



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

EDUCACIÓN BÁSICA

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**LA PRÁCTICA DEL DEPORTE ESCOLAR COMO HERRAMIENTA DE
VIDA SALUDABLE**

AUTOR:

SOLANGE LISSETH SALTOS GILER

TUTORA:

ING. JAZMINA SABANDO MACIAS MSc.

PICHINCHA - MANABÍ – ECUADOR

2025-2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

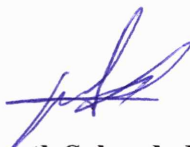
Ing. Jazmina Janeth Sabando Macías MSc, en calidad de docente de la carrera de Educación Básica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutora del trabajo de Sistematización de Experiencias.

CERTIFICO:

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: “La práctica del deporte escolar como herramienta de vida saludable” 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 Solange Lisseth Saltos Giler, 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: Solange Lisseth Saltos Giler, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: "La práctica del deporte escolar como herramienta de vida saludable", 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



Solange Lisseth Saltos Giler

C.I 1309171591

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre "La práctica del deporte escolar como herramienta de vida saludable" del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante Solange Lisseth Saltos Giler.



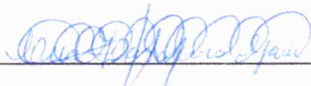
Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

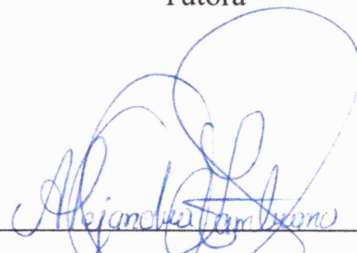


Ing. Jazmina Sabando Macías, Mgs.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril del 2026

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la oportunidad de culminar esta importante etapa de mi vida. Su guía y bendición han sido fundamentales para seguir adelante y no rendirme ante las dificultades.

De igual manera, agradezco de todo corazón a mi querida familia, por su amor, apoyo incondicional, comprensión y constante motivación. Gracias por creer en mí, por acompañarme en cada momento y por brindarme la fuerza necesaria para seguir adelante cuando el camino parecía difícil. Su confianza, sus palabras de aliento y su presencia han sido una inspiración para no rendirme. Este logro también es de ustedes, porque con su apoyo han sido parte esencial de este sueño alcanzado.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este importante logro con todo mi amor a mis queridos hijos Lisseth, Ámbar, Aly y Miley, quienes han sido mi mayor inspiración y la fuerza que me impulsa a seguir adelante cada día. Su amor, comprensión y paciencia han sido fundamentales durante todo este proceso, dándome el ánimo necesario para continuar aun en los momentos más difíciles.

Cada esfuerzo realizado y cada meta alcanzada tiene como propósito brindarles un mejor ejemplo de perseverancia, responsabilidad y superación. Ustedes son la razón por la que lucho constantemente por cumplir mis sueños y seguir creciendo como persona y profesional.

Con todo mi cariño y gratitud, les dedico este logro, esperando que siempre recuerden que con esfuerzo, dedicación y fe es posible alcanzar todo aquello que se propongan en la vida.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

1.	Introducción	9
2.	Descripción inicial de la experiencia	11
2.1	Contexto espacial y temporal	11
2.2	Actores involucrados	12
3.	Recuperación del desarrollo del proceso	13
3.1.	MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos	13
3.2.	MATRIZ 2. Matriz de recogida de información	14
3.3.	MATRIZ 3. Matriz de vaciamiento de la información.....	15
3.4.	MATRIZ 4. Matriz de síntesis.....	16
4.	Análisis y reflexión de la experiencia.....	17
4.1.	Diagnóstico participativo	17
4.2	Transformaciones o mejoras producidas	20
4.3	Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos	21
5.	Lecciones Aprendidas	23
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias	24
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador	25
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional	25
6.	Bibliografía.....	27
7.	Anexos	28
7.1.	Oficio de coordinación previa con autoridades:	28
7.2.	Planificación del Taller	29
7.3.	Convocatoria enviada con anticipación:	29
7.4.	Registro Fotográfico	30

7.5. Lista de asistencia firmada por los asistentes:	31
.....	31
7.6. Autorización de uso de testimonio e imágenes.....	32
7.7. Testimonio.....	33
7.8. Presentación o recursos utilizados	34
7.9. Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes	35

1. Introducción

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

La experiencia sistematizada se ejecutó en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte, ubicada en el cantón Pichincha, provincia de Manabí, en el marco del proyecto institucional de la ULEAM, Escuela para Padres, una iniciativa orientada a promover la participación familiar, fortalecer los vínculos entre escuela, familia y comunidad, y generar espacios de formación dirigidos a padres, madres y representantes legales. Como parte de esta propuesta, el docente desarrolló en la institución cuatro talleres formativos: Roles de familia, Salud y estilo de vida, Escuela, familia y sociedad y Educación en sexualidad. Cada uno abordó dimensiones esenciales para el acompañamiento integral de los estudiantes y la corresponsabilidad de la comunidad educativa.

Para efectos del proceso de titulación, y de acuerdo con los lineamientos metodológicos de la ULEAM, se seleccionó para su sistematización el taller “Salud y estilo de vida”, por considerarse un tema prioritario en el contexto institucional actual, donde se evidencian desafíos relacionados con el sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la limitada práctica de actividad física en el entorno familiar. Este taller estuvo orientado a promover la práctica del deporte escolar como herramienta de vida saludable, destacando su impacto en el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes, así como en la consolidación de hábitos responsables desde el hogar.

La sistematización se plantea como un ejercicio crítico - reflexivo – experiencial que permite reconstruir el proceso vivido, identificar hitos relevantes, analizar dificultades, reconocer aprendizajes y proponer mejoras. Para ello, se adopta la estructura metodológica propuesta por Mendoza y Sacotto (2020), que organiza la experiencia en etapas analíticas:

descripción inicial del contexto, recuperación del proceso mediante matrices de análisis, interpretación crítica, lecciones aprendidas y generación de productos educacionales.

El fortalecimiento de hábitos saludables mediante la práctica del deporte escolar se reconoce hoy como una estrategia clave para el desarrollo integral del estudiantado, ya que no solo contribuye a la salud física, sino que también fortalece valores como la disciplina, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la convivencia armónica. En este sentido, el objetivo general de la presente propuesta es promover la corresponsabilidad entre familia y escuela en la construcción de estilos de vida saludables, mediante la sensibilización y participación activa en la práctica del deporte escolar. De manera complementaria, se plantearon como objetivos específicos: diagnosticar las principales necesidades y barreras que limitan la adopción de hábitos saludables en el entorno familiar; diseñar e implementar estrategias formativas orientadas a la promoción del deporte escolar; fomentar espacios de diálogo y compromiso familiar en torno al bienestar estudiantil; y evaluar los avances del proceso mediante indicadores de participación y cambios actitudinales, con el propósito de asegurar mejoras sostenibles en el tiempo.

En el marco del eje Salud y estilo de vida, se consolidaron hitos que guiaron una ruta de sensibilización y corresponsabilidad. Primero, el diagnóstico institucional evidenció una limitada práctica de actividad física en el hogar y escasa participación familiar en iniciativas relacionadas con el bienestar estudiantil. Luego, se diseñó el programa “Escuela para Padres” con talleres orientados al fortalecimiento integral. Se preparó un taller temático priorizando el deporte escolar como medio para promover estilos de vida saludables. Posteriormente, se realizó la convocatoria y sensibilización mediante comunicación directa con las familias. El desarrollo del taller incorporó dinámicas participativas, reflexión conjunta y establecimiento de compromisos familiares. Finalmente, la evaluación y retroalimentación permitió valorar la experiencia, y la sistematización recuperó evidencias para reflexionar y mejorar acciones futuras.

Este informe no solo documenta el desarrollo del taller, sino que también evidencia su aporte a la formación docente, al fortalecimiento del eje Salud y estilo de vida y a la mejora continua de las prácticas educativas institucionales. Asimismo, constituye un insumo valioso para la toma de decisiones, la planificación de futuras intervenciones y la consolidación de una

cultura escolar orientada al bienestar integral, la corresponsabilidad familiar y la promoción permanente de hábitos saludables.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

La experiencia que dio origen a la presente sistematización se desarrolló en el marco del fortalecimiento del vínculo escuela–familia, a través del Proyecto Escuela para Padres, como un espacio formativo orientado a promover el deporte escolar como herramienta fundamental para una vida saludable. Esta iniciativa surgió a partir de la necesidad identificada durante la práctica educativa de reflexionar junto a las familias sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los estudiantes, reconociendo que los hábitos saludables se consolidan cuando existe un acompañamiento constante desde el hogar y la institución educativa.

La experiencia se llevó a cabo 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 estudiantes de 2.º año de Educación General Básica. El contexto institucional se caracteriza por una población estudiantil diversa, cuyas familias presentan distintas realidades sociales, económicas y laborales, factores que influyen directamente en los hábitos de actividad física y en el tiempo que se destina al acompañamiento de los niños. Para el desarrollo del taller se implementaron estrategias como exposiciones dialogadas, dinámicas participativas, reflexión colectiva y compromisos familiares, utilizando principalmente recursos institucionales disponibles.

El contexto de la institución se caracteriza por una dinámica escolar que requiere fortalecer la participación familiar como condición indispensable para promover la salud, la convivencia y la formación de hábitos de vida saludables desde edades tempranas. La Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte, orientada por su misión de preparar a los estudiantes para la vida en paz y democracia, fortaleciendo el pensamiento científico, la investigación y una formación integral que les permita desenvolverse con autonomía en la sociedad, y guiada por su visión de ofrecer a la comunidad una educación de calidad con enfoque científico, técnico y humanista, formando estudiantes críticos, responsables y comprometidos con su

bienestar y el de su entorno, cuenta con una organización institucional que articula el trabajo de autoridades, docentes, Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y familias. Entre los aspectos relevantes del contexto se consideran las características socioculturales del entorno, la disponibilidad limitada de tiempo de algunas familias y la necesidad de establecer canales estables de comunicación y orientación para fortalecer la práctica del deporte escolar.

La justificación del periodo seleccionado permitió observar el desarrollo completo de la experiencia, desde la identificación de la necesidad, la planificación y ejecución del taller, hasta la evaluación y sistematización del proceso. Asimismo, coincidió con momentos clave del calendario escolar en los que se evidenció una mayor necesidad de acompañamiento familiar en relación con la salud y la actividad física, lo que facilitó valorar la pertinencia de las estrategias implementadas, así como los logros, dificultades y aprendizajes generados para su proyección futura.

2.2 Actores involucrados

En el proceso de sistematización de la experiencia participaron diversos actores con roles complementarios. Los padres, madres y representantes legales asumieron un rol protagónico como participantes directos del taller, compartiendo sus experiencias, percepciones y conocimientos sobre la práctica del deporte escolar, y estableciendo compromisos orientados a fortalecer hábitos de vida saludable en el entorno familiar. Desde mi rol como estudiante sistematizadora, planifiqué, ejecuté y acompañé el desarrollo del taller, promoviendo espacios de diálogo, reflexión y construcción colectiva de acuerdos entre la familia y la institución educativa. Los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Chone, Campus Pichincha, brindaron orientación académica y metodológica, apoyando la estructuración del proceso de sistematización, la elaboración de instrumentos y la organización de evidencias y la presentación del producto educomunicacional.

Por su parte, las autoridades de la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte brindaron el respaldo institucional necesario, facilitando los espacios y la logística para la ejecución de la experiencia. El Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) aportó con acompañamiento desde el enfoque socioemocional y de bienestar integral. Los estudiantes, como beneficiarios indirectos, se favorecieron de un mayor acompañamiento familiar y de la

coherencia entre las acciones promovidas desde la institución y las prácticas saludables reforzadas en el hogar. La articulación de estos actores permitió consolidar una experiencia participativa, reflexiva y corresponsable, orientada a fortalecer el deporte escolar como herramienta de vida saludable.

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 expresaron interés en el taller, aunque algunos mencionaron limitaciones de tiempo y compromiso.	Convocatoria escrita, lista de asistencia, cronograma.	Se observa disposición, aunque las barreras de tiempo y compromiso afectan la participación.
Inicio del taller y dinámica integradora	Padres comentaron sentirse motivados y entusiasmados con la dinámica inicial relacionada con el deporte.	Fotografías, guía metodológica, hojas de actividades.	La dinámica fue efectiva para generar un ambiente de confianza y participación activa.
Exposición central basada en la conferencia "Salud y Estilo de Vida".	Padres indicaron que la información fue clara y relevante, destacando la importancia del deporte para la salud.	Presentación digital, notas del facilitador, contenido de la conferencia.	Provocó reflexión sobre el papel fundamental del deporte en el bienestar integral del estudiante.
Trabajo grupal sobre compromisos familiares.	Padres reconocieron la utilidad de establecer compromisos para fomentar la práctica regular del deporte.	Productos verbales, compromisos individuales y grupales.	Facilita la construcción de acuerdos concretos y compromiso familiar en torno al deporte.

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Socialización, acuerdos institucionales y cierre.	Comentarios positivos sobre la importancia del deporte escolar y la valoración del apoyo institucional.	Acta de compromisos firmada, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se fortalece la confianza escuela-familia, con la necesidad de continuidad y seguimiento..

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	<p>Análisis de actividades aplicadas y su pertinencia.</p> <p>Lineamientos proporcionados en el Taller Salud y Estilo de Vida</p> <p>Planificación desarrollada en base a las actividades del taller Salud y Estilo de Vida</p>	<p>Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones</p> <p>Correo electrónico</p> <p>Plataforma</p> <p>Cronograma de trabajo, guía metodológica, fotografías, observaciones</p>	<p>Docente Facilitador y observadores.</p> <p>Docente Tutor</p> <p>Directivos y DECE,</p>
Comunicación	Identificación de barreras y facilitadores	Entrevistas informales con padres y docentes;	Padres, docentes, equipo de apoyo institucional.

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
	comunicacionales en la promoción del deporte escolar y vida saludable	actas de acuerdos; registros de diálogos,	
Cambios percibidos tras el taller	Informe de transformaciones en actitudes y prácticas deportivas y saludables.	Testimonios verbal, reflexiones, compromisos verbales.	Padres y docente facilitador.
Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo y análisis crítico.	Bitácora del docente, cuestionarios, notas de campo.	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 en la promoción del deporte escolar.	La corresponsabilidad requiere acompañamiento y estrategias flexibles.	Necesidad de fortalecer rutinas familiares y escolares relacionadas al deporte
¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación?	Horarios laborales, desconocimiento de canales institucionales,	Es necesario construir canales empáticos más y accesibles.	Fortalecer comunicación digital y sectorizada

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
	barreras emocionales		
¿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 y el deporte son procesos compartidos.	El cambio actitudinal es posible, pero requiere seguimiento continuo y persistente.	Interés en talleres sobre deporte y hábitos saludables

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.
Comunicación Vida Saludable	Un 60% de padres están interesados en la práctica deportiva como	Algunos padres no asumen responsabilidades.	Barreras emocionales y desconocimiento	Necesidad de seguimiento y fortalecimiento de canales comunicacionales

Variables	Aspectos coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
	parte de la salud integral			
Metodología del taller	Dinámicas y exposiciones fueron motivadoras y útiles.	Un grupo pequeño prefirió actividades más cortas.	Padres con dificultades en comprensión.	Adaptar a la diversidad cultural y educativa.
Cambios tras el taller	Mayor conciencia y actitudes positivas hacia el deporte y 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 llevado a cabo en el taller “Salud y estilo de vida” permitió entender, a partir de las perspectivas de los involucrados en la educación, la situación actual de la relación entre las familias y la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte. Este enfoque resultó esencial ya que no se basó solo en observaciones ajenas, sino que incorporó opiniones, sentimientos, demandas y aspiraciones de padres y docentes, sirviendo como base fundamental para guiar la acción pedagógica. En la etapa inicial del taller, se emplearon actividades de motivación, interrogantes estimulantes, generación de ideas colectivas y sesiones de conversación libre. Estas técnicas facilitaron que los padres manifestaran de manera natural los obstáculos que impiden su mayor compromiso con la vida escolar. Los descubrimientos principales destacaron tres desafíos fundamentales:

1. Participación familiar restringida por factores laborales y socioeconómicos

Varios representantes indicaron que sus extensas jornadas laborales, complican la asistencia a sesiones o encuentros escolares. Esta realidad se intensificaba porque en la actualidad en los hogares trabajan tanto el papá como la mamá, donde los dos asumen todas las cargas laborales. Este elemento no solo reducía la presencia, sino también el soporte académico en el entorno familiar.

2. Falta de claridad sobre el papel educativo de la familia

Una porción importante de padres expresó que, si bien valoran la educación, no tenían una visión clara de su función en el cultivo de valores, rutinas y respaldo escolar. Algunos limitaban su deber a “enviar a los niños a clases” o “verificar deberes”, mostrando una idea limitada de la responsabilidad compartida en la educación. Esta visión se abordó mediante el estudio de ejemplos reales, reflexiones dirigidas y situaciones diarias que ayudaron a entender que la familia actúa como un educador constante, cuya impacto emocional y moral afecta directamente el progreso académico y la interacción escolar.

3. Comunicación intermitente o insuficiente entre la institución y los hogares

Los padres mencionaron que, en ciertos casos, la interacción se sentía unidireccional o confinada a notificaciones por cuestiones disciplinarias o de rendimiento. Esta percepción creaba un cierto alejamiento y una imagen desfavorable de la escuela como lugar correctivo en lugar de colaborador. El taller permitió reconstruir esta perspectiva a través de un intercambio sincero y equitativo, donde los docentes también compartieron la importancia de contar con familias más activas y cooperativas en el aprendizaje.

El diagnóstico participativo no se entendió como una valoración técnica, sino como una elaboración conjunta. Por eso se utilizaron:

- Dinámicas grupales para detectar opiniones compartidas sobre la vida saludable.
- Mapeo Comunitario para identificar espacios públicos disponibles y que deportes son populares para realizar,
- Discusiones orientadas para comparar vivencias sobre el deporte.

- Registro ordenado de relatos, expresiones destacadas y pactos realizadas con los padres.

Esta aproximación permitió que los participantes identificaran cuestiones comunes y, principalmente, adoptaran una actitud reflexiva respecto a su posición en la comunidad educativa.

Resultados del diagnóstico participativo

Como producto del proceso emergieron tres conclusiones centrales:

1. Es necesario fortalecer el compromiso compartido entre familia y escuela, a través de espacios formativos continuos que orienten a los padres en la construcción de hábitos saludables en el hogar.
2. La comunicación entre la institución y las familias debe convertirse en un diálogo permanente, basado en la confianza, el respeto y la escucha activa, que permita trabajar juntos por el bienestar de los estudiantes.
3. La Escuela para Padres debe mantenerse como un proceso constante dentro de la institución, ya que constituye un espacio fundamental para reflexionar, aprender y promover cambios positivos en la salud y el estilo de vida familiar.

Valor del diagnóstico para la sistematización

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

- Comparar la realidad percibida con la experimentada.
- Detectar conflictos, posibilidades y desafíos en la conexión escuela-familia.
- Guiar las tácticas metodológicas del taller.
- Establecer pactos válidos, adoptados por los mismos participantes.

En síntesis, el diagnóstico participativo no solo retrató la condición de partida, sino que activó un mecanismo de conciencia, habilitando la responsabilidad compartida como pilar integrador de los avances educativos en la Unidad Educativa Particular Vicente Rocafuerte.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La realización del taller “Salud y estilo de vida” generó una serie de cambios significativos en los planos institucional, educativo y social. En primer lugar, se logró una mejora notable en los mecanismos de interacción entre la institución escolar y las familias, ya que los representantes se sintieron integrados, atendidos y apreciados como participantes responsables en el proceso formativo. Esta receptividad fomentó un ambiente de mayor seguridad, facilitando la manifestación de preocupaciones, requerimientos y deseos, lo que ayudó a robustecer la conexión entre la escuela y la comunidad.

Además, se notó un aumento considerable en la implicación de los padres en las iniciativas institucionales, reflejado en una mayor presencia en asambleas, sesiones y orientaciones familiares. Esta evolución estuvo relacionada con el proceso de reflexión impulsado en el taller, que permitió captar la relevancia del respaldo familiar en el crecimiento académico, afectivo y relacional de los alumnos.

Desde la perspectiva familiar, se observaron avances en las formas de crianza, vigilancia y soporte educativo en casa. Los relatos recopilados indican la adopción de enfoques comunicativos más afirmativos dentro de la familia, métodos de ayuda escolar más sólidos y una mayor percepción del papel emocional y educativo de los padres. Estos ajustes impactaron positivamente en la conducta, el entusiasmo y el rendimiento escolar de los estudiantes.

En el terreno profesional, la experiencia impulsó un cambio en la labor pedagógica del docente responsable, quien adquirió habilidades superiores para interactuar con adultos, potenciando su empatía social, su destreza en mediación y su capacidad para crear enfoques metodológicos participativos y adaptados al contexto. Esto resultó en una acción más eficaz y alineada con la situación socioeconómica y cultural de las familias.

Por último, a escala institucional, el taller se posicionó como un ámbito formativo clave, impulsando una cultura de responsabilidad educativa compartida y estableciendo fundamentos para la permanencia del Programa Escuela para Padres. La experiencia demostró que estos entornos contribuyen a optimizar el ambiente escolar y a edificar una comunidad educativa más unida, involucrada y dedicada.

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. Estas transformaciones se pueden agrupar en cambios actitudinales, procedimentales y estructurales.

a) Cambios actitudinales

En el grupo de padres y representantes se apreció una reestructuración marcada de posturas hacia la escuela y su propia función educativa. Donde previamente prevalecía la pasividad o la creencia de que la escuela “solucione” los asuntos escolares, surgió una actitud más iniciativa y pensativa. Los padres empezaron a admitir que su impacto diario, mediante la interacción afectiva, la creación de hábitos y el soporte en las actividades, afecta directamente el desempeño y el equilibrio emocional de sus hijos. Esta evolución de actitud se mostró en relatos, en el estilo de las contribuciones en los intercambios y en la voluntad para aceptar obligaciones específicas.

Entre el personal docente se identificó un movimiento hacia una práctica más comprensiva y facilitadora. Los educadores transitaron de un énfasis exclusivo en la administración académica a uno que integra tácticas de conversación, recepción y colaboración con las familias. Este cambio actitudinal abarcó un reconocimiento directo de las restricciones contextuales de las familias (horarios, empleo, cargas familiares, situación económica) y una mayor flexibilidad para adaptar vías y momentos de interacción.

b) Cambios procedimentales

En el nivel práctico, aparecieron procedimientos novedosos o fortalecidos que demuestran la aplicación de lo pactado en el taller “Salud y estilo de vida”. Entre ellos:

- Formalización de pactos y documentos de obligaciones entre padres y escuela, que permiten documentar deberes y etapas de verificación.

- Establecimiento de vías de interacción más regulares y mutuas (grupos oficiales, contactos programados, encuentros específicos), con normas para comentarios positivos y no solo correctivos.
- Modificaciones en los métodos docentes para incluir dinámicas familiares y tareas de soporte en casa (actividades breves dirigidas, guías de lectura familiar, calendario de monitoreo).

Estos procedimientos facilitan la persistencia de las iniciativas y aseguran que los cambios no dependan solo de la iniciativa personal, sino que se integren en la institución.

c) Cambios estructurales e institucionales

La experiencia impulsó propuestas concretas de institucionalización: La inclusión de la Escuela para Padres dentro del POA, con al menos dos ciclos anuales sobre salud y estilo de vida y un equipo responsable de su seguimiento, consolidándola como una estrategia prioritaria para fortalecer la corresponsabilidad familiar y el bienestar integral de los estudiantes.

d) Cambios en los estudiantes

Aunque el taller estuvo dirigido principalmente a las familias, se evidenciaron impactos indirectos en los estudiantes relacionados con la práctica deportiva. Se observó mayor disposición para participar en actividades físicas, más entusiasmo durante las clases y una actitud más activa y colaborativa. Asimismo, en algunos grupos se notó una disminución de conductas sedentarias y una mejor interacción entre compañeros. Estos cambios se relacionan con el fortalecimiento del acompañamiento familiar en la promoción del deporte como hábito saludable y con la creación de un ambiente más motivador en el hogar para la actividad física y el bienestar integral.

e) Evidencias y límites

Las evidencias recabadas (registros de asistencia, testimonial de participantes, observaciones docentes, fotos) respaldan la existencia de estos cambios. Sin embargo, se admite que algunos resultados todavía son preliminares y variados: no todos los hogares

exhibieron transformaciones uniformes y la permanencia de las obligaciones depende de sistemas de verificación institucional que en este momento están en fase de diseño o inicial.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

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

- Participación de padres y estudiantes en actividades deportivas institucionales.
- Frecuencia de comunicación docente-familia sobre hábitos deportivos y bienestar físico (1 al mes).
- Mejoras en indicadores escolares vinculados al bienestar físico, como asistencia regular, mayor participación en clases tanto en la de Educación Física y las complementarias y disminución de reportes disciplinarios asociados a conductas sedentarias o desmotivación.
- Percepción de padres y docentes sobre el impacto del deporte en el desarrollo integral del estudiante.

La reevaluación periódica de estas métricas permitirá medir el efecto verdadero y dirigir correcciones, garantizando que las transformaciones identificadas se conviertan en rutinas institucionales estables.

5. Lecciones Aprendidas

La implementación del taller “Salud y estilo de vida: el deporte escolar como herramienta de vida saludable”, 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 obtener aprendizajes significativos a nivel familiar, docente e institucional. La experiencia evidenció que el deporte no solo fortalece la salud física, sino que también contribuye al desarrollo emocional, social y formativo de los estudiantes cuando existe corresponsabilidad entre escuela y familia.

Las lecciones aprendidas constituyen un referente importante para fortalecer futuras intervenciones orientadas a la promoción de hábitos saludables y consolidar una cultura institucional que valore el deporte como parte esencial del desarrollo integral.

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La promoción del deporte requiere acompañamiento constante desde el hogar.

Se evidenció que muchos padres reconocían la importancia de la actividad física, pero no siempre la promovían de manera sistemática. A través del taller comprendieron que el ejemplo, la motivación y la organización del tiempo en casa son factores determinantes para que los niños desarrollen hábitos deportivos permanentes.

El deporte fortalece los vínculos afectivos familiares.

Durante las reflexiones grupales, varios representantes manifestaron que compartir actividades físicas con sus hijos mejora la comunicación, genera confianza y reduce el tiempo dedicado a dispositivos electrónicos. Esto permitió comprender que el deporte no es solo ejercicio, sino un espacio de encuentro familiar.

La corresponsabilidad en la formación de hábitos saludables es un proceso progresivo.

Al inicio, algunos padres consideraban que la práctica deportiva dependía exclusivamente de la institución. Sin embargo, el diálogo y las dinámicas participativas facilitaron la comprensión de que la escuela orienta, pero la familia consolida los hábitos en el hogar.

La conciencia sobre la salud integral transforma actitudes.

Los testimonios reflejaron mayor sensibilidad hacia la prevención del sedentarismo, la obesidad infantil y los problemas emocionales asociados a la inactividad física. Esta toma de conciencia generó compromisos concretos relacionados con la práctica regular del deporte.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

El docente cumple un rol orientador en la construcción de hábitos saludables.

La experiencia permitió reafirmar que la labor docente no se limita a la enseñanza académica, sino que también implica orientar a las familias en aspectos formativos relacionados con la salud, la convivencia y el bienestar integral.

Las metodologías participativas favorecen la sensibilización.

Las dinámicas grupales, reflexiones compartidas y compromisos escritos generaron mayor impacto que una exposición tradicional. Esto evidenció que el aprendizaje significativo se construye cuando los participantes se sienten parte activa del proceso.

La planificación contextualizada fortalece los resultados.

Adaptar el taller a la realidad socioeconómica de las familias fue clave. Comprender sus limitaciones de tiempo, trabajo y recursos permitió proponer alternativas viables para integrar el deporte en la rutina diaria.

La sistematización fortalece la práctica profesional.

Reflexionar sobre cada fase del proceso permitió identificar aciertos y aspectos de mejora. Este ejercicio consolidó competencias investigativas, analíticas y críticas que enriquecen el desempeño profesional docente.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

El deporte escolar debe asumirse como eje estratégico institucional.

La experiencia demostró que la promoción de la actividad física no puede ser una acción aislada, sino parte de una planificación permanente dentro del POA institucional.

La continuidad garantiza resultados sostenibles.

La experiencia reveló que los talleres generaron sensibilización, pero la transformación real requiere seguimiento constante, evaluación periódica y nuevos espacios formativos para las familias.

La comunicación efectiva fortalece la participación.

Cuando la institución promueve espacios de diálogo respetuoso y horizontal, se incrementa la confianza y la disposición de los padres para involucrarse en actividades deportivas y saludables.

El bienestar estudiantil mejora cuando existe coherencia entre escuela y hogar.

Los cambios observados en la motivación y participación de los estudiantes evidencian que cuando la familia respalda las iniciativas deportivas escolares, se fortalece la autoestima, la disciplina y la convivencia.

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 28 del 2025.

Ing. Didimo Abdón Saltos Sabando.
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR "VICENTE ROCAFUERTE"
Presente.

Estimada directora:

Quien suscribe la presente, estudiante del Programa de Profesionalización, en la zona norte de Manabí: Validación por Ejercicio Profesional - Campo Amplio de Educación de la ULEAM – Extensión Chone, 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,

Solange Lesseth Saltos Oiler
DOCENTE DEL PROGRAMA DE VALIDACION
POR EL EJERCICIO PROFESIONAL
ysaltos1985@gmail.com
0979619611

7.2. Planificación del Taller

Objetivo general		Objetivos específicos	Actividad	Desarrollo	Recursos	Responsable
Promover en los padres de familia la importancia de adoptar y fortalecer estilos 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 al bienestar integral y al rendimiento académico de sus hijos.		Identificar los factores que influyen en la salud y el estilo de vida de las familias.	Bienvenida e introducción	<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 propósito del taller. Dinámica de escritura: "Mi estilo de vida en una palabra" Cada padre escribe una palabra que describa su estilo de vida actual. Se comparten las respuestas y se reflexiona sobre cómo influyen en la salud familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> Esquemas-marcadores Targetas o fichas para compartir Hojes bond tamaño oficio Proyector multimedia y dispositivos Presentación del seminario nutricional y plan de alimentación Lámina fotográfica o cartel (registro de evidencias) 	Docente Estudiantes
				<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 propósito del taller. Dinámica de escritura: "Mi estilo de vida en una palabra" Cada padre escribe una palabra que describa su estilo de vida actual. Se comparten las respuestas y se reflexiona sobre cómo influyen en la salud familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> Esquemas-marcadores Targetas o fichas para compartir Hojes bond tamaño oficio Proyector multimedia y dispositivos Presentación del seminario nutricional y plan de alimentación Lámina fotográfica o cartel (registro de evidencias) 	Docente Estudiantes
				<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 propósito del taller. Dinámica de escritura: "Mi estilo de vida en una palabra" Cada padre escribe una palabra que describa su estilo de vida actual. Se comparten las respuestas y se reflexiona sobre cómo influyen en la salud familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> Esquemas-marcadores Targetas o fichas para compartir Hojes bond tamaño oficio Proyector multimedia y dispositivos Presentación del seminario nutricional y plan de alimentación Lámina fotográfica o cartel (registro de evidencias) 	Docente Estudiantes

7.3. Convocatoria enviada con anticipación:

The image displays six social media posts arranged in a 3x2 grid. Each post is a Facebook-style announcement for a workshop. The header of each post includes the Uleam logo and the text 'UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ LICENCIATURA - VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL'. The main title of the posts is 'ESCUELA PARA PADRES' followed by a diamond icon. Below this, the workshop is identified as 'SALUD Y ESTILO DE VIDA'. Each post lists the following details:

- TALLER:** SALUD Y ESTILO DE VIDA
- INSTITUCIÓN:** U.E.P "Vicente Rocafuerte"
- MIEMBRO DE FAMILIA:** (Name of the family member)
- FECHA:** 07/08/2025
- HORA:** 10:00 am

 The family members listed are: Diana Macay, Patricia Zambrano, Darvela Giler, Ysiana Zambrano, and Luciana Mondaza. Each post includes a small illustration of a family and a 'Compartir' button.

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:



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. Brayan 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	<i>[Firma]</i>
16	Sra. Kimberly Andreina García Velásquez	<i>[Firma]</i>
17	Sr. Rubén Darío Galarza Villalta	<i>[Firma]</i>



18	Sra. Yuliana María Zambrano Vera	<i>[Firma]</i>
19	Sra. Johana Cecibel Intriago Figueroa	<i>[Firma]</i>
20	Sra. Narcisa Stefania Saltos Jacome	<i>[Firma]</i>
21	Sra. Erika Jaritza Merchán Franco	<i>[Firma]</i>
22	Sr. Hernán Alejandro Minaya Muñoz	<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. Gema Patricia Vivero García	<i>[Firma]</i>
28	Sra. Inés Calendaria 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: Solange Lisseth Saltos Giler

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

7.7. Testimonio

“Hola soy Pierina, Cuando asistí al taller sobre el deporte escolar, sinceramente pensé que sería una charla más. Sin embargo, mientras escuchaba cómo el deporte influye en la salud, en la disciplina y hasta en el estado de ánimo de los niños, comencé a reflexionar sobre mi hijo.

Yo lo veía jugar, correr, pero no entendía que eso era parte fundamental de su crecimiento. A veces le decía que se sentara, que no corriera mucho, que tuviera cuidado. Después del taller comprendí que el movimiento es vida para ellos.

Desde entonces lo motivo más. Le pregunto cómo le fue en educación física, lo felicito cuando participa y los fines de semana salimos al parque. He notado que está más alegre, más seguro de sí mismo y hasta más responsable con sus tareas.

Mi hijo me dijo un día:

“Me gusta cuando juegas conmigo, mamá.”

Y entendí que el deporte no solo fortalece su cuerpo, también fortalece nuestro vínculo.”

“Soy Yuliana, En casa mi hija pasaba mucho tiempo viendo televisión o usando el celular. Yo pensaba que mientras estuviera tranquila, todo estaba bien. No imaginaba que el sedentarismo podía afectar su energía y su aprendizaje.

En el taller comprendí que el deporte ayuda a que los niños estén más atentos, más motivados y más saludables. Eso me impactó.

Decidimos hacer pequeños cambios. Ahora establecemos horarios para que pueda jugar, correr o practicar algún deporte. Al principio fue difícil, pero poco a poco se volvió parte de nuestra rutina.

He visto cambios muy claros: se levanta con más ánimo, participa más en clases y llega a casa contando emocionado lo que hizo en educación física.”

“Mi nombre es Inés, como madre, muchas veces el trabajo y las responsabilidades nos absorben. En nuestro caso casi no salíamos en familia a realizar actividades físicas. Cada quien estaba en lo suyo.

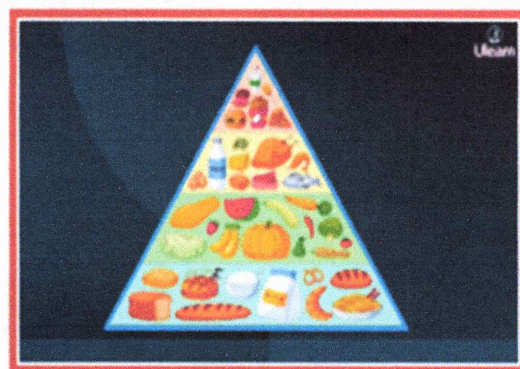
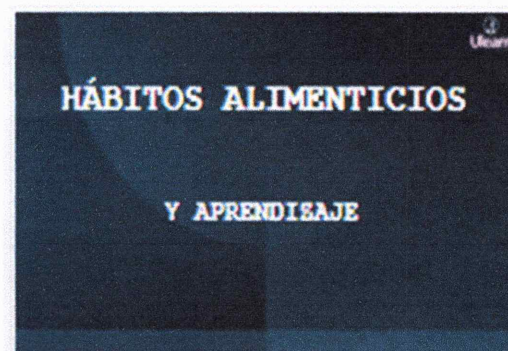
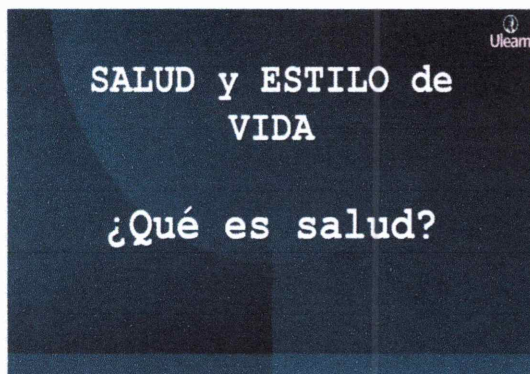
El taller me hizo reflexionar profundamente. Comprendí que el deporte no es solo una actividad escolar, es una herramienta para formar hábitos saludables y también para compartir tiempo de calidad.

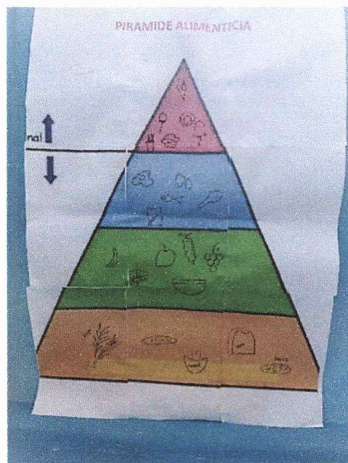
Decidimos dedicar los fines de semana a caminar, jugar en el parque o simplemente movernos juntos. Mi hijo espera con emoción esos momentos.

He notado que está más activo, más sociable y hasta más tranquilo emocionalmente. Conversamos más mientras caminamos o jugamos.

Ahora entiendo que la salud empieza en casa y que el deporte no solo fortalece el cuerpo, sino también el amor y la unión familiar.”

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