



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

**EDUCACIÓN BÁSICA**

**SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS**

**TÍTULO:**

**ESTILO DE VIDA SEDENTARIA EN LA SALUD FÍSICA  
Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES**

**AUTOR:**

**JHONNY FABIAN ZAMBRANO HIDALGO**

**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: "Estilo de Vida Sedentaria en la Salud Física y Mental en los Estudiantes" 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 Jhonny Fabian Zambrano Hidalgo, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica.

Chone, marzo del 2026



**Ing. Jazmina Janeth Sabando Macías MSc.**

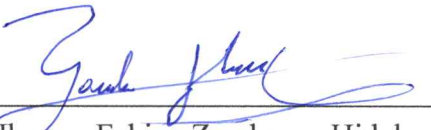
**TUTORA**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Jhonny Fabian Zambrano Hidalgo, estudiante de la carrera de Educación Básica, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: "Estilo de Vida Sedentaria en la Salud Física y Mental en los Estudiantes", 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



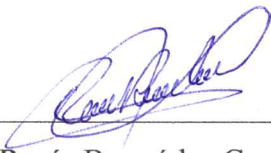
---

Jhonny Fabian Zambrano Hidalgo

C.I 1313134874

## LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre "Estilo de Vida Sedentaria en la Salud Física y Mental en los Estudiantes" del Periodo Académico 2026 - 2, elaborado por la estudiante Jhonny Fabian Zambrano Hidalgo.



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana

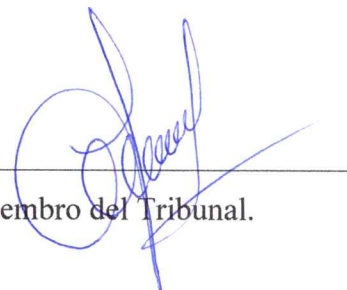


Ing. Jazmina Sabando Macías, Mgs.

Tutora



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, abril del 2026

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi más sincero agradecimiento a la universidad por brindarme la valiosa oportunidad de culminar mi licenciatura mediante el proceso de validación profesional. Este logro representa un paso muy importante en mi formación académica y en mi crecimiento personal y profesional.

Agradezco a las autoridades, docentes y personal administrativo de la institución por su orientación, apoyo y compromiso con la educación. Gracias a su acompañamiento y dedicación fue posible fortalecer mis conocimientos y alcanzar esta meta tan significativa.

De igual manera, valoro el esfuerzo de la universidad por ofrecer oportunidades que permiten reconocer la experiencia y el trabajo de quienes buscamos superarnos día a día. Este logro me motiva a seguir preparándome y a desempeñar mi labor con responsabilidad, ética y vocación de servicio en beneficio de la sociedad.

Chone, 14 de marzo de 2026

## DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico este logro, en primer lugar, a Dios, por darme la vida, la fuerza y la sabiduría para no rendirme y seguir adelante en cada etapa de este camino. A mi familia, que ha sido mi mayor apoyo y motivación. Gracias por su amor, por sus palabras de ánimo y por estar siempre a mi lado en los momentos difíciles y en los momentos de alegría.

También dedico este logro a la universidad, por brindarme la oportunidad de culminar mi licenciatura mediante el proceso de validación profesional, permitiéndome cumplir uno de mis sueños y seguir creciendo como persona y como profesional.

Este logro representa esfuerzo, dedicación y la esperanza de seguir trabajando con vocación y compromiso al servicio de la educación y de la sociedad.

Chone, 14 de marzo de 2026

## ÍNDICE

1.	Introducción.....	8
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.....	14
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.....	18
4.3.	Cambios producidos en los agentes educativos y comunitarios.....	18
5	Lecciones Aprendidas.....	20
5.1.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva de los estudiantes y las familias....	21
5.2.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador.....	21
5.3.	Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional.....	22
6.	Bibliografía.....	23
7.	Anexos.....	24
7.1.	Programa del Taller.....	24
7.2.	Acta de Compromisos.....	25
7.3.	Registro Fotográfico.....	26
7.4.	Presentación Utilizada.....	27
7.5.	Cuestionario de evaluación para padres y representantes.....	28

## **1. Introducción**

El presente informe corresponde a la sistematización de una experiencia socioeducativa desarrollada en el marco 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 promueve en los docentes en servicio una reflexión crítica sobre su práctica pedagógica, mediante la reconstrucción, análisis e interpretación de experiencias significativas, con el propósito de fortalecer las competencias profesionales y contribuir al mejoramiento de los procesos educativos institucionales.

La experiencia sistematizada se llevó a cabo en la Unidad Educativa Luis Antonio Montesdeoca, ubicada en la comunidad de El Ajo, provincia de Manabí, y estuvo orientada al análisis del estilo de vida sedentario y su incidencia en la salud física y mental de los estudiantes. Esta problemática fue identificada como una preocupación relevante dentro del contexto escolar, debido a la creciente inactividad física, el uso prolongado de dispositivos electrónicos y la limitada práctica de hábitos saludables, factores que inciden directamente en el bienestar integral del estudiantado.

Desde esta perspectiva, la experiencia socioeducativa se enfocó en la detección de conductas sedentarias, la promoción de hábitos activos y la sensibilización de estudiantes, docentes y familias sobre la importancia del movimiento, la actividad física regular y el autocuidado como elementos fundamentales para el desarrollo físico, emocional y social. Las acciones implementadas incluyeron actividades formativas, dinámicas participativas y espacios de reflexión colectiva, orientados a generar cambios progresivos en los estilos de vida de la población estudiantil.

Para efectos del proceso de titulación, y conforme a los lineamientos metodológicos de la ULEAM, se procedió a la sistematización de esta experiencia por considerarse pertinente para comprender las interacciones entre los factores institucionales, familiares y personales que influyen en la adopción de hábitos sedentarios o activos. La sistematización se concibe como un ejercicio crítico reflexivo experiencial que permite recuperar el proceso vivido, identificar logros, dificultades y aprendizajes significativos, así como proponer orientaciones de mejora para futuras intervenciones educativas.

Metodológicamente, el proceso se organizó en etapas analíticas que incluyen la descripción del contexto, la recuperación de las acciones desarrolladas, la interpretación crítica de los resultados y la formulación de lecciones aprendidas. En este marco, el objetivo general del informe es examinar de forma metódica y analítica la experiencia relacionada con la detección, abordaje y transformación del estilo de vida sedentario en los estudiantes, con el fin de comprender sus repercusiones en la salud física y mental y generar aportes prácticos para intervenciones socioeducativas futuras.

De manera complementaria, se plantean como objetivos específicos: describir las acciones ejecutadas para fomentar hábitos activos; interpretar los cambios observados en el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes; e identificar los factores institucionales, familiares y personales que influyeron positiva o negativamente en el desarrollo del proyecto. En conjunto, este informe constituye un aporte significativo para la mejora de las prácticas educativas, la promoción de la salud integral y la consolidación de una cultura escolar orientada al bienestar y la prevención.

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

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

El contexto espacial de esta experiencia se sitúa en la Unidad Educativa Luis Antonio Montesdeoca, ubicada en la comunidad de El Ajo, provincia de Manabí, un entorno educativo que acoge a estudiantes provenientes de familias con diversas realidades sociales y económicas. La institución cuenta con espacios físicos destinados al desarrollo de actividades académicas y recreativas; sin embargo, durante la experiencia se evidenció que dichos espacios no siempre son utilizados de manera activa para la promoción del movimiento corporal y la actividad física cotidiana.

Desde la experiencia desarrollada durante el taller educativo, se observó que los estudiantes permanecen largos periodos en actividades estáticas, tanto dentro del aula como en los momentos de descanso. Durante la ejecución del taller, se identificó que muchos estudiantes presentan dificultades para mantener la atención prolongada, así como bajos niveles de energía y escasa participación en actividades que requieren esfuerzo físico, lo que refleja la presencia de hábitos sedentarios arraigados en su rutina diaria.

En cuanto al contexto temporal, la experiencia se desarrolló durante la jornada escolar del periodo lectivo actual, en un momento en el que el sistema educativo enfrenta el desafío de equilibrar el uso de herramientas tecnológicas con la necesidad de fomentar estilos de vida saludables. El taller se llevó a cabo en un tiempo determinado dentro de la planificación educativa, lo que permitió observar de manera directa las respuestas físicas y emocionales de los estudiantes ante actividades que promovían el movimiento, la interacción y la reflexión sobre su salud.

El contexto de la Unidad Educativa Luis Antonio Montesdeoca, ubicada en la comunidad de El Ajo, provincia de Manabí, se caracteriza por una dinámica escolar que evidencia la necesidad de fortalecer la participación familiar como un factor clave para enfrentar problemáticas asociadas al estilo de vida sedentario y sus efectos en la salud física y mental de los estudiantes. La institución, orientada por su misión de formar estudiantes con valores, competencias y responsabilidad social, y por su visión de consolidarse como una comunidad educativa inclusiva y comprometida, cuenta con una estructura organizativa que integra a equipos directivos, docentes, DECE/inspección y representantes estudiantiles. No

obstante, las características socioculturales del entorno, la limitada disponibilidad de tiempo de algunas familias y la ausencia de canales sistemáticos de comunicación influyen en la consolidación de hábitos activos, lo que hace necesario promover acciones coordinadas de sensibilización y acompañamiento que contribuyan a mejorar la convivencia escolar y a fomentar estilos de vida saludables.

En el desarrollo de la experiencia educativa y del taller sobre el estilo de vida sedentario, intervinieron diversos actores que cumplen funciones específicas dentro del contexto escolar y comunitario, los cuales influyen de manera directa e indirecta en la salud física y mental de los estudiantes.

## **2.2 Actores involucrados**

En el desarrollo del proceso educativo orientado a la reflexión sobre el estilo de vida sedentario y su impacto en la salud física y mental de los estudiantes, intervinieron actores clave que asumieron roles complementarios dentro del vínculo escuela familia comunidad, fortaleciendo una intervención de carácter participativo y corresponsable. Los padres, madres y representantes legales participaron activamente en el taller, compartiendo experiencias relacionadas con los hábitos cotidianos de sus hijos, el uso del tiempo libre y la práctica de actividad física en el entorno familiar, lo que permitió identificar necesidades reales y establecer compromisos orientados a la promoción de rutinas más saludables desde el hogar. Asimismo, como estudiante/docente facilitador, se planificaron y ejecutaron las actividades pedagógicas, generando espacios de diálogo, reflexión y sensibilización sobre los efectos del sedentarismo en la salud integral, así como la construcción colectiva de acuerdos entre la institución educativa y las familias.

De igual manera, los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, Extensión Pichincha, Campus Pichincha, brindaron acompañamiento académico y metodológico durante todo el proceso, orientando la estructura del taller, la elaboración de instrumentos, la sistematización de evidencias, garantizando rigurosidad y coherencia pedagógica. Por su parte, las autoridades de la Unidad Educativa Luis Antonio Montesdeoca respaldaron la iniciativa mediante el apoyo logístico, la facilitación de espacios y la convocatoria institucional, mientras que los estudiantes, como beneficiarios indirectos, se favorecieron de un mayor acompañamiento familiar y de la

coherencia entre lo trabajado en la escuela y lo reforzado en el hogar. La articulación de estos actores permitió consolidar una experiencia educativa orientada al bienestar integral y a la sostenibilidad de acciones dentro de la comunidad educativa.

### 3. Recuperación del desarrollo del proceso

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

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
<b>Convocatoria a padres de familia y estudiantes de 8.º de EGB</b>	Padres manifiestan interés por conocer cómo el sedentarismo afecta la salud de sus hijos; algunos indican limitaciones de tiempo para asistir.	Convocatoria escrita, cronograma de actividades, listado de participantes convocados.	Se evidencia apertura inicial, aunque persisten barreras laborales y de organización familiar.
<b>Inicio del taller y dinámica motivacional “Activando el cuerpo y la mente”</b>	Estudiantes expresan sorpresa al reconocer hábitos sedentarios en su rutina diaria; padres se muestran reflexivos.	Fotografías del momento, guía metodológica, hojas de observación.	La dinámica facilita un ambiente participativo y rompe la pasividad inicial.
<b>Exposición central sobre sedentarismo y salud integral</b>	Padres y estudiantes reconocen la relación entre inactividad física, estrés, ansiedad y bajo rendimiento académico.	Presentación digital, contenido del taller, notas del facilitador.	El contenido genera conciencia crítica sobre los riesgos físicos y emocionales del sedentarismo.
			El trabajo colaborativo

<b>Trabajo grupal sobre hábitos diarios y alternativas activas</b>	Los participantes identifican prácticas sedentarias en casa y proponen acciones para reducirlas.	Fichas de trabajo, compromisos grupales, productos escritos.	permite acuerdos realistas y contextualizados.
<b>Socialización de compromisos y cierre del taller</b>	Padres valoran el espacio formativo y solicitan continuidad del acompañamiento institucional.	Acta de compromisos, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se fortalece la corresponsabilidad familia-escuela, aunque se requiere seguimiento permanente.

**Fuente:** Elaboración propia

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

<b>Dimensiones / Elementos</b>	<b>Producto</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Fuentes</b>
<b>Participación</b>	Diagnóstico del nivel de involucramiento de padres y estudiantes en actividades físicas.	Listas de asistencia, observación directa, testimonios verbales.	Padres de familia, estudiantes, docentes.
<b>Metodología del taller</b>	Evaluación de las estrategias participativas aplicadas y su pertinencia educativa.	Planificación, guía metodológica, fotografías, registros de observación.	Facilitadores del programa, docentes tutores.
<b>Comunicación</b>	Identificación de barreras y facilitadores en la	Entrevistas informales, actas de	Padres, docentes,

	comunicación familia– escuela sobre hábitos saludables.	acuerdos, registro de diálogos.	autoridades.
<b>Cambios percibidos tras el taller</b>	Informe de transformaciones actitudinales respecto al sedentarismo.	Reflexiones escritas, compromisos firmados, socialización grupal.	Padres y facilitadores.
<b>Aprendizajes del facilitador</b>	Análisis crítico del proceso de intervención educativa.	Bitácora del docente, notas de campo, cuestionarios.	Docente del Programa de Validación ULEAM.

Fuente: Elaboración propia

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

<b>Variables / Preguntas orientadoras</b>	<b>Datos relevantes</b>	<b>Puntos de reflexión</b>	<b>Otros temas planteados</b>
<b>¿Cuál es el nivel de conciencia sobre el sedentarismo?</b>	Bajo reconocimiento inicial de los efectos físicos y emocionales del sedentarismo.	La sensibilización requiere procesos educativos continuos y prácticos.	Necesidad de promover hábitos saludables desde edades tempranas.
<b>¿Cuáles son las principales barreras para la actividad física?</b>	Uso excesivo de pantallas, falta de tiempo, escasos espacios recreativos.	Es necesario adaptar las estrategias a la realidad familiar y comunitaria.	Importancia del apoyo institucional y comunitario.
<b>¿Cómo influyó la metodología del taller?</b>	Dinámicas activas generaron reflexión y participación.	La metodología vivencial facilita cambios actitudinales.	Diferencias en niveles de motivación entre estudiantes.

<b>¿Qué aprendizajes significativos emergieron?</b>	Padres reconocen su rol en la promoción de hábitos activos.	El cambio es posible si existe corresponsabilidad familia–escuela.	Interés en talleres sobre salud mental y manejo del estrés.
---	---	--	---

Fuente: Elaboración propia

### 3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

<b>Variab les</b>	<b>Aspectos coincidentes</b>	<b>Aspectos no coincidentes</b>	<b>Aspectos aislados</b>	<b>Reflexiones y observaciones</b>
<b>Estilo de vida activo</b>	Reconocimiento del beneficio de la actividad física en la salud integral.	Algunos padres no priorizan la actividad física diaria.	Familias con limitaciones de tiempo y recursos.	Se requieren estrategias flexibles y adaptadas al contexto.
<b>Comunicación familia–escuela</b>	Interés común en mejorar la salud de los estudiantes.	Escasa comunicación sostenida fuera del taller.	Padres con baja participación institucional.	Es necesario fortalecer canales permanentes de comunicación.
<b>Metodología del taller</b>	Actividades dinámicas resultaron motivadoras.	Un grupo reducido prefirió sesiones más cortas.	Estudiantes con dificultades de atención.	La metodología debe diversificarse según los participantes.
<b>Cambios tras el taller</b>	Mayor conciencia sobre el sedentarismo.	Cambios aún incipientes en la práctica cotidiana.	Padres que solicitaron seguimiento adicional.	Evidencia la necesidad de continuidad institucional.

Fuente: Elaboración propia

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

### **4.1 Diagnóstico participativo**

El diagnóstico participativo desarrollado en la Unidad Educativa Luis Antonio Montesdeoca permitió identificar, desde la experiencia directa de los estudiantes, docentes y familias, las principales manifestaciones y causas del estilo de vida sedentario presente en la población estudiantil. Este proceso se concibió como una estrategia de acercamiento integral a la realidad educativa, priorizando la escucha activa y la participación de los actores involucrados, más allá de una evaluación meramente descriptiva.

Durante la fase inicial se aplicaron dinámicas de sensibilización, cuestionarios diagnósticos, lluvias de ideas y espacios de diálogo grupal, orientados a explorar hábitos cotidianos relacionados con la actividad física, el uso del tiempo libre, la alimentación y el bienestar emocional. Estas técnicas facilitaron la expresión de percepciones, sentimientos y experiencias asociadas al sedentarismo, permitiendo comprender su impacto tanto en la salud física como en la salud mental de los estudiantes.

Los principales hallazgos del diagnóstico revelaron tres problemáticas centrales:

#### **1. Alta prevalencia de hábitos sedentarios en la rutina diaria**

Una parte significativa de los estudiantes manifestó dedicar gran parte de su tiempo fuera del aula al uso de dispositivos electrónicos (teléfonos móviles, videojuegos, televisión), con escasa participación en actividades físicas o recreativas. Este patrón se relaciona con la falta de espacios adecuados para el deporte en la comunidad y con la ausencia de rutinas activas en el hogar.

#### **2. Manifestaciones físicas y emocionales asociadas al sedentarismo**

Docentes y estudiantes identificaron síntomas recurrentes como cansancio constante, bajo nivel de energía, dificultades de concentración, irritabilidad y desmotivación escolar. En algunos casos, los estudiantes asociaron estos malestares con estados de ansiedad, estrés

académico y baja autoestima, evidenciando una relación directa entre el sedentarismo y el bienestar emocional.

### **3. Escasa conciencia sobre la relación entre actividad física y salud integral**

El diagnóstico evidenció un conocimiento limitado respecto a los beneficios de la actividad física regular en la salud física y mental. Para muchos estudiantes, el ejercicio se percibía únicamente como una obligación escolar y no como una práctica necesaria para el equilibrio personal y el desarrollo integral.

El proceso diagnóstico se apoyó en:

- Dinámicas participativas para identificar hábitos y percepciones comunes.
- Registros de observación en el aula y en espacios recreativos.
- Diálogos guiados con estudiantes y docentes.
- Sistematización de testimonios y reflexiones colectivas.

Esta metodología permitió que los participantes reconocieran el sedentarismo como una problemática compartida y asumieran una postura reflexiva frente a sus propias prácticas cotidianas.

### **Resultados del diagnóstico participativo**

Del análisis emergieron tres conclusiones fundamentales:

1. El sedentarismo constituye un factor de riesgo que afecta de manera directa la salud física, emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Existe la necesidad de fortalecer la educación para la salud, promoviendo hábitos activos desde el contexto escolar y familiar.

3. La intervención educativa debe ser sostenida y participativa, involucrando a estudiantes, docentes y familias como corresponsables del bienestar estudiantil.

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

La ejecución de la intervención educativa orientada a la reflexión sobre el estilo de vida sedentario generó transformaciones relevantes en los estudiantes y en la dinámica institucional. En primer lugar, se observó un incremento en la conciencia de los estudiantes respecto a la importancia de la actividad física como componente esencial de la salud integral. Esta toma de conciencia se evidenció en la disposición para participar en actividades físicas propuestas durante y después de la intervención.

Asimismo, se identificaron mejoras en la actitud de los estudiantes hacia el movimiento corporal y la recreación activa, manifestadas en una mayor participación en juegos, ejercicios guiados y dinámicas de activación física dentro de la jornada escolar. Estas acciones contribuyeron a generar un ambiente más dinámico y favorable para el aprendizaje.

Desde el ámbito emocional, varios estudiantes expresaron sentirse con mayor energía, mejor estado de ánimo y menor nivel de estrés luego de incorporar actividades físicas sencillas en su rutina diaria. Estos cambios, aunque iniciales, evidencian el potencial de la actividad física como herramienta preventiva y promotora de la salud mental.

En el plano pedagógico, la experiencia permitió a los docentes reflexionar sobre la necesidad de integrar estrategias activas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, reconociendo que el bienestar físico y emocional incide directamente en el desempeño académico y la convivencia escolar.

A nivel institucional, la intervención abrió el debate sobre la importancia de promover una cultura escolar orientada al autocuidado, la vida activa y la prevención de problemáticas asociadas al sedentarismo, sentando bases para futuras acciones educativas.

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

La intervención generó cambios observables en los distintos actores de la comunidad educativa, los cuales pueden agruparse en dimensiones actitudinales, procedimentales y organizativas.

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

En los estudiantes se evidenció una transformación progresiva en la percepción del ejercicio físico, pasando de una visión limitada o negativa a una comprensión más amplia de sus beneficios para la salud física y mental. Esta modificación actitudinal se reflejó en una mayor disposición a participar activamente y en la expresión de compromisos personales para reducir conductas sedentarias.

En los docentes, se fortaleció una actitud más preventiva y formativa frente a la salud estudiantil, reconociendo la necesidad de acompañar y orientar a los estudiantes en la construcción de hábitos saludables.

#### **a) Cambios procedimentales**

- Se incorporaron prácticas concretas como:
- Pausas activas durante la jornada escolar.
- Actividades de sensibilización sobre salud física y mental.
- Orientaciones para el uso equilibrado del tiempo libre.

Estas acciones contribuyen a la continuidad del proceso y a la consolidación de los aprendizajes adquiridos.

#### **b) Cambios institucionales**

Aunque incipientes, se generaron propuestas para integrar actividades físicas y de bienestar emocional dentro de la planificación escolar, evidenciando una apertura institucional hacia la promoción de estilos de vida saludables.

#### **c) Cambios en los estudiantes**

Se observaron mejoras en la concentración, participación en clase y convivencia escolar, así como una disminución de comportamientos asociados al cansancio y la desmotivación, lo cual guarda coherencia con la reducción de prácticas sedentarias.

#### **d) Evidencias y límites**

Las evidencias recopiladas (observaciones docentes, registros de participación y testimonios estudiantiles) respaldan los cambios identificados. Sin embargo, se reconoce que los resultados son heterogéneos y que la sostenibilidad de los cambios depende del seguimiento institucional y del acompañamiento familiar.

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

Se recomienda implementar un sistema de seguimiento que incluya indicadores como:

- Frecuencia de actividades físicas realizadas por los estudiantes.
- Nivel de participación en dinámicas activas escolares.
- Percepción del bienestar físico y emocional (encuestas).
- Incidencia del sedentarismo en el rendimiento académico y la convivencia.

La evaluación periódica de estos indicadores permitirá fortalecer la intervención y asegurar que los cambios observados se consoliden como prácticas educativas sostenibles.

## **5 Lecciones Aprendidas**

La implementación de la experiencia socioeducativa sobre el estilo de vida sedentario y su incidencia en la salud física y mental de los estudiantes, desarrollada en la Unidad Educativa Luis Antonio Montesdeoca como parte del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, permitió identificar aprendizajes relevantes derivados de la interacción entre estudiantes, familias, docentes e institución. Estas lecciones constituyen aportes significativos para el fortalecimiento de prácticas educativas orientadas a la promoción de la salud integral y la prevención de conductas sedentarias.

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

**La concienciación sobre el sedentarismo favorece cambios progresivos en los hábitos cotidianos.**

Se evidenció que muchos estudiantes y representantes no reconocían inicialmente el impacto del sedentarismo en la salud física y mental. A través de las actividades formativas y reflexivas, se logró generar mayor conciencia sobre la importancia del movimiento, la actividad física regular y la reducción del tiempo frente a pantallas, lo que propició una disposición inicial hacia la adopción de hábitos más activos.

**El acompañamiento familiar es un factor clave para la modificación de estilos de vida inactivos.**

La experiencia permitió identificar que los cambios en la conducta estudiantil se fortalecen cuando las familias se involucran activamente, promueven rutinas saludables en el hogar y refuerzan los mensajes trabajados en la institución. La corresponsabilidad familiar se consolida como un elemento esencial para sostener prácticas saludables en el tiempo.

**La relación entre bienestar emocional y actividad física es reconocida por los propios estudiantes.**

Durante el proceso, los estudiantes manifestaron mejoras en su estado de ánimo, motivación y relaciones interpersonales al participar en actividades físicas y recreativas. Este aprendizaje reafirma que el movimiento no solo beneficia la salud corporal, sino que también incide positivamente en la autoestima, la convivencia y la regulación emocional.

El diálogo reflexivo fortalece la toma de decisiones saludables. Los espacios de conversación permitieron que estudiantes y familias expresaran dificultades, hábitos arraigados y limitaciones contextuales, lo que favoreció la construcción conjunta de compromisos realistas orientados a disminuir conductas sedentarias.

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

La educación para la salud requiere un enfoque integral y preventivo. La experiencia evidenció que el abordaje del sedentarismo debe trascender actividades aisladas y articular dimensiones físicas, emocionales y sociales, integrando la promoción de la salud como parte del quehacer pedagógico cotidiano.

La mediación docente es clave para generar cambios actitudinales. El rol del docente como orientador y facilitador permitió crear un clima de confianza que favoreció la participación activa de los estudiantes y el involucramiento de las familias. Esta mediación demanda habilidades comunicativas, empatía y conocimiento del contexto sociocultural.

La planificación flexible y contextualizada potencia el impacto de las intervenciones. La adaptación de las estrategias a la realidad de la comunidad de El Ajo permitió responder a las necesidades reales de los estudiantes, considerando sus posibilidades, intereses y recursos disponibles.

La sistematización fortalece la práctica profesional docente. El proceso reflexivo permitió al docente analizar críticamente su intervención, identificar logros y limitaciones, y generar propuestas de mejora, consolidando competencias investigativas y socioeducativas fundamentales para su desarrollo profesional.

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

La promoción de estilos de vida saludables debe asumirse como un eje transversal de la gestión educativa.

La experiencia evidenció que la prevención del sedentarismo requiere continuidad, articulación curricular y respaldo institucional, más allá de acciones puntuales.

La articulación entre escuela y familia fortalece el bienestar estudiantil. El trabajo conjunto permitió mejorar la comunicación, generar acuerdos y promover hábitos saludables compartidos, impactando positivamente en el clima escolar y la convivencia.

La vinculación entre universidad y comunidad educativa aporta innovación pedagógica.

El acompañamiento académico del proceso de titulación fortaleció la práctica institucional, integrando enfoques actualizados y promoviendo una visión educativa centrada en el bienestar integral del estudiantado.

En conjunto, estas lecciones aprendidas confirman que el abordaje del estilo de vida sedentario desde una perspectiva socioeducativa contribuye de manera significativa a la mejora de la salud física y mental de los estudiantes, así como al fortalecimiento de una cultura escolar orientada a la prevención, la corresponsabilidad y el desarrollo integral.

## **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. Programa del Taller

niños y adolescentes. Abordar la sexualidad humana desde una perspectiva pedagógica, científica, emocional y ética permite formar personas con mayor autoestima, autonomía, responsabilidad y capacidad para tomar decisiones informadas. Es importante entender la sexualidad como una dimensión humana que incluye aspectos biológicos, psicológicos, afectivos, culturales y sociales. En este taller se promueve un enfoque de educación sexual integral (ESI), respetuoso de los derechos, que contribuye a prevenir la desinformación, la violencia de género, el abuso sexual y el embarazo adolescente, fortaleciendo los vínculos familiares y el rol de la escuela como espacio seguro y formativo.

**Objetivo general:**

- Conversatorio guiado: para explorar ideas previas y promover la participación reflexiva.
- Dinámicas participativas: para abordar temas como el cuerpo, los sentimientos y el respeto.
- Estudio de casos: análisis de situaciones reales para fomentar el pensamiento crítico y la toma de decisiones responsables.
- Trabajo en grupos: para promover la cooperación y la diversidad de perspectivas.
- Lluvia de ideas y mural colaborativo: para construir entre todos los conceptos clave.

**Tiempo de duración:**

2 horas

**Recursos didácticos y tecnológicos utilizados**

- ✓ Fichas con preguntas guía y frases clave.
- ✓ Proyector y laptop para presentación visual.
- ✓ Material audiovisual (video educativo sobre la importancia de conocer el cuerpo y los límites).
- ✓ Cuaderno para reflexiones individuales.

**EJECUCIÓN METODOLÓGICA**

## **7.2. Acta de Compromisos**

**ACTA DE COMPROMISO**  
**Taller: Sexualidad Humana**

En las instalaciones de la **Unidad Educativa Luis Antonio Montesdeoca**, a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_, se desarrolló el **Taller sobre Sexualidad Humana**, dirigido a padres, madres y representantes legales de los estudiantes de la institución.

El objetivo de este taller fue brindar información y orientación a las familias sobre la importancia de la educación en sexualidad, promoviendo el diálogo, el respeto, la responsabilidad y la formación en valores dentro del hogar.

Luego de participar en el taller y reflexionar sobre los temas tratados, los padres y representantes presentes **asumen los siguientes compromisos:**

1. Mantener una comunicación abierta, respetuosa y de confianza con sus hijos sobre temas relacionados con la sexualidad.
2. Fomentar en el hogar valores como el respeto, la responsabilidad, la autoestima y el cuidado del propio cuerpo.
3. Orientar a sus hijos de acuerdo con su edad sobre los cambios físicos, emocionales y sociales que forman parte del desarrollo humano.
4. Apoyar el trabajo educativo que realiza la institución en la formación integral de los estudiantes.
5. Participar activamente en charlas, talleres y reuniones organizadas por la institución educativa.
6. Promover ambientes familiares seguros que contribuyan al desarrollo saludable de los niños, niñas y adolescentes.

Para constancia de lo actuado y en señal de aceptación de los compromisos adquiridos, firman la presente acta los padres de familia participantes y el responsable del taller.

Lugar: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**7.3. Registro Fotográfico**

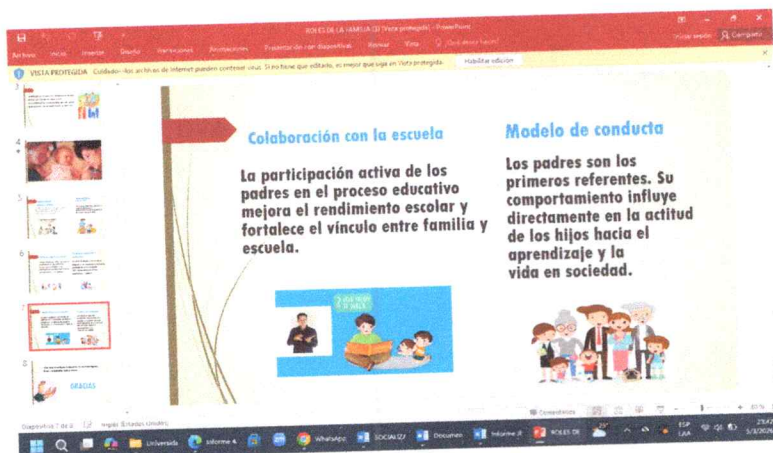


**Docente impartiendo charla,  
previa al taller**



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

#### 7.4. Presentación Utilizada



## 7.5. Cuestionario de evaluación para padres y representantes

### Cuestionario de evaluación para padres y representantes

**Taller:** Sexualidad Humana

**Institución:** Luis Antonio Montesdeoca

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Facilitador:** \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

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

*(Si el cuestionario se aplica oralmente, el facilitador puede leer las preguntas y anotar la respuesta).*

#### Opciones:

Siempre       A veces       Nunca

**1. ¿Considera importante hablar sobre la sexualidad con sus hijos en el hogar?**

Siempre

A veces

Nunca

**2. ¿Cree que la familia cumple un papel importante en la educación sobre la sexualidad?**

Siempre

A veces

Nunca

**3. ¿Se siente preparado(a) para orientar a sus hijos sobre temas de sexualidad?**

Siempre

A veces

Nunca

**4. ¿Mantiene una comunicación abierta y respetuosa con sus hijos sobre estos temas?**

Siempre

A veces

Nunca

**5. ¿Considera que este taller le ayudó a comprender mejor el tema de la sexualidad humana?**

Siempre

A veces

Nunca

**6. ¿Cree que la educación sobre sexualidad ayuda a prevenir riesgos en los adolescentes?**

Siempre

- A veces
- Nunca

**7. ¿Está de acuerdo con que la escuela y la familia trabajen juntas en la educación sexual?**

- Siempre
- A veces
- Nunca

**8. ¿Aplicará en su hogar los conocimientos aprendidos en este taller?**

- Siempre
- A veces
- Nunca

**9. ¿Le gustaría participar en otros talleres relacionados con la formación de sus hijos?**

- Siempre
- A veces
- Nunca

**10. ¿Recomendaría este tipo de talleres a otros padres de familia?**

- Siempre
- A veces
- Nunca

**Nombre del padre/madre o representante:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_