



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

EDUCACIÓN BÁSICA

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**SALUD Y ESTILO DE VIDA PARA EL BIENESTAR INTEGRAL DEL
ESTUDIANTE**

AUTOR:

CINTHIA KATIUSCA JACOME INTRIAGO

TUTORA:

ING. JAZMINA SABANDO MACIAS MSc.

PICHINCHA - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Ing. Jazmina Janeth Sabando Macías 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: "Salud y estilo de vida para el bienestar integral del estudiante" 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 Cinthia Katiusca Jácome Intriago, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo del 2026



Ing. Jazmina Janeth Sabando Macías MSc.


TUTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Cinthia Katusca Jácome Intriago, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: "Salud y estilo de vida para el bienestar integral del estudiante", 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

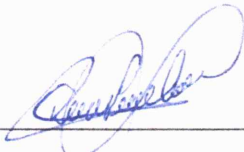


Cinthia Katusca Jácome Intriago

C.I 1312406356

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre "Salud y estilo de vida para el bienestar integral del estudiante" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante Cinthia Katusca Jácome Intriago.



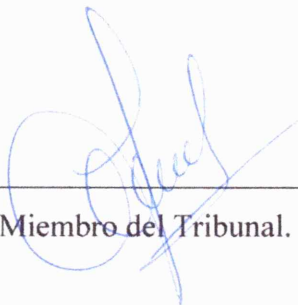
Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

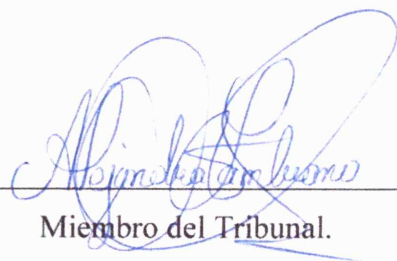


Ing. Jazmina Sabando Macías, Mgs.


Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril del 2026

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar un agradecimiento muy especial a mi querida madre Araceli Intriago, por su amor inmenso, su entrega y su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida. Gracias por estar siempre a mi lado, por tus consejos, tus palabras de aliento y por enseñarme a nunca rendirme ante las dificultades. Tu ejemplo de esfuerzo, fortaleza y dedicación ha sido una inspiración constante para seguir adelante y luchar por mis sueños. Este logro también es tuyo, porque en cada paso que doy llevo conmigo todo el amor y los valores que me has enseñado. Con todo mi corazón, gracias por ser mi guía, mi apoyo y una de las mayores bendiciones de mi vida.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este proyecto con todo mi amor a mis hijos Guadalupe y Johan, quienes han sido una fuente constante de alegría, motivación e inspiración para seguir adelante y luchar por mis metas. Su amor y comprensión me dieron la fuerza necesaria para no rendirme en los momentos de dificultad.

De manera especial, también lo dedico a mi querido esposo, por su apoyo incondicional, paciencia y dedicación durante este proceso. Gracias por creer en mí y acompañarme en cada paso, brindándome ánimo y confianza para alcanzar este logro.

Este logro es también de ustedes, porque con su amor y apoyo han sido parte fundamental de este camino.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

1. Introducción	9
2. Descripción inicial de la experiencia	10
2.1 Contexto espacial y temporal	10
2.2 Actores involucrados	11
3. Recuperación del desarrollo del proceso	12
3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos	12
3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información	13
3.3. MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información	15
3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis	15
4. Análisis y reflexión de la experiencia	16
4.1. Diagnóstico participativo	16
4.2 Transformaciones o mejoras producidas	19
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos	20
5. Lecciones Aprendidas	22
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias	23
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador	24
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional	25
6. Bibliografía	26
7. Anexos	27
7.1. Oficio de coordinación previa con autoridades	27
7.2. Planificación del Taller	28
7.3. Convocatoria enviada con anticipación	28
7.4. Registro Fotográfico	29
7.5. Lista de asistencia firmada por los asistentes	30

.....	30
7.6. Autorización de uso de testimonio e imágenes.....	31
7.7. Testimonios.....	32
7.8. Presentación o recursos utilizados	33
7.9. Cuestionario de evaluación para padres y representantes.....	34

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 de manera crítica sobre su práctica profesional mediante la reconstrucción, análisis e interpretación de experiencias pedagógicas significativas, con el propósito de fortalecer sus competencias y contribuir al mejoramiento institucional.

En el marco de este proceso formativo, la docente participó en cuatro talleres desarrollados dentro del Programa Escuela para Padres en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte. Las temáticas abordadas fueron: Roles de la familia, Salud y estilo de vida, Escuela, familia y sociedad y Educación en sexualidad. Estos espacios constituyeron oportunidades de aprendizaje y reflexión orientadas a fortalecer la relación entre la familia y la escuela y promover el desarrollo integral de los estudiantes.

De los cuatro talleres recibidos, y conforme a los lineamientos metodológicos establecidos por la ULEAM para el proceso de titulación, se seleccionó para su sistematización el taller “Salud y estilo de vida para el bienestar integral del estudiante”, por su relevancia en la formación académica y socioemocional del estudiantado. Esta temática permitió profundizar en la importancia de fomentar hábitos saludables desde el hogar y la institución educativa, destacando aspectos como la alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso adecuado y el acompañamiento afectivo como factores determinantes en el rendimiento escolar y la convivencia armónica.

La sistematización se concibe como un ejercicio crítico, reflexivo y experiencial que posibilita reconstruir el proceso vivido durante el desarrollo del taller seleccionado, identificar hitos significativos, analizar logros y dificultades, reconocer aprendizajes alcanzados y proponer acciones de mejora. Para ello, se adoptó la estructura metodológica propuesta por Mendoza y Sacoto (2020), organizada en fases que comprenden: descripción del contexto, recuperación del proceso a través de matrices de análisis, interpretación crítica, lecciones aprendidas y recomendaciones orientadas a la mejora continua.

El fortalecimiento de hábitos saludables se reconoce como un eje fundamental para garantizar el bienestar integral del estudiante, ya que influye directamente en su desempeño académico, estabilidad emocional y calidad de vida. En este sentido, el objetivo general de la presente sistematización es analizar críticamente la experiencia del taller “Salud y estilo de vida” para fortalecer la corresponsabilidad entre familia y escuela en la promoción de estilos de vida saludables. Como objetivos específicos se plantearon: identificar las necesidades detectadas en relación con los hábitos de salud; describir las estrategias metodológicas implementadas; valorar la participación y compromiso de las familias; y proponer mejoras que aseguren la continuidad y sostenibilidad del proceso formativo.

Este informe no solo documenta la experiencia desarrollada en uno de los cuatro talleres recibidos, sino que también evidencia su impacto en la práctica profesional docente y en el fortalecimiento de una cultura institucional basada en la corresponsabilidad, la prevención y el bienestar integral de la comunidad educativa.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

La presente sistematización se enmarca en el fortalecimiento del vínculo Salud y Estilo de Vida para el Bienestar Integral del Estudiante, desarrollado a través del Programa “Escuela para Padres”, concebido como un espacio formativo, reflexivo y participativo orientado a promover hábitos saludables como fundamento del desarrollo integral. Esta iniciativa surge ante la necesidad de consolidar una relación corresponsable entre la institución educativa, la familia y los actores del entorno, reconociendo que la formación en salud y estilo de vida constituye un eje transversal en el proceso educativo.

El proyecto se ejecutó en la Unidad Educativa Particular “Vicente Rocafuerte”, ubicada en el cantón Pichincha, provincia de Manabí, durante el año lectivo 2025–2026, con la participación de padres, madres y representantes legales de los estudiantes de Educación General Básica. El contexto institucional se caracteriza por una población estudiantil heterogénea, integrada por familias con diversas realidades socioeconómicas, dinámicas familiares y condiciones laborales que inciden directamente en la adopción de hábitos saludables y en el acompañamiento formativo de sus hijos.

En este escenario, la institución reconoce la importancia de fortalecer la participación activa de la familia como agente educativo fundamental. La Unidad Educativa Particular “Vicente Rocafuerte”, coherente con su misión de formar estudiantes preparados para la vida en paz y democracia, con pensamiento científico, espíritu investigativo y formación integral que les permita desenvolverse con autonomía en la educación superior y el ámbito laboral, así como con su visión de ofrecer una educación de calidad con enfoque científico, técnico y humanista que fomente liderazgo crítico, identidad y compromiso social, promueve acciones orientadas al bienestar integral de sus estudiantes

La experiencia contempló diversas estrategias metodológicas, entre ellas talleres participativos, diálogo de saberes, reflexión guiada, construcción de compromisos familiares y aplicación de instrumentos de evaluación y seguimiento. Estas acciones se desarrollaron utilizando recursos institucionales disponibles y el apoyo de la gestión directiva, garantizando el alcance y la pertinencia del proceso en la comunidad educativa.

La justificación del período seleccionado para la sistematización permitió evidenciar el ciclo completo de la experiencia: diagnóstico, planificación, convocatoria, ejecución del taller, evaluación y recuperación de aprendizajes. Asimismo, coincidió con momentos clave del calendario escolar en los que se identificó la necesidad de fortalecer la orientación familiar en temas relacionados con alimentación equilibrada, descanso adecuado, actividad física, manejo de emociones y bienestar psicosocial. Este marco temporal posibilitó analizar con mayor profundidad los logros, desafíos y aprendizajes significativos derivados del proceso, generando insumos valiosos para futuras acciones de promoción de la salud y estilo de vida en la comunidad educativa.

2.2 Actores involucrados

En el proceso de fortalecimiento del vínculo Salud y Estilo de Vida participaron diversos actores con roles complementarios y articulados. Los padres, madres y representantes legales asumieron un papel protagónico como participantes activos del taller, aportando experiencias, expectativas y necesidades vinculadas a la salud y los hábitos de vida de sus hijos. Su participación favoreció la reflexión crítica sobre las prácticas familiares y permitió la formulación de compromisos orientados a la mejora del entorno formativo en el hogar. Como estudiante/docente facilitador se desempeñó un rol dinamizador en la planificación,

organización y ejecución de las actividades formativas, promoviendo el diálogo participativo, la construcción colectiva de saberes y la generación de acuerdos corresponsables. Desde una perspectiva educomunicacional, se fomentó un ambiente de confianza y apertura que permitió integrar conocimientos científicos con saberes cotidianos.

Los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone, Campus Pichincha, brindaron acompañamiento académico y metodológico permanente, orientando el diseño del taller, la elaboración de instrumentos de recolección de información, la sistematización de evidencias y la construcción del producto final. Su guía fortaleció el rigor técnico y la coherencia pedagógica del proceso. Por su parte, las autoridades institucionales respaldaron la iniciativa, facilitaron la logística y promovieron la convocatoria, garantizando las condiciones organizativas necesarias para la ejecución del proyecto. Finalmente, los estudiantes, como beneficiarios directos del impacto formativo, se vieron favorecidos por un mayor acompañamiento familiar y por la coherencia entre las orientaciones institucionales y las prácticas saludables reforzadas en el hogar.

La articulación de estos actores consolidó una experiencia participativa, corresponsable y orientada al bienestar integral del estudiante, sentando bases para la sostenibilidad de acciones educativas vinculadas a la promoción de la salud y el fortalecimiento de la relación familia y la escuela.

3. Recuperación del desarrollo del proceso

3.1. MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Convocatoria inicial a padres para el taller "Salud y estilo de vida".	Padres manifestaron interés en el taller, aunque algunos indicaron dificultades de tiempo.	Convocatoria escrita, lista de asistencia, cronograma.	Existe disposición, pero las barreras de tiempo afectan la participación.
Inicio del taller y dinámica integradora	Padres expresaron sentirse cómodos y	Fotografías, guía metodológica, hojas de actividades.	Dinámica efectiva para generar

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
	motivados por la dinámica inicial.		confianza y participación activa.
Exposición central basada en la conferencia “Salud y Estilo de Vida”.	Padres indicaron que la información fue clara y relevante, aunque algunos pidieron ejemplos prácticos.	Presentación digital, notas del facilitador, contenido de la conferencia.	Generó reflexión sobre la importancia de hábitos saludables para el bienestar integral.
Trabajo grupal sobre compromisos familiares.	Padres reconocieron la utilidad de definir compromisos claros para mejorar hábitos en casa.	Productos verbales, compromisos individuales y grupales.	Facilitó acuerdos concretos y compromiso familiar.
Socialización, acuerdos institucionales y cierre.	Comentarios positivos sobre la importancia del taller y la valoración de la escuela hacia las familias en los hábitos saludables.	Acta de compromisos firmada, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se fortaleció la confianza escuela-familia, pero se requiere continuidad en el proceso.

Fuente: Elaboración propia

3.2. MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación	Registro de asistencia y nivel de involucramiento.	Listas de asistencia, entrevistas verbales.	Padres, docentes facilitador, directivos y DECE.
Metodología del taller	Análisis de actividades aplicadas y su pertinencia.	Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones	Docente Facilitador y observadores. Docente Tutor Directivos y DECE,

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
	Lineamientos proporcionados en el Taller Salud y Estilo de Vida Planificación desarrollada en base a las actividades del taller Salud y Estilo de Vida	Correo electrónico Plataforma Cronograma de trabajo, guía metodológica, fotografías, observaciones	
Comunicación	Identificación de barreras y facilitadores comunicacionales en la promoción de salud y estilo de vida.	Entrevistas informales con padres y docentes; actas de acuerdos; registros de diálogos en talleres.	Padres, docentes, equipo de apoyo institucional.
Cambios percibidos tras el taller	Informe de transformaciones en actitudes y prácticas.	Testimonios escritos, reflexiones, compromisos verbales.	Padres y docente facilitador.
Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo y análisis crítico.	Bitácora del docente, cuestionarios, notas de campo.	Padres, docente facilitador.

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?	Participación inicial baja; reconocimiento progresivo del rol formativo para nuestra familia.	La corresponsabilidad requiere acompañamiento y estrategias flexibles.	Necesidades de fortalecer rutinas familiares.
¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación?	Horarios laborales, desconocimiento de canales institucionales, barreras emocionales.	Es necesario construir canales empáticos más y accesibles.	Fortalecer comunicación digital y sectorizadas.
¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?	Dinámicas motivaron y sensibilizaron; trabajo grupal generó compromisos.	Metodología participativa es clave para movilizar emociones y acciones.	Adaptar a diversas culturas educativas.
¿Qué aprendizajes significativos emergieron?	Padres reconocen que la educación es un proceso compartido.	El cambio actitudinal es posible, pero requiere seguimiento continuo y persistente.	Interés en talleres sobre la vida saludable en la alimentación familiar.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Corresponsabilidad educativa	Padres reconocen su rol formativo; docentes valoran participación.	Algunos padres no perciben la necesidad de asistir.	Representantes con doble jornada laboral.	Requiere estrategias flexibles e inclusivas.

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Comunicación de la Vida Saludable	Un 50% de padres están interesados en la salud de sus hijos que es parte fundamental de la educación.	Algunos padres no asumen responsabilidades.	Barreras emocionales y desconocimiento	Necesidad de seguimiento.
Metodología del taller	Dinámicas y exposición motivador y fueron útiles.	Un grupo pequeño prefirió actividades más cortas.	Padres con dificultades de comprensión lectora.	Debe adaptarse a diversidad cultural y educativa.
Cambios tras el taller	Mayor conciencia y mejores actitudes hacia la vida saludable.	Cambios sostenidos aún no evidentes.	Padres que pidieron más talleres.	Se evidencia la necesidad de continuidad.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller “Salud y estilo de vida: promoviendo el bienestar integral del estudiante”. Realizado en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte, que nos permitió comprender, desde la voz de los actores educativos, la realidad existente en torno a los hábitos saludables, el acompañamiento familiar y la corresponsabilidad entre escuela y hogar Este proceso no se limitó a una observación externa, sino que integró percepciones, experiencias, preocupaciones y expectativas de padres, docentes y directivos, constituyéndose en la base orientadora de la intervención pedagógica. Durante la fase inicial se aplicaron dinámicas de motivación, preguntas generadoras, lluvia de ideas y

espacios de diálogo abierto que facilitaron la expresión espontánea de los participantes. A partir de estas estrategias emergieron tres problemáticas centrales:

1. Limitaciones en la participación familiar debido a factores laborales y socioeconómicos

Un grupo significativo de representantes manifestó que las extensas jornadas laborales, las responsabilidades domésticas y las condiciones económicas limitan el tiempo destinado al acompañamiento en hábitos saludables, supervisión de rutinas y participación en actividades escolares. En muchos casos, ambos padres trabajan fuera del hogar, lo que reduce la posibilidad de establecer horarios organizados de alimentación, descanso y actividad física en familia.

2. Escasa claridad sobre el rol formador de la familia en la construcción de hábitos saludables

Si bien los padres reconocen la importancia de la salud y el bienestar, varios expresaron que no dimensionaban plenamente su influencia cotidiana en la formación de hábitos como la alimentación equilibrada, el sueño adecuado, la práctica deportiva y el manejo emocional. Algunos asociaban su responsabilidad únicamente al control de tareas escolares, evidenciando la necesidad de ampliar la comprensión de la familia como primer espacio formativo en salud y estilo de vida.

3. Comunicación limitada entre la institución y las familias en temas de bienestar integral

Se identificó que la comunicación entre la escuela y la familia se centraba principalmente en aspectos académicos o disciplinarios, dejando en segundo plano el diálogo sobre bienestar físico, emocional y estilos de vida. Esta situación generaba una percepción de comunicación reactiva más que preventiva o formativa. El taller permitió abrir un espacio de intercambio horizontal, donde se reconoció la importancia de una comunicación permanente y orientadora en temas de salud integral.

El diagnóstico participativo se construyó colectivamente mediante:

- Dinámicas grupales para identificar prácticas cotidianas relacionadas con alimentación, descanso, actividad física y uso del tiempo libre.
- Mapeo de hábitos familiares para analizar rutinas diarias y condiciones del entorno.
- Conversatorios guiados sobre experiencias en la promoción del bienestar físico y emocional.
- Registro sistemático de testimonios, acuerdos y compromisos asumidos por los participantes.

Esta metodología favoreció una actitud reflexiva y permitió reconocer fortalezas, debilidades y oportunidades de mejorar en la promoción de estilos de vida saludables.

Resultados del diagnóstico participativo

Del proceso emergieron tres conclusiones fundamentales:

1. Es necesario fortalecer la corresponsabilidad entre familia y escuela mediante espacios formativos continuos que orienten la construcción de hábitos saludables sostenibles.
2. La comunicación institucional debe ampliarse hacia un diálogo permanente sobre bienestar integral, no solo sobre rendimiento académico.
3. La Escuela para Padres constituye un espacio estratégico para generar conciencia, aprendizaje y compromiso en torno a la salud y estilo de vida familiar.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico participativo se consolidó como punto de partida del análisis crítico-reflexivo, ya que permitió:

- Contrastar la realidad percibida con las prácticas cotidianas observadas.
- Identificar necesidades concretas relacionadas con hábitos saludables.
- Orientar la planificación metodológica del taller.

- Establecer compromisos contruidos desde la participación activa.

En síntesis, el diagnóstico no solo describió la situación inicial, sino que promovió un proceso de toma de conciencia colectiva sobre la importancia del bienestar integral como responsabilidad compartida en la comunidad educativa Vicente Rocafuerte.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La implementación del taller “Salud y estilo de vida” generó cambios relevantes en los ámbitos institucional, familiar y formativo. En primer lugar, se fortaleció la interacción entre la institución y las familias en torno al bienestar integral. Los representantes manifestaron sentirse escuchados y valorados como aliados estratégicos en la formación de hábitos saludables, lo que favoreció un clima de mayor confianza y cooperación.

Asimismo, se evidenció un incremento en la participación de los padres en actividades relacionadas con salud, deporte y orientación familiar. El proceso reflexivo permitió comprender que el acompañamiento en casa influye directamente en el desarrollo físico, emocional y académico de los estudiantes.

En el ámbito familiar, se observaron mejoras en la organización de rutinas, establecimiento de horarios de descanso, promoción de actividad física y mayor atención al bienestar emocional de los hijos. Algunos testimonios reflejaron cambios en la comunicación intrafamiliar y en la motivación hacia prácticas saludables.

A nivel profesional, la experiencia permitió al docente facilitador fortalecer competencias en mediación, educación para adultos y diseño de estrategias participativas contextualizadas, enriqueciendo su práctica pedagógica con enfoque integral.

Institucionalmente, el taller se posicionó como una estrategia clave para consolidar la cultura de corresponsabilidad educativa, sentando bases para la continuidad del Programa Escuela para Padres como política formativa permanente.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La acción derivada del taller “Salud y estilo de vida” originó modificaciones visibles y posiblemente duraderas en varios miembros de la comunidad educativa: padres y madres, el equipo docente y administrativo, los alumnos y la estructura escolar misma. Los cambios derivados de la experiencia pueden clasificarse en actitudinales, procedimentales e institucionales.

a) Cambios actitudinales

En los padres se evidenció una transformación en la percepción de su rol, pasando de una participación pasiva a una postura más activa y comprometida con la formación en salud y estilo de vida. Se reconoció la influencia del ejemplo cotidiano y del acompañamiento emocional en el bienestar del estudiante.

En el cuerpo docente se fortaleció una visión más integradora, comprendiendo que la formación académica debe complementarse con acciones que promuevan la salud física y emocional.

b) Cambios procedimentales

En el nivel, se generaron acuerdos novedosos o fortalecidos que demuestran la aplicación de lo pactado en el taller “Salud y estilo de vida”. como:

- Establecimiento de compromisos familiares relacionados con hábitos saludables.
- Creación de canales de comunicación periódica sobre bienestar estudiantil.
- Incorporación de actividades que vinculen a la familia en la promoción del deporte y la vida activa.

Estos procedimientos permiten dar continuidad a la experiencia más allá de la ejecución puntual del taller, consolidándola como un proceso permanente, asimismo, garantizan que las transformaciones alcanzadas no dependan únicamente de la iniciativa individual, si no que se integren de manera formal y sistemática en la dinámica institucional.

c) Cambios estructurales e institucionales

Se propuso la inclusión formal de la Escuela para Padres dentro del POA institucional, contemplando encuentros periódicos enfocados en salud integral, fortaleciendo así su sostenibilidad.

d) Cambios en los estudiantes

Aunque el taller estuvo dirigido principalmente a las familias, se evidenciaron efectos indirectos y significativos en los estudiantes, especialmente en la incorporación de prácticas relacionadas con la alimentación saludable y el estilo de vida activo. Entre los cambios observados se destacan:

- Mayor disposición hacia la práctica de actividad física y participación activa en clases de Educación Física.
- Mejor actitud participativa y mayor concentración durante la jornada escolar.
- Incremento del interés por adoptar hábitos saludables, tanto en el hogar como en la escuela.
- Disminución de conductas sedentarias en algunos casos.
- Mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, reflejada en la preparación de loncheras saludables con frutas, alimentos naturales y reducción de productos ultraprocesados.

Estos resultados evidencian la relación directa entre el acompañamiento familiar y el bienestar integral del estudiante, demostrando que cuando la familia asume un rol activo en la promoción de hábitos saludables, como la preparación de loncheras sanas y la organización de rutinas equilibradas se generan impactos positivos en el rendimiento académico, la energía física y el estado emocional de los niños.

e) Evidencias y límites

Los cambios descritos se respaldan en registros de asistencia, testimonios, observaciones docentes y evidencias fotográficas. No obstante, algunos resultados son aún iniciales y requieren seguimiento para garantizar su consolidación en el tiempo.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Para asegurar la sostenibilidad del proceso se recomienda:

- Establecer indicadores de seguimiento relacionados con hábitos saludables familiares, especialmente en lo referente a la preparación de loncheras saludables, consumo de frutas y alimentos naturales, hidratación adecuada y reducción de productos ultraprocesados.
- Evaluar periódicamente la participación de padres y estudiantes en actividades de promoción de la salud, tales como campañas de alimentación equilibrada, jornadas deportivas y espacios formativos sobre nutrición infantil.
- Mantener canales de comunicación continua entre docentes y familias para orientar sobre bienestar físico, alimentación saludable, elaboración de loncheras sanas y cuidado emocional del estudiante.
- Realizar evaluaciones anuales del impacto del programa en el desarrollo integral del estudiante, considerando indicadores como nivel de energía en clases, concentración, participación, hábitos alimenticios observados y compromiso familiar en la promoción de estilos de vida saludables.

La valoración sistemática de estos indicadores permitirá consolidar la cultura de alimentación saludable y bienestar integral dentro de la institución, convirtiendo las prácticas promovidas como, las loncheras sanas y las rutinas equilibradas en acciones permanentes que fortalezcan la salud, el rendimiento académico y la calidad de vida de la comunidad educativa.

5. Lecciones Aprendidas

La implementación del taller “Salud y estilo de vida: para el bienestar integral de estudiante”, como parte del Proyecto Escuela para Padres de la Unidad Educativa Particular “Vicente Rocafuerte” y del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), permitió identificar aprendizajes significativos desde las perspectivas familiar, docente e institucional. Estos

aprendizajes constituyen fundamentos esenciales para la sostenibilidad del programa y para el fortalecimiento de la cultura de bienestar en la comunidad educativa.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La formación de hábitos saludables inicia en el hogar.

Los padres comprendieron que la alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la actividad física y el manejo emocional no dependen exclusivamente de la escuela, sino que se construyen en la dinámica cotidiana familiar. Reconocieron que su ejemplo influye directamente en la conducta de sus hijos.

La corresponsabilidad en salud fortalece el rendimiento académico.

Se evidenció que cuando las familias asumen un rol activo en la organización de rutinas saludables (loncheras nutritivas, horarios de sueño, reducción del sedentarismo), los estudiantes muestran mayor concentración, energía y disposición para el aprendizaje.

El diálogo sobre bienestar integral mejora la convivencia familiar.

Los espacios reflexivos permitieron que las familias conversaran sobre hábitos, emociones y autocuidado. Este proceso fortaleció la comunicación intrafamiliar y generó mayor conciencia sobre la importancia del acompañamiento afectivo.

La Escuela para Padres es un espacio de orientación y aprendizaje continuo.

Los participantes valoraron el taller como una oportunidad de adquirir herramientas prácticas para mejorar la salud física y emocional de sus hijos, destacando la necesidad de dar continuidad a estos encuentros formativos.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

Educación en salud requiere enfoque integral y contextualizado.

La experiencia permitió constatar que el docente comprendió que la promoción de hábitos saludables debe considerar la realidad socioeconómica y cultural de las familias, adaptando estrategias que sean viables y coherentes con el contexto.

La metodología participativa favorece la reflexión y el compromiso.

Las dinámicas grupales, el diálogo de saberes y la construcción de compromisos familiares demostraron ser estrategias efectivas para generar cambios actitudinales y mayor apropiación del tema.

El rol del docente trasciende la enseñanza académica.

La experiencia evidenció que el docente también es promotor de salud, mediador familiar y agente comunitario, capaz de orientar procesos que impactan el bienestar integral del estudiante.

La sistematización fortalece la práctica profesional.

La sistematización del proyecto “Salud y estilo de vida para el bienestar integral del estudiante”, desarrollado en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte como parte del proceso de titulación en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, fortalece la práctica profesional al permitir al docente reflexionar críticamente sobre su intervención, identificar áreas de mejora y consolidar estrategias orientadas a la promoción de hábitos saludables y al bienestar integral del estudiante.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

La promoción de la salud debe incorporarse como eje transversal institucional.

El bienestar integral no puede abordarse como actividad aislada; requiere integrarse al Plan Operativo Anual (POA) y a la planificación estratégica institucional.

La comunicación permanente fortalece la cultura de prevención.

Se evidenció la necesidad de ampliar los canales informativos hacia temas de nutrición, actividad física, salud emocional y autocuidado, promoviendo una comunicación preventiva y formativa.

La participación familiar incide directamente en el clima escolar.

Cuando existe coherencia entre lo que se promueve en la escuela y lo que se refuerza en el hogar, se fortalecen la convivencia, la disciplina positiva y el compromiso estudiantil.

La continuidad garantiza sostenibilidad.

Los cambios observados son significativos, pero requieren seguimiento sistemático mediante indicadores relacionados con alimentación saludable, participación en actividades deportivas y bienestar emocional.

6. Bibliografía

- Padre Fabricio Alaña S. J. conferencista, Escuela, familia y sociedad. Conferencia impartida el 10 de agosto de 2025.
- Freire, P. (2000). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.
- Tedesco, J. (2003). *La escuela y la comunidad*. UNESCO.
- Aldaña, F. (2024). *Escuela, familia y sociedad (Conferencia)*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí – Extensión Chone
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Recuperado de URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12365/18032>
- Comellas, M. J. (2009). *Familia y escuela: Compartir la educación* [Libro en línea]. Graó. Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/biblioteca-virtual>
- Epstein, J. L. (2018). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools* (2nd ed.) [E-book]. Westview Press. Recuperado de <https://www.routledge.com>
- González, M., & Hernández, L. (2021). La corresponsabilidad educativa entre familia y escuela: Retos y oportunidades en contextos diversos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85(2), 45–62. <https://doi.org/10.35362/rie8524309>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Lineamientos para el fortalecimiento del vínculo escuela-familia-comunidad* [Documento digital]. Dirección Nacional de Familias y Comunidad Educativa. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/>
- UNESCO. (2022). *Replantear la educación: Hacia un bien común mundial* [Informe digital]. UNESCO Publishing. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org>
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores* [Versión digital]. Crítica. Recuperado de <https://www.academia.edu/>

7. Anexos

7.1. Oficio de coordinación previa con autoridades



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE EDUCACIÓN

Pichincha, julio 29 del 2025.

ING. Dídimo Abdón Salto Sabando
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "VICENTE ROCAFUERTE"
Presente.

Estimado director


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, campus Pichincha 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, replicarán los talleres con los padres de familia de sus unidades educativas respectivas. Con esos insumos elaborarán 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 con los padres de familia de la institución.


Por la atención favorable a la presente brindo mi gratitud.

Cordialmente,

Cinthia Karolus Jacome Inuago
ESTUDIANTE DEL PROGRAMA DE VALIDACION
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL
cintitajacome@outlook.com
0979701777



7.2. Planificación del Taller

 UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ <small>LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL</small> <small>CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA</small>					
TERCER MÓDULO: INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO TALLER PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA TEMÁTICA: SALUD Y ESTILO DE VIDA					
Objetivo general	Objetivos específicos	Actividad	Desarrollo	Recursos	Responsable
<p>Promover en los padres de familia la importancia de adoptar y fortalecer hábitos de vida saludables en el hogar, a través de la reflexión y la orientación práctica sobre hábitos de alimentación, higiene, ejercicio y descanso, con el fin de contribuir integral al rendimiento académico de sus hijos.</p>	<p>Identificar los factores que influyen en la salud y el estilo de vida de las familias.</p>	<p>Bienvenida e introducción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se da la bienvenida a los participantes. Pregunta generadora "¿Qué significa para usted tener salud en la familia?". Breve explicación sobre el contenido del taller. <p>Dinámica de apertura: "Mi estilo de vida en una palabra".</p> <p>Cada padre escribe una palabra que describe su estilo de vida actual.</p> <p>Se comparten las respuestas y se reflexiona sobre cómo influyen en la salud familiar.</p>	<p>Apogeados impresores y tarjetas o fichas para compromisos. Hojas bond tamaño oficio. Proyecto multimedia y dispositivos. Presentación del seminario nutricional y plan de alimentación. Cámara fotográfica o celular (registro de evidencias).</p>	<p>Docente Coordinador</p>
				<p>Comprender el valor del ejercicio físico, la higiene y el descanso como prácticas esenciales para el bienestar integral.</p>	<p>Dinámica de apertura: "Mi estilo de vida en una palabra".</p> <p>Dinámica de apertura: "Mi estilo de vida en una palabra".</p> <p>Cada padre escribe una palabra que describe su estilo de vida actual.</p> <p>Se comparten las respuestas y se reflexiona sobre cómo influyen en la salud familiar.</p>
				<p>Actividad central: Análisis de los factores que influyen en la salud familiar (alimentación, ejercicio, higiene, ejercicio, descanso).</p> <p>Seminario nutricional: Se revisa e se clasifican alimentos en verde, amarillo y rojo. El padre dibuja la pirámide nutricional con alimentos cotidianos en cada nivel y cuáles deberían incorporarse o reducirse.</p> <p>Reflexión: Debate sobre la importancia del ejercicio y la hidratación escolar para el rendimiento académico de los hijos.</p>	<p>Apogeados impresores. Tarjetas o fichas para compromisos. Hojas bond tamaño oficio. Proyecto multimedia y dispositivos. Presentación del seminario nutricional y plan de alimentación. Cámara fotográfica o celular (registro de evidencias).</p> <p>Docente Coordinador</p>

 UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ <small>LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL</small> <small>CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA</small>					
				<p>Fomentar en los padres el compromiso de aplicar hábitos saludables dentro del entorno familiar.</p>	<p>Compromiso y cierre.</p>
				<p>Cada padre escribe un compromiso personal para mejorar un hábito saludable en casa. Los compromisos se comparten en grupo.</p>	<p>Apogeados impresores. Tarjetas o fichas para compromisos. Hojas bond tamaño oficio. Proyecto multimedia y dispositivos. Presentación del seminario nutricional y plan de alimentación. Cámara fotográfica o celular (registro de evidencias).</p> <p>Docente Coordinador</p>

7.3. Convocatoria enviada con anticipación



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

ESCUELA PARA PADRES

TALLER SALUD Y ESTILO DE VIDA

INSTITUCIÓN U.E.P "Monte Rocafuerte"

PROFESOR DE FAMILIA Sra. Karen Giler

DÍA 07/08/2025 **HORA** 10:00 am



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

ESCUELA PARA PADRES

TALLER SALUD Y ESTILO DE VIDA

INSTITUCIÓN U.E.P "Monte Rocafuerte"

PROFESOR DE FAMILIA Sr. Carlos Pinto

DÍA 07/08/2025 **HORA** 10:00 am



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

ESCUELA PARA PADRES

TALLER SALUD Y ESTILO DE VIDA

INSTITUCIÓN U.E.P "Monte Rocafuerte"

PROFESOR DE FAMILIA Sra. José Aguilar

DÍA 07/08/2025 **HORA** 10:00 am



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

ESCUELA PARA PADRES

TALLER SALUD Y ESTILO DE VIDA

INSTITUCIÓN U.E.P "Monte Rocafuerte"

PROFESOR DE FAMILIA Sra. Hilda Mora

DÍA 07/08/2025 **HORA** 10:00 am

7.4. Registro Fotográfico

FOTOGRAFIAS

DESCRIPCIÓN



**Docente impartiendo charla,
previa al taller**



**Padres y madres de familia
participando del taller**



**Docente impartiendo la importancia
de la pirámide alimenticia**

7.5. Lista de asistencia firmada por los asistentes



Uleam
UNIVERSIDAD PARA LA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

NÓMINA DE PADRES DE FAMILIAS PERIODO LECTIVO 2025-2026
ASISTENCIA DE TALLER ESCUELA PARA PADRES SALUD Y ESTILO DE VIDA
PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Nº	Nombres y Apellidos	Firma
1	Sra. Andrea Anabel Fiallos Ortega	<i>[Firma]</i>
2	Sra. Jacqueline Evelida Párraga Zambrano	<i>[Firma]</i>
3	Sra. Kenya Dolores Alvarado Saldaña	<i>[Firma]</i>
4	Sra. Jeniffer Katherine Laaz Mendoza	<i>[Firma]</i>
5	Sra. Adriana Yarixa Mendoza Moran	<i>[Firma]</i>
6	Sra. Cristel Jamileth Minaya Muñoz	<i>[Firma]</i>
7	Sr. Brayán Michael Antón Soledispa	<i>[Firma]</i>
8	Sra. Luz Mabel Intriago Mora	<i>[Firma]</i>
9	Sra. Shirley Pierina Ojeda Factos	<i>[Firma]</i>
10	Sra. Grismelda Asunción Vera Ormaza	<i>[Firma]</i>
11	Sra. María José Chanalata Tuarez	<i>[Firma]</i>
12	Sra. Josselyn Stephania Gavilánez Saltos	<i>[Firma]</i>
13	Sra. Angeli Andreina Vélez Loor	<i>[Firma]</i>
14	Sra. Johanna Alexandra Intriago Loor	<i>[Firma]</i>
15	Sra. Claudia Lisseth Álava Mendoza	
16	Sra. Kimberly Andreina García Velásquez	<i>[Firma]</i>
17	Sr. Rubén Darío Galarza Villalta	<i>[Firma]</i>



Uleam
UNIVERSIDAD PARA LA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

18	Sra. Yuliana María Zambrano Vera	<i>[Firma]</i>
19	Sra. Johana Cecibel Intriago Figueroa	<i>[Firma]</i>
20	Sra. Narcisca Stefania Saltos Jacome	<i>[Firma]</i>
21	Sra. Erika Jaritza Merchán Franco	<i>[Firma]</i>
22	Sr. Hernán Alejandro Minaya Muñoz Sr. Karla Nicole Suárez Looz	<i>[Firma]</i>
23	Sra. Hilda María Cedeño Vera	<i>[Firma]</i>
24	Sra. Jasmel Jadira Sánchez Ramírez	<i>[Firma]</i>
25	Sra. Astrid Miyely Vélez Vera	<i>[Firma]</i>
26	Sra. Silvia Angelica Macías Rivas	<i>[Firma]</i>
27	Sra. Sotth's Camille Gregory Sra. Gemá Patricia Vivero García	<i>[Firma]</i>
28	Sra. Inés Calendaría Tuarez Zambrano	<i>[Firma]</i>
29		

7.6. Autorización de uso de testimonio e imágenes

AUTORIZACIÓN DE USO DE TESTIMONIO E IMÁGENES

Yo,

_____, portador(a) de la cédula de identidad N.º _____,
en calidad de representante legal del estudiante

_____,
que cursa el año _____ de Educación General Básica en la Unidad Educativa
Particular Vicente Rocafuerte, del cantón Pichincha, provincia de Manabí.

AUTORIZO de manera libre, voluntaria e informada a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y a la docente responsable del proyecto, para que el testimonio personal brindado en el marco de la sistematización de la experiencia del taller "Salud y estilo de vida para el bienestar integral del estudiante" 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: _____, ____ de _____ de 2025.

Firma del representante legal: _____

Nombres y apellidos: _____

Cédula de identidad: _____

Firma del responsable del proyecto: _____

Nombre del docente facilitador: Cinthia Katusca Jácome Intriago

Programa de Validación por Ejercicio Profesional – Campo Amplio de Educación
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)

7.7. Testimonios

“Mi nombre es Luz, soy madre de un estudiante de Primero de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte. Cuando asistí al taller ‘Salud y estilo de vida.’, comprendí que los hábitos se forman desde pequeños.

Antes enviaba a mi hijo a la escuela con productos rápidos porque pensaba que lo importante era que comiera algo. En el taller aprendí que una lonchera saludable ayuda a que los niños tengan más energía y estén atentos en clases.

Ahora preparo frutas, jugos naturales y trato de evitar productos con mucho azúcar. He notado que mi hijo llega más contento y con ganas de contarme lo que aprende. Este taller me ayudó a entender que la salud comienza en casa.”

“Soy María, mamá de un niño de Primero de Básica. El taller sobre ‘Salud y estilo de vida’ me hizo reflexionar sobre los horarios en casa.

Mi hijo se dormía tarde viendo televisión o usando el celular. No sabía que eso podía afectar su aprendizaje y su comportamiento en clases. Después del taller organizamos mejor nuestras rutinas y ahora duerme más temprano.

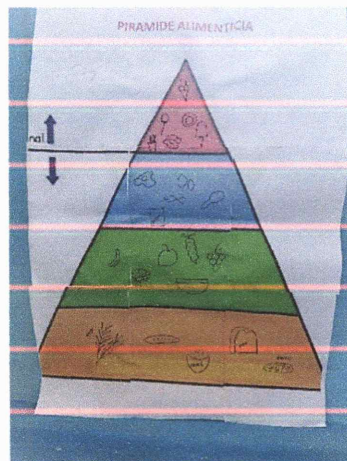
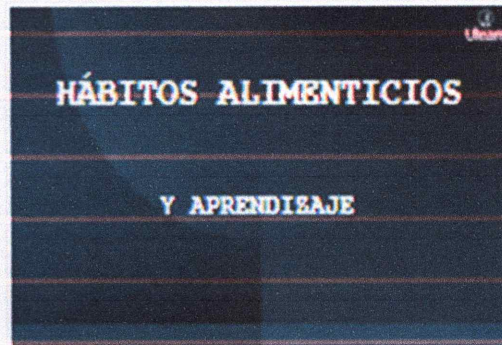
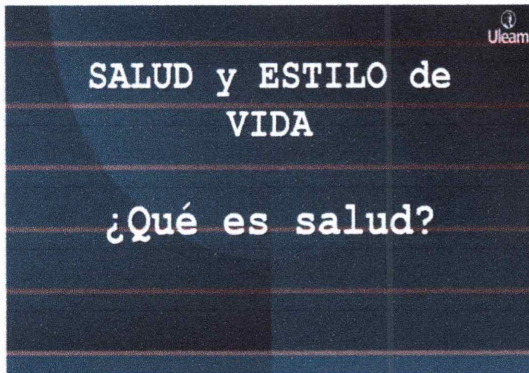
He visto cambios positivos: se levanta con más ánimo y está más concentrado. Como madre entendí que el descanso es tan importante como la alimentación.”

“Mi nombre es Johanna, madre de familia de Primero de Educación General Básica. El taller me permitió comprender que los niños necesitan moverse, jugar y compartir tiempo en familia para crecer sanos.

En casa casi no salíamos a caminar por falta de tiempo. Después del taller decidimos dedicar los fines de semana a actividades al aire libre. Esto no solo ayudó a mi hijo físicamente, sino que mejoró nuestra relación.

Ahora conversamos más y compartimos momentos que antes no teníamos. Agradezco a la institución por brindarnos estos espacios que nos orientan como padres.”

7.8. Presentación o recursos utilizados



7.9. Cuestionario de evaluación para padres y representantes

Taller: Salud y estilo de vida para el bienestar integral del estudiante

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte

Fecha: _____

Marque con una X la opción que mejor exprese su opinión.

1. ¿El taller le permitió reflexionar sobre la alimentación de su hijo/a?
 Sí, totalmente
 En parte
 Poco
 No
2. ¿Considera importante establecer horarios de descanso adecuados?
 Muy importante
 Algo importante
 Poco importante
 No es importante
3. ¿Implementará cambios en la lonchera escolar?
 Sí, definitivamente
 Tal vez
 No estoy seguro/a
 No
4. ¿El taller le motivó a promover actividad física en familia?
 Sí
 En parte
 Poco
 No
5. ¿Se sintió escuchado/a durante el taller?
 Sí
 Más o menos
 Poco
 No
6. ¿Recomendaría continuar con talleres sobre bienestar integral?
 Sí
 No
 No sé