de 2026

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, por iluminar mi camino, por darme la fortaleza necesaria para enfrentar cada desafío y por permitirme culminar con satisfacción esta importante etapa de mi vida académica.

A mis padres, por su amor, sus enseñanzas y el ejemplo de esfuerzo y perseverancia que siempre me han transmitido. Su apoyo ha sido fundamental para motivarme a continuar creciendo personal y profesionalmente. A mis hijas, quienes con su amor, paciencia y comprensión han sido una motivación constante durante este proceso. Ellas representan la razón más grande para seguir preparándome y esforzarme cada día por ser mejor. A mi esposo, por su apoyo incondicional, su compañía y por brindarme ánimo en cada momento de este camino, confiando siempre en mi capacidad para alcanzar esta meta.

A todos ellos, mi profunda gratitud por acompañarme, motivarme y ser parte esencial de este logro.

Chone, 14 de marzo de 2026

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo, con profundo amor y gratitud, a Dios, por ser mi guía permanente, por acompañarme en cada paso de este camino y por darme la fortaleza necesaria para cumplir este importante sueño.

A mis padres, quienes con su amor, sacrificio y enseñanzas han sido la base de mi formación como persona. Sus valores y su ejemplo han marcado mi vida y han sido un pilar fundamental para alcanzar esta meta. A mis hijas, quienes llenan mi vida de alegría y son mi mayor motivación para seguir creciendo y superándome cada día. Todo esfuerzo realizado tiene como propósito ofrecerles un mejor futuro y ser para ellas un ejemplo de constancia y dedicación.

A mi esposo, por su apoyo, comprensión y compañía durante este proceso. Su confianza y sus palabras de aliento han sido un impulso importante para continuar hasta alcanzar este logro.

Con todo mi cariño, dedico este trabajo a quienes han estado a mi lado, brindándome amor, apoyo y motivación a lo largo de este camino.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

1.	Introducción .....	8
2.	Descripción inicial de la experiencia .....	9
2.1	Contexto espacial y temporal .....	9
2.2	Actores involucrados .....	9
3.	RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO .....	10
3.1.	MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos .....	10
3.2.	MATRIZ 2. Matriz de recogida de información.....	11
3.3.	MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información.....	11
3.4.	MATRIZ 4. Matriz de síntesis.....	12
4.	Análisis y reflexión de la experiencia.....	12
4.1.	Diagnóstico participativo.....	13
4.2	Transformaciones o mejoras producidas .....	14
4.3	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos.....	14
5.	Lecciones Aprendidas .....	16
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias .....	17
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	18
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	19
6.	Bibliografía .....	20
7.	Anexos .....	21
7.1.	Programación del taller .....	21
7.2.	Autorización.....	22
7.3.	Planificación del taller.....	23
7.4.	Convocatoria.....	25
7.5.	Registro de asistencia .....	26
7.6.	Acuerdos y compromisos de padres .....	27
7.7.	Recurso y/o evidencias.....	28
7.8.	Cuestionario .....	30

## 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 permite a los docentes en servicio reflexionar críticamente sobre su práctica profesional mediante la reconstrucción, análisis y evaluación de experiencias pedagógicas significativas, con el objetivo de fortalecer competencias profesionales y aportar al mejoramiento de los procesos educativos en la institución.

La experiencia sistematizada se ejecutó en la Unidad Educativa Luis Antonio Paz, ubicada en el cantón Flavio Alfaro, provincia de Manabí, en el marco del proyecto institucional Escuela para Padres, orientado a promover la participación familiar, fortalecer los vínculos escuela-familia-comunidad y generar espacios de formación dirigidos a padres, madres y representantes legales. Como parte de este proyecto, se implementaron cuatro talleres formativos: Roles de la familia en el acompañamiento educativo, Salud y estilos de vida, Escuela, familia y sociedad y Sexualidad Humana. Cada taller abordó dimensiones esenciales para el acompañamiento integral de los estudiantes y para fortalecer la corresponsabilidad de la comunidad educativa.

Para efectos del proceso de titulación y conforme a los lineamientos metodológicos de la ULEAM, se seleccionó para sistematización el taller “Salud y Estilo de Vida”, específicamente enfocado en la concientización sobre descanso y organización de rutinas saludables con padres de familia. Este taller fue elegido tras un análisis exhaustivo de los resultados obtenidos en los diferentes talleres y por su estrecha relación con el perfil profesional docente, pues permite reflexionar sobre la participación familiar en la educación y sobre la influencia de los hábitos del hogar en el bienestar integral y académico de los estudiantes.

La sistematización se concibe como un ejercicio crítico-reflexivo que permite reconstruir el proceso, identificar hitos significativos, analizar dificultades, reconocer aprendizajes y proponer mejoras. Su importancia radica en describir y analizar las interacciones entre escuela y familia, fortalecer el conocimiento pedagógico del docente en formación y generar aprendizajes transferibles que puedan mejorar la gestión escolar y la participación familiar en la educación. Además, se sustenta en el marco legal vigente del Ecuador, incluyendo la Constitución de la República (2008), la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI,

2015), el Código de la Niñez y Adolescencia (2003) y los lineamientos del Programa de Titulación de la ULEAM (2020).

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

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

El taller se implementó en la Unidad Educativa Luis Antonio Paz, ubicada en el cantón Flavio Alfaro, provincia de Manabí, durante el año lectivo 2025–2026. La institución atiende a estudiantes de Educación General Básica en modalidad multigrado y se caracteriza por una comunidad diversa en términos socioeconómicos, culturales y ocupacionales, lo que influye directamente en la participación familiar y en la implementación de hábitos saludables.

La misión de la institución se centra en formar estudiantes íntegros, responsables y con valores, mediante el desarrollo de competencias académicas y socioemocionales que les permitan participar activamente en la construcción de su comunidad y en la mejora de su calidad de vida. La visión plantea consolidarse como una comunidad educativa inclusiva y participativa, reconocida por su compromiso con la formación integral de los estudiantes y el fortalecimiento de los vínculos escuela–familia–sociedad.

El contexto espacial y temporal definido permitió observar el ciclo completo de la experiencia: diagnóstico inicial, planificación, convocatoria de padres, ejecución del taller y evaluación de resultados. Además, este periodo se eligió estratégicamente considerando los momentos clave del año lectivo, donde la influencia de los hábitos familiares sobre la atención, la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes se hace más evidente, lo que permitió evaluar de manera integral el impacto del taller en la dinámica familiar y educativa.

### **2.2 Actores involucrados**

La experiencia educativa involucró a diversos actores con roles complementarios y decisivos en la construcción del aprendizaje. Los docentes facilitadores del Programa de Validación ULEAM planificaron y desarrollaron las actividades del taller, promoviendo la reflexión crítica, el diálogo y la construcción colectiva de estrategias para mejorar hábitos de descanso y rutinas saludables en el hogar. Los padres y madres de familia participaron de manera activa, aportando experiencias, identificando problemáticas, cuestionando prácticas

arraigadas y comprometiéndose a aplicar cambios concretos que favorezcan el bienestar físico, emocional y académico de sus hijos. Las autoridades institucionales garantizaron la logística, brindaron apoyo organizativo y fortalecieron la convocatoria, asegurando las condiciones necesarias para la ejecución del taller. Finalmente, los estudiantes, como beneficiarios indirectos, se vieron favorecidos por el mayor acompañamiento familiar y la coherencia entre las rutinas escolares y domésticas, lo que contribuyó a un entorno más saludable y propicio para el aprendizaje.

### 3. RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO

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

Hito o momento del proceso	Testimonios relevantes	Registros y evidencias	Apreciaciones del sistematizador
Diagnóstico inicial sobre hábitos de descanso	Padres reconocen que sus hijos duermen tarde debido al uso de celulares y televisión; algunos manifiestan desconocer el impacto del descanso insuficiente.	Notas de observación, diálogo preliminar, registro de problemáticas detectadas.	Se evidencia normalización de hábitos inadecuados que afectan el bienestar integral del estudiante.
Planificación del taller "Salud y Estilo de Vida"	Expectativa positiva ante la posibilidad de recibir orientación práctica sobre organización del tiempo familiar.	Planificación metodológica, cronograma institucional, aprobación directiva.	La planificación respondió a una necesidad real del contexto educativo.
Desarrollo del taller participativo	Padres expresan preocupación por el rendimiento académico vinculado al cansancio y falta de concentración.	Registro fotográfico, guía metodológica, fichas de trabajo grupal.	La metodología participativa facilitó procesos de reflexión crítica sobre prácticas familiares naturalizadas.
Análisis de rutinas familiares	Participantes identifican falta de horarios definidos y escaso control del uso de dispositivos electrónicos.	Productos grupales, compromisos escritos, acta de acuerdos.	Se observa toma de conciencia inicial sobre la necesidad de reorganizar dinámicas familiares.
Evaluación y cierre	Padres solicitan continuidad del programa y mayor acompañamiento institucional.	Encuesta de satisfacción, conclusiones del taller.	El impacto fue significativo a nivel reflexivo, aunque requiere seguimiento para consolidarse.

Fuente: Elaboración propia

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

Dimensiones de análisis	Productos obtenidos	Técnicas e instrumentos	Fuentes de información
Hábitos de descanso familiar	Diagnóstico del tiempo promedio de sueño y prácticas nocturnas en el hogar.	Observación directa, diálogo participativo, registro anecdótico.	Padres de familia.
Organización de rutinas saludables	Identificación de prácticas relacionadas con alimentación, uso de tecnología y horarios.	Trabajo grupal, fichas de reflexión, guía metodológica.	Padres participantes.
Corresponsabilidad escuela-familia	Reconocimiento del rol compartido en la formación de hábitos saludables.	Actas de reunión, intervenciones orales, registro escrito.	Padres y docente facilitador.
Impacto en el rendimiento académico	Relación entre descanso insuficiente y bajo desempeño escolar.	Análisis colectivo, testimonios, bitácora del sistematizador.	Padres y docente en formación.
Aprendizajes institucionales	Insumos para fortalecer futuras intervenciones formativas.	Evaluación final, informe reflexivo.	Docente investigador.

Fuente: Elaboración propia

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

Preguntas orientadoras	Información relevante obtenida	Análisis crítico	Aspectos emergentes
¿Cómo influyen las rutinas de descanso en el rendimiento académico?	Padres reconocen que el sueño insuficiente genera cansancio y falta de atención en clases.	Existe relación directa entre bienestar físico y desempeño escolar.	Necesidad de establecer horarios regulares de descanso.
¿Qué prácticas afectan el descanso adecuado?	Uso excesivo de dispositivos electrónicos en la noche y falta de supervisión.	Se normalizan prácticas tecnológicas sin considerar su impacto.	Urgencia de regulación digital en el hogar.
¿Cómo asumen los padres su rol en la promoción de hábitos saludables?	Algunos delegan esta responsabilidad en la escuela.	Se requiere fortalecer la corresponsabilidad educativa.	Necesidad de formación continua.
¿Qué impacto generó el taller?	Mayor conciencia y disposición al cambio.	El impacto es inicial pero significativo.	Solicitud de seguimiento institucional.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

<b>Categorías de análisis</b>	<b>Coincidencias identificadas</b>	<b>Divergencias observadas</b>	<b>Elementos aislados</b>	<b>Reflexión integradora</b>
Descanso y rendimiento académico	Reconocimiento de su relación directa.	Diferencias en control parental.	Familias con horarios laborales nocturnos.	El descanso debe abordarse como eje prioritario del bienestar integral.
Uso de tecnología	Preocupación por uso excesivo.	Diferencias en regulación digital.	Padres con escaso conocimiento tecnológico.	Es necesario promover alfabetización digital familiar.
Organización del tiempo	Acuerdo en la importancia de rutinas.	Diversidad de dinámicas familiares.	Hogares con múltiples responsabilidades laborales.	Se requieren estrategias flexibles adaptadas al contexto.
Impacto del taller	Valoración positiva general.	Cambios aún incipientes.	Expectativa de nuevos talleres.	La sostenibilidad dependerá del acompañamiento continuo.

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

## 4. Análisis y reflexión de la experiencia

La experiencia permitió evidenciar que los hábitos de descanso y organización del tiempo en el hogar influyen de manera directa en el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes. Se constató que muchas prácticas familiares se encuentran naturalizadas y no son problematizadas hasta que se generan espacios de reflexión colectiva.

El taller funcionó como un espacio de concientización crítica, donde los padres reconocieron la necesidad de reorganizar rutinas, regular el uso de dispositivos electrónicos y asumir un rol más activo en la promoción de hábitos saludables.

Desde la perspectiva pedagógica, la sistematización fortaleció el pensamiento crítico del docente en formación, permitiéndole comprender la complejidad de la interacción escuela-familia y la importancia de diseñar intervenciones contextualizadas y sostenibles.

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

El diagnóstico participativo constituyó un momento clave dentro del proceso de sistematización, ya que permitió comprender de manera contextualizada las dinámicas familiares relacionadas con el descanso y la organización de rutinas saludables. Este ejercicio no se limitó a una recopilación descriptiva de información, sino que promovió un análisis crítico construido desde la voz directa de los padres de familia, reconociéndolos como actores fundamentales del proceso educativo.

A través del diálogo participativo, la observación y el intercambio de experiencias, se identificaron problemáticas estructurales y culturales que influyen en el bienestar integral de los estudiantes. Entre los hallazgos más relevantes se destacan:

##### **1. Limitada participación familiar debido a condiciones laborales y socioeconómicas**

Se evidenció que en numerosos hogares no existen horarios definidos para el descanso nocturno. Los estudiantes suelen permanecer despiertos hasta altas horas debido al uso prolongado de dispositivos electrónicos o a dinámicas familiares desorganizadas. Esta situación genera cansancio acumulado, dificultad de concentración y disminución del rendimiento académico. Lo más significativo del diagnóstico fue reconocer que estas prácticas han sido normalizadas, sin una reflexión consciente sobre sus consecuencias a mediano y largo plazo.

##### **2. Desconocimiento del rol formativo de la familia**

Los padres reconocieron que el acceso a celulares, tabletas y televisión en horarios nocturnos es frecuente y, en muchos casos, carece de supervisión adecuada. Esta realidad refleja no solo una problemática tecnológica, sino también una necesidad de fortalecer la alfabetización digital familiar y el establecimiento de límites claros en el hogar.

##### **3. Comunicación débil o esporádica entre la institución y las familias**

Se identificó que en algunos hogares no existen rutinas estructuradas relacionadas con horarios de alimentación, estudio y descanso. La ausencia de planificación incide directamente en la formación de hábitos responsables y en la autodisciplina de los estudiantes. Este aspecto reveló la necesidad de promover estrategias prácticas que faciliten la organización del tiempo familiar.

## **4.2 Transformaciones o mejoras producidas**

La experiencia desarrollada a través del taller “Salud y Estilo de Vida” generó transformaciones significativas tanto en el plano individual como en el colectivo. Si bien los cambios observados son iniciales, representan avances relevantes en la construcción de una cultura de bienestar familiar y corresponsabilidad educativa.

En primer lugar, se produjo una transformación en el nivel de conciencia de los padres respecto a la influencia directa del descanso y las rutinas saludables en el rendimiento académico de sus hijos. Muchos participantes manifestaron no haber dimensionado anteriormente el impacto del sueño insuficiente en la atención, la memoria y el estado emocional de los estudiantes. Este reconocimiento constituye un paso fundamental hacia la modificación de prácticas familiares.

En segundo lugar, se evidenció una reorganización inicial de dinámicas familiares, reflejada en compromisos concretos como establecer horarios definidos para dormir, limitar el uso de dispositivos electrónicos en horas nocturnas y planificar tiempos específicos para el estudio y la recreación. Aunque estos cambios aún se encuentran en proceso de consolidación, representan una transformación práctica derivada del proceso reflexivo.

Desde el ámbito institucional, la experiencia fortaleció la percepción de que los talleres dirigidos a padres son estrategias pertinentes para abordar problemáticas que trascienden el aula. La institución reconoce ahora la necesidad de incorporar este tipo de intervenciones dentro de su planificación anual, promoviendo acciones preventivas más que correctivas.

Asimismo, la sistematización permitió identificar la importancia de generar procesos formativos continuos, entendiendo que la transformación cultural requiere constancia, seguimiento y acompañamiento pedagógico.

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

Los cambios observados pueden clasificarse en distintas dimensiones.

### **a) Cambios actitudinales**

Se observó una modificación progresiva en la actitud de los padres frente a la temática abordada. Inicialmente, algunos participantes mostraban una postura defensiva o justificaban las prácticas familiares como consecuencia inevitable de la rutina laboral. Sin embargo, a lo largo del taller se evidenció apertura al diálogo, disposición a la autocrítica y reconocimiento de la necesidad de asumir cambios.

En el docente en formación, la experiencia fortaleció una actitud reflexiva y crítica frente a su rol como mediador entre escuela y familia, comprendiendo la complejidad de intervenir en realidades sociales diversas.

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

A nivel práctico, varios padres comenzaron a implementar procedimientos concretos en sus hogares, tales como establecer horarios fijos de descanso, crear espacios libres de dispositivos electrónicos en la noche y organizar rutinas semanales de estudio. Estos cambios, aunque incipientes, representan una modificación en la manera de gestionar el tiempo familiar.

En el ámbito institucional, se plantea la incorporación de instrumentos de seguimiento y evaluación para monitorear la continuidad de los compromisos adquiridos.

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

Si bien los cambios estructurales aún son proyectivos, la experiencia permitió visibilizar la necesidad de consolidar políticas institucionales orientadas a la promoción de hábitos saludables. Se contempla incluir talleres periódicos dentro del programa Escuela para Padres y fortalecer la comunicación preventiva entre escuela y familia.

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

De manera indirecta, se anticipan mejoras en la atención, disposición al aprendizaje y equilibrio emocional de los estudiantes. Algunos docentes reportaron una ligera mejora en la puntualidad y en la actitud en clases, lo cual podría estar relacionado con la reorganización inicial de rutinas familiares.

#### **e) Evidencias y límites**

Las evidencias del proceso incluyen compromisos escritos, evaluación positiva del taller y participación activa de los asistentes. Sin embargo, el principal límite identificado es la

sostenibilidad de los cambios en el tiempo, especialmente en contextos familiares donde las condiciones laborales dificultan la organización constante.

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

- Establecer un plan anual de formación continua para padres.
- Implementar mecanismos de seguimiento periódico de los compromisos adquiridos.
- Promover campañas institucionales sobre higiene del sueño y uso responsable de tecnología.
- Fortalecer la comunicación preventiva y digital entre escuela y familia.
- Diseñar estrategias diferenciadas que consideren las realidades socioeconómicas diversas.

### **5. Lecciones Aprendidas**

La sistematización del taller “Salud y Estilo de Vida”, enfocado en la concientización sobre descanso y organización de rutinas saludables, permitió reconstruir críticamente una experiencia formativa orientada a fortalecer la corresponsabilidad entre escuela y familia en la promoción del bienestar integral del estudiante. Este proceso no solo permitió identificar avances y transformaciones iniciales, sino también reconocer limitaciones estructurales, culturales y contextuales que influyen en la sostenibilidad de los cambios propuestos.

La experiencia desarrollada en la Unidad Educativa Luis Antonio Paz, ubicada en el cantón Flavio Alfaro, evidenció que los hábitos de descanso y la organización del tiempo familiar constituyen factores determinantes en el rendimiento académico, la estabilidad emocional y la disposición hacia el aprendizaje. Asimismo, permitió comprender que muchas prácticas cotidianas relacionadas con el uso de dispositivos electrónicos y la falta de rutinas estructuradas se encuentran normalizadas en el entorno familiar, sin una reflexión consciente sobre sus consecuencias.

Las lecciones aprendidas se organizan desde tres perspectivas fundamentales: las familias, el docente en formación y la institución educativa, reconociendo que la transformación educativa es un proceso compartido y progresivo.

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

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

La experiencia permitió evidenciar que muchos padres desean apoyar el proceso. Uno de los aprendizajes más significativos fue el reconocimiento, por parte de los padres, de la relación directa entre el sueño insuficiente y el bajo rendimiento académico. Durante el diagnóstico inicial, muchos consideraban normal que sus hijos permanecieran despiertos hasta altas horas de la noche utilizando dispositivos electrónicos o viendo televisión. Sin embargo, a través del diálogo participativo y el análisis colectivo, comprendieron que el descanso adecuado influye en la memoria, la concentración, la regulación emocional y la motivación escolar. Este cambio de percepción representa una transformación clave, pues evidencia el paso de la naturalización de prácticas inadecuadas hacia la problematización consciente de las mismas.

**El uso de la tecnología requiere regulación y acompañamiento parental.**

La experiencia permitió identificar que el acceso libre a celulares, tabletas y televisión en horarios nocturnos constituye una de las principales causas de alteración en los ciclos de sueño. Los padres reconocieron la necesidad de establecer límites claros y promover una alfabetización digital familiar que permita un uso responsable de la tecnología. Se comprendió que la regulación tecnológica no implica prohibición absoluta, sino orientación, supervisión y establecimiento de normas coherentes dentro del hogar.

**La organización del tiempo familiar fortalece la disciplina y la autonomía del estudiante.**

Otro aprendizaje relevante fue la importancia de estructurar rutinas relacionadas con estudio, alimentación y descanso. Los participantes identificaron que la ausencia de horarios definidos genera desorganización, improvisación y dificultad para consolidar hábitos responsables. La adopción de rutinas no solo impacta en el rendimiento académico, sino también en la formación de valores como la responsabilidad, la puntualidad y la autodisciplina.

**La corresponsabilidad educativa no puede delegarse exclusivamente a la escuela.**

Si bien algunos padres manifestaron inicialmente que la formación de hábitos debía ser orientada principalmente por la institución, el proceso reflexivo permitió comprender que la

familia constituye el primer espacio formativo. Este reconocimiento fortalece la alianza escuela-familia y promueve una visión compartida del proceso educativo.

## **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 ejercicio de reconstrucción y análisis permitió comprender la complejidad de intervenir en dinámicas familiares diversas, especialmente en contextos multigrado y con realidades socioeconómicas heterogéneas. La experiencia reafirmó la importancia de diseñar intervenciones pedagógicas basadas en diagnósticos participativos y en necesidades reales del contexto.

**La metodología participativa facilita procesos de transformación cultural.** Las dinámicas grupales, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de compromisos demostraron ser estrategias efectivas para generar conciencia crítica. Se evidenció que los padres se involucran con mayor disposición cuando el proceso formativo reconoce sus saberes y evita enfoques impositivos. Este aprendizaje confirma que la educación de adultos requiere un enfoque dialógico y reflexivo, centrado en la construcción conjunta de soluciones.

**La intervención en hábitos familiares exige sensibilidad y empatía.** Abordar temáticas relacionadas con prácticas domésticas puede generar resistencia o actitudes defensivas. La experiencia permitió desarrollar habilidades comunicativas basadas en la empatía, el respeto y la escucha activa, comprendiendo que el cambio cultural es progresivo y requiere acompañamiento constante.

**El docente asume un rol mediador entre conocimiento pedagógico y realidad social.**

La experiencia fortaleció la comprensión del rol docente como agente articulador entre la institución y la comunidad. Más allá de la enseñanza académica, el profesional en formación reconoce la importancia de promover procesos preventivos que incidan en el bienestar integral del estudiante.

### **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 experiencia evidenció que los problemas relacionados con el descanso y el uso de tecnología no son aislados, sino recurrentes en diversos contextos familiares. Por ello, se reconoce la necesidad de integrar talleres formativos permanentes dentro del proyecto Escuela para Padres, garantizando continuidad y seguimiento.

**La comunicación escuela-familia debe fortalecerse de manera preventiva.** El taller permitió constatar que muchas problemáticas se abordan únicamente cuando ya han generado consecuencias académicas. Institucionalmente, se aprende que es más efectivo implementar estrategias preventivas, campañas informativas y acompañamiento continuo antes de que se consoliden hábitos perjudiciales.

**La sostenibilidad de los cambios depende del seguimiento estructurado.** Aunque el impacto reflexivo del taller fue significativo, los cambios prácticos aún son incipientes. Esto evidencia la necesidad de implementar mecanismos de evaluación periódica, instrumentos de monitoreo y nuevos espacios formativos que consoliden los compromisos adquiridos.

**El bienestar integral del estudiante es resultado de la coherencia entre hogar y escuela.**

Las mejoras iniciales observadas en la actitud, puntualidad y disposición al aprendizaje reflejan que cuando existe coherencia entre las rutinas escolares y domésticas, se crea un entorno más favorable para el desarrollo académico y emocional. La institución reconoce que fortalecer esta coherencia debe constituirse en un eje estratégico permanente.

## 6. Bibliografía

- Bolaños, Danna Sofia Mendoza. *Taller de Hábitos Saludables para Padres*. SCRIBD. <https://es.scribd.com/document/523490870/4-Taller-de-padres-Habitos-Saludables>.
- CUADOR, ASAMBLEA NACIONAL DELE. «CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.» 28 de 10 de 2008. *CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR*. <[https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador\\_act\\_ene-2021.pdf](https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf)>.
- Ecuador, Asamblea Nacional del. «LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL.» 27 de 08 de 2015. *Ministerio de Educación*. <[https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley\\_Organica\\_de\\_Educacion\\_Intercultural\\_LOE\\_I\\_codificado.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOE_I_codificado.pdf)>.
- ECUADOR, CONGRESO NACIONAL DEL. «CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA.» 03 de 01 de 2003. *CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA*. <[https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo\\_ninezyadolescencia.pdf](https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf)>.
- «El rol de la familia en la formación de hábitos y rutinas saludables en los niños.» 19 de 07 de 2025. *EL PORTAL EDUCATIVO*. <https://elportaleducativo.com/el-rol-de-la-familia-en-la-formacion-de-habitos-y-rutinas-saludables-en-los-ninos/>.
- GOBIERNO DE MEXICO. «Manual para madres y padres de familia por una vida saludable.» s.f. <https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Manual-familias.pdf>.
- Maldonado, Herman Billy Loján. «SALUD Y ESTILO DE VIDA.» *CONFERENCIA. CHONE: ULEAM, 2025*.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. «PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA FAMILIA.» s.f. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/06/guia-habitos-saludables.pdf>. 2023.
- ULEAM, EL ÓRGANO COLEGIADO SUPERIOR. «REGLAMENTO INTERNO DE RÉGIMEN ACADÉMICO ULEAM.» 28 de 02 de 2020. *UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ*. <<https://www.uleam.edu.ec/wp-content/uploads/2020/04/ULEAM-004-REGLAMENTO-REGIMEN-ACADEMICO-INTERNO.pdf>>.

## 7. Anexos

### 7.1. Programación del taller

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer los lazos de corresponsabilidad entre la escuela, la familia y la sociedad, promoviendo la participación activa de los padres en la formación integral de sus hijos e hijas.

#### **PROGRAMA DEL TALLER**

##### **1. Bienvenida e introducción (15 minutos)**

Responsable: Rector/a de la Unidad Educativa / Docente facilitador

Palabras de apertura y motivación.

Presentación de los participantes.

Socialización de los objetivos del taller.

##### **2. Dinámica inicial: "Tejiendo vínculos" (15 minutos)**

Actividad participativa para promover la integración y el reconocimiento entre padres.

Reflexión grupal sobre la importancia de la unión familiar y el trabajo conjunto con la escuela.

##### **3. Exposición central: "Escuela, familia y sociedad" (30 minutos)**

Basado en: Conferencia del Padre Fabricio Abiña.

Temas centrales:

La corresponsabilidad educativa.

El rol de la familia en el desarrollo emocional y académico del estudiante.

La comunicación afectiva como base de la convivencia.

La escuela como espacio de formación compartida.

##### **4. Trabajo grupal: "Mi compromiso como padre o madre" (25 minutos)**

Los participantes, organizados en grupos, analizan casos prácticos sobre situaciones familiares y escolares.

Elaboración de compromisos personales y familiares para mejorar la relación hogar-escuela.

##### **5. Socialización y diálogo abierto (20 minutos)**

Presentación de conclusiones de cada grupo.

Debate guiado sobre los desafíos actuales de la educación y la corresponsabilidad.

Aportes del docente facilitador y reflexiones finales.

##### **6. Cierre y acuerdos institucionales (15 minutos)**

Lectura de compromisos y acuerdos firmados por representantes.

Agradecimiento institucional y entrega simbólica de reconocimiento a los participantes.

Registro de asistencia y clausura oficial del taller.

#### **RECURSOS UTILIZADOS:**

Proyector multimedia y audio |

Fichas de trabajo y materiales para dinámicas.

Guía metodológica del taller.

Vídeo motivacional corto sobre el rol de la familia en la educación.

## 7.2. Autorización



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL  
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Chone, julio 28 del 2025.

Lcd/a Lorena Isabel Cedeño Solorzano  
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA LUIS ANTONIO PAZ  
Presente.

Estimada autoridad

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 Cuarto grado de la institución.

Por la atención favorable a la presente, brindo mi gratitud

Cordialmente,

Lorena Isabel Cedeño Solorzano  
DOCENTE PROGRAMA DE VALIDACIÓN  
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL  
CORREO Lorenai.cedeno@educacion.gob.ec  
CONTACTO 0997143374



### 7.3. Planificación del taller


INFORMACIÓN GENERAL				
INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA "LUIS ANTONIO PAZ" GRADO: EDUCACIÓN BÁSICA 2DO HASTA 7MO				
TIEMPO: 1h				
FECHA: MIERCOLES 6 DE AGOSTO DEL 2025				
OBJETIVO GENERAL: Promover la reflexión y adquisición de hábitos saludables en los estudiantes, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social, con impacto positivo en su vida personal, académica y social.				
TEMA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES.	RECURSOS /INSUMOS	EVALUACIÓN TÉCNICAS / INSTRUMENTOS
<b>Salud y Estilo de Vida</b>	<p>Generar un espacio de reflexión mediante preguntas motivadoras que inviten a analizar su impacto en el bienestar personal y familiar.</p>	<p><b>Presentación (5min):</b> Bienvenida y motivación con preguntas motivadoras para crear un ambiente de reflexión.: “¿Para qué nacemos?”, “¿Somos libres?”, etc.</p>	<p>Cartulina con preguntas clave, pizarra</p>	<p>Participación inicial y disposición de los asistentes</p>
	<p>Analizar los conceptos y factores determinantes de la salud, así como los hábitos y prácticas alimenticias.</p>	<p><b>Desarrollo (15 min):</b> Exposición dialogada sobre el concepto de salud (OMS), factores que la afectan, pirámide alimenticia hábitos saludables, (higiene, alimentación, sueño, ejercicio, descanso, relaciones, agua, sol, ritmo circadiano). Exposición sobre los productos alimenticios que se venden en los bares escolares y su impacto en la salud de los niños. <b>(10 min)</b></p>	<p>Hojas bond, guías de trabajo, cartulina, imágenes alusivas, frutas/jugos</p>	<p>Preguntas orales, reflexiones individuales / Observación de participación</p>
			<p>Lista escrita o mencionada de productos comunes de bares escolares</p>	<p>Observación directa/ Opiniones y aportes de los padres</p>

<p>Promover en los padres la adopción de hábitos saludables en la rutina diaria de sus hijos, fomentando la autoevaluación y compromiso con mejoras en el hogar.</p>	<p>Preguntas orales a los padres sobre hábitos saludables y estilo de vida. <b>(10 min)</b>          ¿Qué hábitos saludables practican en su familia para cuidar la salud de sus hijos?          ¿Cómo promueven una alimentación equilibrada en casa?          ¿De qué manera fomentan el ejercicio y la actividad física en sus hijos?          ¿Qué retos enfrentan para mantener un estilo de vida saludable en el hogar?</p>	<p>Hojas o cuadernos para que los padres tomen notas (opcional)          Ambiente cómodo y tranquilo para facilitar el diálogo</p>	<p>Participación en preguntas y respuestas</p>
	<p><b>Aplicación (10 min):</b>          Recomendación de una rutina diaria saludable para sus hijos (desayuno, sueño, ejercicio, recreación, etc.).  <b>Cierre (10 min) :</b> Reflexión final: ¿Qué acciones puedo mejorar en mi hogar desde hoy?          Se cierra con un mensaje.</p>	<p>Cartulina o papelógrafo</p>	<p>Registro de compromisos verbales y observación de cambios en prácticas familiares.</p>
		<p>Hojas bond para escribir compromisos</p>	<p>Compromisos individuales escritos/ Lista de Asistencia y permanencia durante el taller</p>




Lic. Lorena Isabel Cedeño Solórzano

7.4. Convocatoria

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

TALLER	SALUD Y ESTILO DE VIDA
INSTITUCIÓN	Luis Antonio Pérez
PADE DE FAMILIA	De la Institución
DÍA	Martes 5/08
FORA	13:00 PM



7.5. Registro de asistencia



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: Luis Antonio Paz  
Fecha: 06/ Agosto 2025

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Bella Rosa Moraza Seligero	1312805805	<i>Bella Rosa</i>
29	Sonia Edith Copinucha Piza	125634495	<i>Sonia Copinucha</i>
3	Agank Carlos Parraza	131522050-9	<i>Agank</i>
4	Neuf Guicardo Bela Lamy	1311442055	<i>Neuf Guicardo</i>
5	Carlos Eduardo Carcedo Vera	1311442043	<i>Eduardo Carcedo</i>
6	Diana Garmes Marcara	1315518962	<i>Diana Marcara</i>
7	Alfredo Vera Guicardo	1108724271	<i>Alfredo Vera</i>
8	Elobera moraza	1306839646	<i>Elobera moraza</i>
9	MAYRA DUCENES Zumbano	131364021-0	<i>MAYRA DUCENES</i>
10	Angela Vera Franco	1312378373	<i>off</i>
11	Enio Janio Eubius Seligero	1307677613	<i>Enio Eubius</i>
12	Janeth Elizabeth Delgado	172827448-6	<i>Janeth Delgado</i>
13	Rosa Jaramila Brangate Quiroga	125130521	<i>Jaramila Brangate</i>
14	Angela Doris Delacruz Chirino	1312670254	<i>Angela Delacruz</i>
15	Mara Virginia Vite Marcara		<i>Mara Vite</i>
16	Lidia Marcara Vite Marcara	1312324544	<i>Lidia Vite</i>
17	Martha Vera	1308135744	<i>Martha Vera</i>
18	Patricia Guzman Alvaron	1313058289	<i>Patricia</i>
19			
20			
21			
22			

*[Signature]*  
DOCENTE  
RESPONSABLE

## 7.6. Acuerdos y compromisos de padres

**Nombre del taller: “Salud y Estilo de vida”**

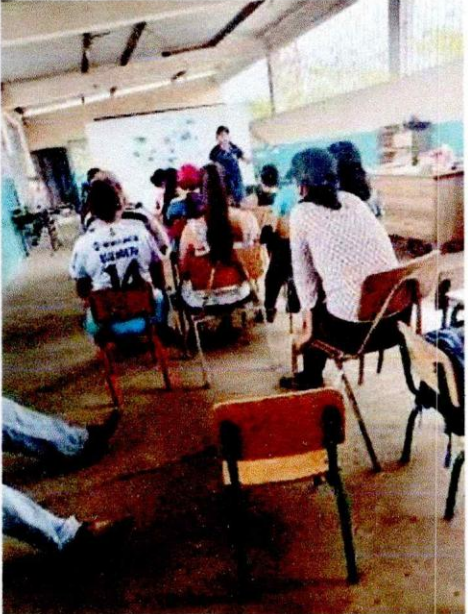
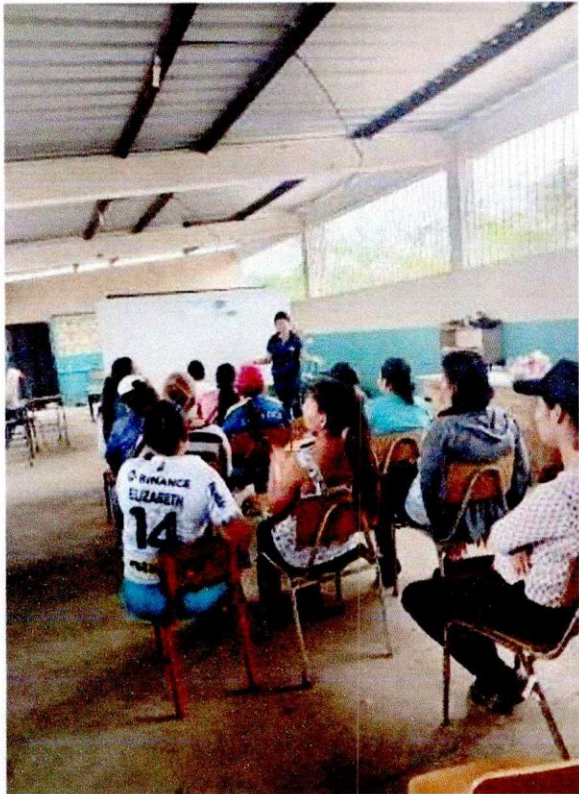
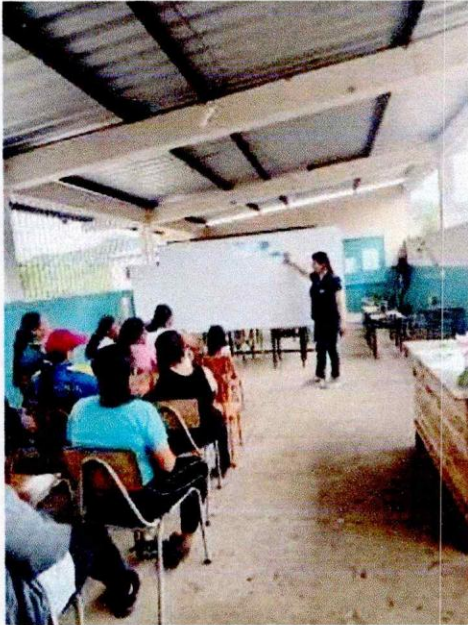
**Fecha de ejecución: 06 De Agosto del 2025**

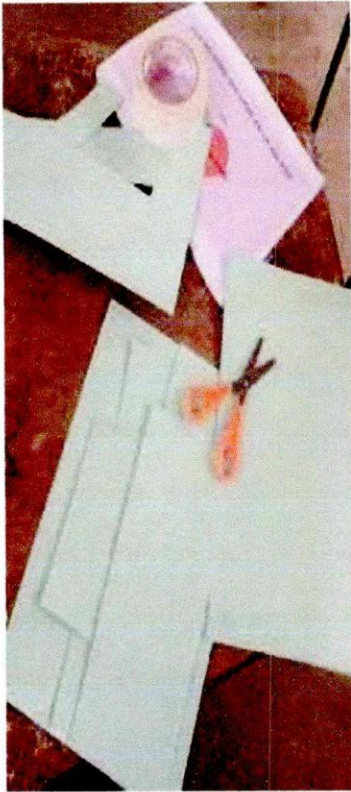
***Institución donde se replicó: Unidad Educativa “Luis Antonio Paz”***

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

<b>NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE</b>	<b>COMPROMISOS ESTABLECIDOS</b>
1. Alfredo Vera Caicedo	Me comprometo a lavarme y enseñar a mis hijos a lavarse las manos antes de comer y después del baño.
2. Angélica Vera Franco	Organizaré un espacio limpio y ordenado en la cocina para preparar alimentos saludables.
3. Bella Rosa Moreira Solorzano	Promoveré en mi familia el hábito de beber agua suficiente durante el día.
4. Carlos Eduardo Caicedo Vera	Lavaré bien las frutas y verduras antes de darlas a mi familia.
5. Diana Carmen Moreira	Incluiré fruta y verdura en las comidas diarias.
6. Eloine Moreira	Evitaré mezclar más de un tipo de harina o cereal en la comida.
7. Frank Cantos Párraga	Prepararé desayunos nutritivos al menos cinco veces por semana.
8. Janeth Elizabeth Delgado Napa	Haré que mi familia cene antes de las 18:00 horas.
9. Lidia Maritza Vite Moreira	Velaré porque todos duerman entre 7 y 8 horas cada noche.
10. Maira Viviana Vite Moreira,	Limitaré el tiempo que mis hijos pasan frente a pantallas a 2 horas diarias.
11. Marjorie Maribel De la Cruz Chesme	Promoveré beber 8 vasos de agua al día, incluyendo un vaso de agua tibia con limón en ayunas.
12. Martha Auxiliadora Vera Guerrero	Realizaré actividades físicas con mi familia tres veces por semana.
13. Mayra Dueña Zambrano	Mantendré la limpieza y orden en la cocina para prevenir enfermedades.
14. Ney Caicedo de la Cruz	Cuidaré que mis hijos usen uniforme limpio y tengan las uñas y cabello arreglados.
15. Patricia Guerrero Alcívar.	Enseñaré a mis hijos a cuidar su higiene personal.
16. Rosa Yasmína Pinargote de la Cruz	Promoveré hábitos de descanso y relajación para mejorar el bienestar familiar.
17. Sonia Editha Coquinche Papa	Controlaré el consumo de grasas y azúcares en casa.
18. Ylatia Yanira Triviño Solórzano	Enseñaré a mis hijos a comer despacio para mejorar su digestión.

7.7. Recurso y/o evidencias





## 7.8. Cuestionario

Taller: Fortaleciendo vínculos: Escuela, Familia y Sociedad

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Unidad Educativa Luis Anotnio Paz

Facilitador: Lorena Cedeño

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 del taller?

- Por el docente de mi hijo/a
- Por otro padre o madre
- Por carteles o invitación escrita
- No recuerdo

2. ¿Cómo califica la organización del taller?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

3. ¿Los temas tratados fueron fáciles de entender?

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

4. ¿Cree que los temas del taller son importantes para la familia?

- Sí, muy importantes
- Algo importantes
- Poco importantes
- No son importantes

5. ¿Participó activamente durante el taller?

- Sí, participé en las actividades
- Escuché, pero no hablé mucho
- Solo observé
- No participé

6. ¿El facilitador explicó con claridad los temas?

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

7. ¿Qué aprendió principalmente en este taller?

- La importancia de comunicarse con los hijos
- Que la familia debe apoyar a la escuela
- Que la educación se forma entre todos
- Otro: \_\_\_\_\_

8. ¿Después del taller, piensa involucrarse más en la educación de su hijo/a?

- Sí, definitivamente
- Tal vez
- No estoy seguro/a
- No

9. ¿Recomendaría que se sigan realizando talleres como este?

- Sí
- No
- No sé

10. ¿Cómo se sintió durante el taller?

- A gusto y escuchado/a
- Interesado/a
- Indiferente
- Incómodo/a

11. ¿Qué tema le gustaría para el próximo taller?

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

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

- Muy útil
- Algo útil
- Poco útil
- Nada útil