



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

EXTENSIÓN CHONE

PEDAGOGÍA DE CIENCIAS EXPERIMENTALES

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

MEDIANTE UNIDAD FAMILIA-ESCUELA

AUTOR:

IVÁN DAVID MOREIRA DELGADO

TUTOR

DR. HERMAN BILLY LOJÁN MALDONADO PhD

CHONE - MANABÍ - ECUADOR

2025-2

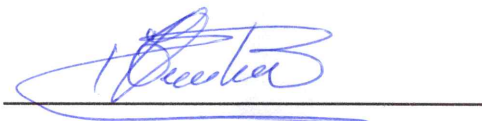
CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD. en calidad de docente de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone y tutor del trabajo de Sistematización de Experiencias.

CERTIFICO:

Que, el presente trabajo de Sistematización de Experiencias, titulado: Promoción de actividad física y alimentación saludable mediante unidad familia-escuela 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 Iván David Moreira Delgado está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a. en Pedagogía de las Matemáticas y la Física.



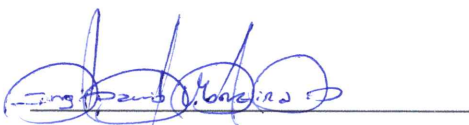
Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD
TUTOR

Chone, marzo de 2026

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: Iván David Moreira Delgado, estudiante de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, declaró para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “ Promoción de actividad física y alimentación saludable mediante unidad familia escuela ”, es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencia 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.



Iván David Moreira Delgado

C. I. 1311913386

Chone, 14 de marzo de 2026

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LAS MATEMÁTICAS Y LA FÍSICA

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre Promoción de actividad física y alimentación saludable mediante unidad familia-escuela del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante Iván David Moreira Delgado



Lcda. Lila del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgs.

Decana



Dr. Herman Billy Loján Maldonado, PhD.

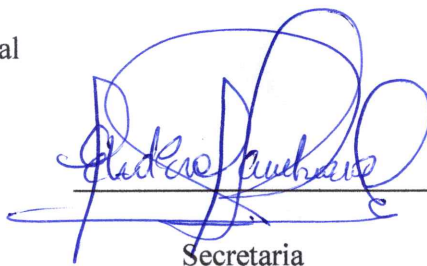
Tutor



Miembro del Tribunal



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, junio de 2026

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, extensión Chone, por brindarme la gran oportunidad de formarme académicamente, así como por brindarme los conocimientos y herramientas necesarias para alcanzar este importante logro.

De manera especial, agradezco al Dr. Herman Billy Loján Maldonado, por su guía constante y compromiso durante el desarrollo de esta investigación. Su orientación fue clave para culminar con éxito este trabajo.

Asimismo, extiendo mi agradecimiento a los padres de familia y a los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza, quienes con su valiosa participación y colaboración hicieron posible la ejecución de esta experiencia. Su aporte fue fundamental para el desarrollo de este proyecto.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, me brindaron su apoyo, motivación y confianza a lo largo de este proceso.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este logro, en primer lugar, a Dios, quien ha sido mi luz en los momentos de oscuridad, mi refugio en las dificultades y la fuerza que me sostuvo cuando sentí que no podía continuar. Gracias por acompañarme en cada paso, por darme fe, esperanza y la oportunidad de cumplir este sueño.

A mi familia, por ser mi base estructural, mi apoyo incondicional, cada sacrificio y cada gesto de amor fueron fundamentales en este camino.

De manera muy especial dedico este éxito, a mi esposa, por su amor infinito, por su paciencia en los momentos de ausencia y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Este logro también es suyo, porque caminó conmigo en cada esfuerzo sin soltarme nunca de la mano .

A mis dos hijos, quienes son la razón más grande y bonita de mi vida, ustedes dos son mi inspiración diaria y la fuerza que me motiva a ser mejor. Todo lo que hago es por ustedes y para ustedes.

A mi señor padre, con el corazón lleno de gratitud y respeto, por ser ejemplo de lucha, esfuerzo y valores. Sus enseñanzas han guiado mi vida y hoy se reflejan en este logro que con orgullo le dedicó.

Este trabajo no solo representa un objetivo alcanzado, sino el amor, el sacrificio y el apoyo de todos ustedes, quienes han sido mi razón para seguir adelante.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	8
2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA.	11
2.1 Contexto espacial	13
2.2 Contexto temporal	13
2.3 Actores involucrados:	13
3. RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO	15
3.1. Matriz 1. Matriz de consistencia de datos	15
3.2. Matriz 2. Matriz de recogida de información	18
3.3. Matriz 3. Matriz de vaciamiento de la información	21
3.4. Matriz 4. Matriz de síntesis	23
4. ANALISIS Y REFLEXION DE LA EXPERIENCIA	25
4.1. Diagnóstico participativo	25
4.2 Transformaciones o mejoras producidas a partir del proceso de intervención	25
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos	26
5. SÍNTESIS DE LECCIONES APRENDIDAS EN EL PROCESO DE SISTEMATIZACIÓN	27
5.1 Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador	28
5.2 Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional	28
6 BIBLIOGRAFÍA	30
7. ANEXOS	32
7.1 Programa del taller	32
7.2 Planificación del taller	34
7.3 Acta de Compromisos	36
7.4 Registro fotografico	36
7.5 Registro de asistencia	37
7.6 Autorización del uso de testimonios de imágenes	37
7.7 Testimonio	38
7.8 Recursos utilizados	39
7.9 Cuestionario	39

1. INTRODUCCIÓN

La educación se fortalece en el hogar a través de los hábitos y estilos de vida que las familias promueven en los estudiantes. En el panorama actual es cada vez mayor la preocupación por llevar estilos de vida saludable, y en particular hábitos alimentarios que garanticen una mejor calidad de vida, los alimentos son los que proporcionan energía y los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo, con un estado de salud deseable.

Los hábitos alimentarios pueden incluir una estrecha relación con apariciones de enfermedades crónicas como: obesidad, hipertensión entre otras. Pero en las sociedades desarrolladas con abundancia de alimentos, estos hábitos se asocian con la aparición de enfermedades crónicas, especialmente diabetes, arteriosclerosis y cáncer.

Desarrollar buenos hábitos alimentarios es de suma importancia para que los alimentos produzcan los beneficios esperados en el organismo, esto no se relaciona con preparar bien o elegir correctamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar la comida cada día.

Sin embargo, comer no es disfrutar al máximo sin saber lo que ingresa al organismo con el propósito de satisfacer el hambre, sino obtener por medio de los alimentos los nutrientes necesarios para poder realizar todas nuestras funciones según las actividades a realizar, cotidianas o físicas.

El presente informe corresponde al proceso de sistematización de una experiencia educativa desarrollada en el marco del trabajo de titulación del programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, este se encuentra estructurado en varios apartados que permiten comprender el desarrollo del proceso de sistematización.

En primer lugar, se presenta la descripción inicial de la experiencia, en la cual se contextualiza la propuesta educativa y se describen las condiciones en las que se desarrolló la intervención. Este apartado permite comprender el origen de la experiencia y los actores involucrados.

Posteriormente se expone la recuperación del proceso vivido, donde se reconstruyen las principales acciones realizadas durante la implementación de la experiencia educativa. En esta sección se describen los momentos más significativos del proceso y las actividades desarrolladas en los talleres con padres de familia.

En un tercer apartado se desarrolla el análisis y reflexión de la experiencia, en el cual se interpretan los resultados obtenidos a partir de la información recopilada durante el proceso de sistematización. Este análisis permite identificar los aprendizajes generados, así como los aspectos que fortalecieron o dificultaron el desarrollo de la experiencia. Finalmente, el informe presenta las lecciones aprendidas, donde se destacan los principales aprendizajes que surgieron a partir del proceso de sistematización. Estas reflexiones buscan aportar elementos que puedan orientar futuras prácticas educativas y fortalecer las estrategias de participación familiar en el ámbito escolar

En lo que respecta a la experiencia sistematizada esta orienta al fortalecimiento mediante la promoción de la actividad física y la participación de los padres de familia en el acompañamiento del proceso formativo de los estudiantes, en este sentido, los hábitos alimentarios se transmiten de padres a hijos, es decir se aprenden en el entorno familiar y se incorporan como costumbres, sin embargo, los mismos se van modificando por diferentes factores que alteran la interacción familiar: como la situación económica que afecta el consumo tanto de los niños como de los adultos, adicional a esto no pasa desapercibido la poca dedicación a la preparación de los alimentos, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización, el proceso de sistematización permite recuperar las

acciones desarrolladas durante la intervención educativa y analizar los resultados obtenidos.

En el ámbito educativo, la actividad física constituye un componente fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, diversos estudios han señalado que la práctica regular de actividades físicas contribuye a mejorar la salud, favorece el bienestar emocional y fortalece la interacción social entre los estudiantes (Organización Mundial de la Salud, 2020). No obstante la actividad física va de la mano con el proceso de alimentarse adecuadamente ya que es vital y fundamental para el cumplimiento de las actividades diarias académicas y laborales por ser una necesidad básica, sin embargo, en la actualidad los jóvenes por motivos de jornada de estudio e incluyendo los horarios de participación estudiantil , transportes, distancias lejanas de recorrer de sus hogares a la unidad educativa optan por las comidas rápidas y esto se debe muchas veces por la falta de tiempo por cumplir con sus actividades académicas.

Por otra parte, se debe optimizar el recurso de tiempo y dar lugar a actividades como implementar mejores hábitos alimentarios y acompañarlos con actividad física con opciones como el gimnasio que es la moda actual de los jóvenes si se asocia todo aquello se puede mantener un peso adecuado y mejorar el rendimiento académico, emocional y cognitivo y por consiguiente reducir riesgos de enfermedades.

En este contexto, la participación de los padres de familia se convierte en un elemento importante para el fortalecimiento del proceso educativo. La relación entre la escuela y la familia permite generar espacios de cooperación que favorecen el acompañamiento de los estudiantes en su formación. Epstein (2011) destaca que la colaboración entre ambos ámbitos contribuye significativamente al desarrollo académico y personal de los estudiantes, al promover entornos educativos más participativos y comprometidos.

La experiencia educativa que se presenta en este informe se desarrolló en la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza, a partir de la planificación y ejecución de talleres dirigidos a padres y representantes de familia. Estos espacios formativos permiten tener como objetivo la opción de promover la reflexión sobre la importancia de la actividad física en la vida cotidiana de los estudiantes, así como fortalecer la corresponsabilidad educativa entre la escuela y las familias.

Como parte del proceso metodológico se emplearon diversos instrumentos de recolección de información que permitieron registrar el desarrollo de la experiencia. Entre ellos se incluyeron registros de las actividades realizadas, observaciones durante la ejecución de los talleres y testimonios de los padres de familia participantes. Estos elementos permitieron recuperar información significativa sobre el proceso vivido y facilitaron el análisis posterior de la experiencia.

El trabajo de campo se llevó a cabo mediante la organización y desarrollo de talleres dirigidos a padres y representantes de familia, en los cuales se promovieron espacios de diálogo y reflexión acerca de la importancia de la actividad física en la vida cotidiana de los estudiantes.

Durante estos encuentros se abordaron temáticas relacionadas con el bienestar estudiantil, los hábitos saludables y el rol de la familia en el acompañamiento del proceso educativo.

2.DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

La experiencia de la presente sistematización se desarrolló en la Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano, institución que apertura la atención en todos los niveles educativos desde Inicial hasta Bachillerato formando parte activa de la comunidad educativa local. La práctica surge a partir de la necesidad de fortalecer la relación entre la institución y la familia, reconociendo que el proceso formativo no puede entenderse como una responsabilidad exclusiva del espacio escolar.

Dentro de la institución se evidenció la necesidad de fortalecer los hábitos en lo que se refiere distingue por promover actividades que fortalecen el desarrollo integral de los estudiantes escolar Contexto temporal

La experiencia se desarrolló durante el periodo correspondiente al proceso de titulación del programa Validación por Ejercicio Profesional del Campo Amplio Educativo de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Durante este tiempo se planificaron y ejecutaron diferentes acciones formativas orientadas a promover la reflexión sobre la importancia de la actividad física dentro del entorno escolar y familiar.

El proceso contempló diversas etapas que incluyeron la organización de la actividad, la convocatoria a los padres de familia, la realización de una conferencia formativa y el desarrollo de un taller participativo. Estas acciones se llevaron a cabo de manera progresiva, permitiendo generar espacios de diálogo y reflexión entre los actores participantes.

Al inicio de la experiencia se identificó que, aunque la institución educativa promueve diferentes actividades pedagógicas, existía una limitada participación de los padres de familia en procesos formativos relacionados con el desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, se evidenció que en algunos casos la actividad física no era considerada como una práctica habitual dentro del entorno familiar, lo cual influye en los estilos de vida de los niños y adolescentes.

Esta situación motivó la necesidad de generar espacios de sensibilización dirigidos a los padres y representantes, con el propósito de reflexionar sobre la importancia de la actividad física como un elemento clave para el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes. A partir de esta realidad se planteó la realización de actividades que permitieran fortalecer la corresponsabilidad entre la escuela y la familia.

2.1 Contexto espacial

La Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano se caracteriza por atender a una población estudiantil diversa, con distintas realidades sociales, económicas y familiares. Estas condiciones influyen directamente en el desempeño académico, la motivación y el acompañamiento que reciben los estudiantes fuera del aula.

En el diagnóstico inicial se evidenció que, si bien existían mecanismos formales de comunicación entre la institución y los representantes legales, estos no siempre lograban consolidar una participación activa y constante. La relación familia–escuela se mantenía principalmente en espacios informativos, lo que limitaba la construcción de un trabajo verdaderamente colaborativo.

2.2 Contexto temporal

El proceso se desarrolló durante el período académico correspondiente al año lectivo vigente. La experiencia comprendió una fase de planificación inicial, una etapa de ejecución de actividades de integración y un momento posterior de reflexión y análisis. El tiempo destinado permitió observar progresivamente la dinámica de participación de los actores involucrados y evaluar la evolución del proceso.

2.3 Actores involucrados

En el desarrollo de la experiencia participaron diversos actores de la comunidad educativa, cada uno con un rol importante dentro del proceso quienes desempeñaron un papel fundamental

Dentro de esta experiencia, los estudiantes ocuparon un lugar central, ya que su participación permitió dar sentido a las actividades desarrolladas y los padres de familia y representantes legales, cuya participación resultó clave para generar procesos de reflexión y compromiso en torno a la importancia del acompañamiento familiar , la presencia de los padres en los talleres y espacios de diálogo permitió

abrir un proceso de reflexión compartida sobre el rol que la familia desempeña en la formación integral de los estudiantes.

Vale resaltar también el acompañamiento institucional que permitió facilitar los espacios y recursos necesarios para la ejecución de los talleres y actividades participativas, favoreciendo el diálogo y la construcción colectiva de aprendizaje entre los diferentes miembros de la comunidad educativa

Durante estos encuentros se generaron momentos de escucha y análisis que permitieron reconocer las diferentes realidades familiares, así como la necesidad de fortalecer la corresponsabilidad educativa. Este intercambio contribuyó a que muchos padres valoren la importancia de acompañar a sus hijos en la adopción de hábitos saludables, entre ellos la práctica de actividad física.

3.RECUPERACIÓN DEL DESARROLLO DEL PROCESO

3.1 MATRIZ 1. Matriz de consistencia de datos

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
Convocatoria Inicial para participar en las actividades de promoción de la actividad física.	Algunos padres mencionan que les llamó la atención participar en actividades diferentes y más dinámicas; otros señalaron que no están acostumbrados a realizar ejercicio frecuentemente.	Convocatoria Realizada en el aula, cronograma de actividades físicas, lista de participantes.	Se evidencia Interés inicial de los asistentes, aunque también se identifican hábitos sedentarios que influyen en su participación.
Inicio de la Jornada y dinámica de integración para motivar la actividad física.	Los asistentes expresan que las dinámicas iniciales les permitieron sentirse más cómodos y motivados para participar en los ejercicios	Fotografías de La actividad,	La dinámica permitió crear un ambiente de confianza, favoreciendo la participación activa de los participantes
Desarrollo de actividades	Algunos Los participantes comentan que las actividades fueron divertidas y diferentes a las clases tradicionales, lo que los motivó a participar más.	Registro fotográfico, lista de asistencia, plan	Las actividades recreativas facilitaron la participación y promovieron el trabajo en equipo entre los asistentes.

<p>Reflexión sobre la importancia de la actividad física para la salud.</p>	<p>Los asistentes Mencionan que comprendieron que realizar actividad física ayuda a mejorar la salud y prevenir enfermedades.</p>	<p>Notas del facilitador, reflexiones escritas de los participantes.</p>	<p>La reflexión permitió que los asistentes tomen conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables.</p>
---	---	--	---

<p>Cierre de la actividad y evaluación de la experiencia.</p>	<p>Los participantes manifiestan que les gustaría continuar realizando actividades físicas de manera frecuente dentro de la institución.</p>	<p>Acta de compromisos firmada, registro Foto gráfico, lista de asistencia.</p>	<p>Se evidencia una actitud más positiva hacia la actividad física y mayor</p>
			<p>Motivación para Mantener hábitos saludables.</p>

Fuente: Elaboración propia

3.2 MATRIZ 2. Matriz de recogida de información

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
Participación familiar	Diagnóstico sobre la asistencia y el nivel de participación en las actividades físicas desarrolladas.	Listas de asistencia, observación directa durante las actividades, testimonios de padres de familia.	Padres, docentes, directivos.
Metodología del taller de las actividades físicas	Análisis de las Estrategias y dinámicas aplicadas para promover la actividad física y su pertinencia en el contexto educativo.	Planificación de actividades,	Docente facilitador y observadores.
Motivación y actitud hacia la actividad física	Identificación del nivel de interés y motivación de los asistentes frente a la práctica de ejercicios y juegos recreativos.	Entrevistas informales, registro de comentarios de	Padres, docentes, equipo de

Cambios percibidos	tras	Identificación de mejoras en la participación, interés y disposición de los asistentes hacia la actividad física.	Testimonios, observaciones del docente, reflexiones grupales.	Padres y docente facilitador.
-----------------------	------	---	---	-------------------------------

Aprendiz	Registro	Bitácora del	Docente
ajes del facilitador	reflexivo del docente sobre la experiencia desarrollada y análisis de las estrategias utilizadas para fomentar la actividad física.	docente, notas de campo, registro de observaciones durante las actividades	responsable del proceso.

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 participación de los asistentes en las actividades físicas?	Al inicio se evidenció baja participación y poca motivación hacia la práctica de actividad física; sin embargo, durante el desarrollo De las actividades se observó mayor interés y disposición.	Al inicio se evidenció baja participación y poca motivación hacia la práctica de actividad física; sin embargo, durante el desarrollo De las actividades se observó mayor interés y disposición.	Necesidad de promover hábitos Saludables dentro y fuera del contexto escolar.
¿Cuáles son las principales dificultades para la	Algunos asistentes manifestaron falta de costumbre para	Es importante fomentar una cultura de actividad física mediante estrategias	Importancia de integrar actividades
Práctica de actividad física?	realizar ejercicio, preferencia por Actividades sedentarias y poco tiempo dedicado al deporte.	Motivadoras y actividades recreativas.	Físicas de forma constante en la jornada escolar.

<p>¿Cómo impactaron las actividades físicas implementadas en los estudiantes?</p>	<p>Las dinámicas y juegos aplicados generaron mayor entusiasmo, Participación y trabajo en equipo entre los estudiantes.</p>	<p>Las metodologías participativas y recreativas favorecen el interés de los asistentes y facilitan su involucramiento.</p>	<p>Posibilidad de incorporar nuevas Estrategias lúdicas para fortalecer la práctica deportiva.</p>
<p>¿Qué aprendizajes significativos se evidenciaron durante la experiencia?</p>	<p>Los asistentes reconocieron la importancia de realizar actividad física para mejorar su salud y bienestar.</p>	<p>El desarrollo de Las actividades físicas contribuyen a fortalecer hábitos saludables y la convivencia entre los asistentes.</p>	<p>Interés de los asistentes por Continuar participando en actividades deportivas y recreativas.</p>

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
Promoción de la actividad física en el proceso educativo	Los participantes muestran interés y participación cuando se realizan actividades físicas y dinámicas y recreativas	Algunos asistentes participan activamente mientras que otros muestran poco interés o representan dificultades	Se identifican casos particulares de asistentes que destacan por su motivación o habilidades físicas	La actividad física contribuye el desarrollo integral de los asistentes favoreciendo la salud , la convivencia y la motivación dentro del entorno educativo
Participación y motivación escuela-familia	La mayoría de los estudiantes se involucra cuando las actividades son lúdicas y participativas	Algunos asistentes muestran poca motivación debido a la falta de hábito hacia el ejercicio	Se identifican asistentes que destacan por su liderazgo	La motivación influye directamente en el nivel de participación

Impacto de la actividad física en el bienestar de los asistentes	Se evidencia que la actividad física mejora la convivencia y el ánimo de los participantes	No todos perciben de la misma manera los beneficios de la actividad física	Algunos asistentes manifiestan cambios positivos en su estado de ánimo después de las actividades	La actividad física contribuye al desarrollo integral y el bienestar emocional
--	--	--	---	--

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DE LA EXPERIENCIA

4.1 Diagnóstico participativo

El diagnóstico constituye una parte esencial dentro del proceso de sistematización de la experiencia, ya que permite comprender la realidad educativa y se orienta a recoger conocimientos y experiencias de los distintos actores involucrados, el taller “Creando hábitos que fortalezcan cuerpo y mente y vínculos afectivos” permitió comprender a los propios actores educativos desde la situación real del vínculo entre la comunidad familiar y la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza.

A través del taller participativo se generó oportunidades para que los participantes compartieran sus puntos de vista sobre la importancia de incorporar hábitos saludables dentro del entorno familiar y escolar, durante la asistencia al taller se evidenció que, aunque tenían un conocimiento sobre los beneficios de la actividad física en muchos casos las limitaciones de tiempo dificultaron la incorporación de estas prácticas en la vida cotidiana.

El diagnóstico participativo no solo permitió identificar estas realidades, sino también promover un proceso de reflexión colectiva entre los participantes. A partir de los aportes generados durante las actividades participativas sobre la importancia de la actividad física el producto educativo no se limitó a transmitir información, sino que se constituyó en un recurso que busca cambios en las prácticas de los actores educativos.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas a partir del proceso de intervención

Las actividades desarrolladas durante la experiencia permitió observar la manera en que los actores educativos perciben la importancia de la actividad física dentro del contexto escolar y familiar, estas permitieron la generación de nuevas actitudes y formas de participación dentro de la comunidad educativa.

En el caso de los padres de familia, la participación en los talleres facilitó una mayor comprensión sobre el papel que desempeñan en el fortalecimiento de hábitos saludables en sus hijos. A medida que avanzó el proceso formativo, se evidenció un mayor interés por conocer estrategias que permitieran incorporar la actividad física dentro de las rutinas familiares, así como una disposición más abierta para acompañar a los estudiantes en este tipo de prácticas.

Desde la perspectiva docente, la experiencia permitió reflexionar sobre la importancia de integrar estrategias que promuevan la participación activa de las familias en los procesos educativos. Este aprendizaje contribuyó a fortalecer la práctica profesional, generando nuevas formas de interacción con la comunidad educativa y ampliando las posibilidades de trabajo colaborativo entre escuela y familia.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

El proceso de implementación de la experiencia también generó diversos cambios en los agentes comunitarios y educativos que participaron en las actividades desarrolladas, en el caso de los padres y representantes, la experiencia permitió reconocer la importancia de su participación dentro de los procesos formativos de los estudiantes, esto se da exclusivamente por el desarrollo de los talleres y encuentros formativos ya que se observó una apertura hacia el diálogo y la reflexión sobre el papel que desempeñan los hábitos saludables y en el acompañamiento del proceso educativo de sus hijos.

No obstante, también se identificaron la disponibilidad de tiempo y las múltiples responsabilidades que asumen las familias en su vida cotidiana, estas situaciones evidencian que la participación es un proceso que requiere continuidad que facilite la integración de los distintos actores educativos. En el ámbito institucional, la experiencia permitió fortalecer los vínculos entre docentes, estudiantes y familias, promoviendo una cultura de colaboración y corresponsabilidad educativa.

En conclusión se evidenció que la actividad física puede convertirse en un medio significativo para fomentar la integración de la comunidad educativa y más allá de los beneficios relacionados con la salud y el bienestar, estas actividades generan espacios de encuentro que facilitan la interacción entre los distintos actores educativos, promoviendo formas de participación más cercana y colaborativas.

5. SÍNTESIS DE LECCIONES APRENDIDAS EN EL PROCESO DE SISTEMATIZACIÓN

La actividad física es reconocida como un componente fundamental para el bienestar y la salud de las personas, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que implica un gasto de energía, no obstante más allá de esta definición también se puede entenderse como toda actividad cotidiana que mantienen al cuerpo en movimiento, como caminar, jugar, bailar o participar en actividades recreativas que aportan al cuidado de la salud y al equilibrio personal.

El proceso de sistematización de la experiencia desarrollada mediante el taller de alimentación saludable dirigido a padres de familia de Bachillerato de la Unidad Educativa Francisco Antonio Daza Zambrano permitió identificar aprendizajes significativos que surgieron en el proceso formativo, desde la asistencia a la conferencia inicial realizada en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), hasta la organización, ejecución y evaluación de los talleres implementados en la institución educativa.

En el ámbito educativo, fomentar la actividad física permite formar hábitos saludables desde edades tempranas, en este sentido, Jerome L. Parte señala que promover estilos de vida activos durante la infancia y la adolescencia contribuye significativamente al desarrollo físico y al bienestar general de los estudiantes. Por ello, la escuela se convierte en un espacio clave para generar experiencias que motiven a los niños y jóvenes a incorporar el movimiento como parte natural de su vida diaria.

De igual manera, Kenneth R. Fox destaca que la actividad física no solo tiene beneficios en el aspecto corporal, sino también en el plano emocional y social, ya que favorece la autoestima, la integración y la participación en actividades colectivas. En el contexto escolar, estas experiencias contribuyen a fortalecer la convivencia y a promover una actitud más positiva hacia el cuidado de la salud.

5.1 Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

Desde la perspectiva del docente facilitador, la experiencia permitió comprender el espacio de aprendizaje de los participantes, tomando como relevante la importancia de escuchar las opiniones de los padres de familia para comprender las realidades que enfrenta el hogar, este proceso de escucha permitió identificar que los hábitos alimenticios están relacionados con los factores sociales y económicos presentes en el entorno, por ende se implementó actividades al observar de cerca las dinámicas de participación de los estudiantes, así como las estrategias pedagógicas que resultaron más efectivas para motivar su involucramiento.

Una de las principales lecciones aprendidas fue comprender que la motivación de los estudiantes hacia la actividad física no depende únicamente de la explicación teórica, sino de la manera en que se generan experiencias dinámicas y participativas

5.2 Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

Desde la perspectiva institucional, permitió reconocer la importancia de generar espacios educativos que promuevan el bienestar de los estudiantes, la institución educativa al respaldar las actividades orientadas a la actividad física, evidenció que estas iniciativas contribuyen al fortalecimiento de hábitos saludables dentro del entorno escolar.

A partir de esta experiencia, se evidenció que la actividad física requiere no solo de la iniciativa del docente, sino también del acompañamiento institucional que

facilite recursos, espacios y tiempos adecuados para su desarrollo. Este proceso permitió comprender que cuando la institución apoya con su respaldo este tipo de propuestas pedagógicas, se generan mayores oportunidades para fomentar estilos de vida saludables en la comunidad educativa, esta experiencia a más de ser enriquecedora permitió valorar la integración de actividades física dentro de los procesos formativos, promoviendo una educación que no solo se centre en lo académico, sino también en el desarrollo físico y social de los estudiantes.

En este sentido, la institución reconoce la necesidad de continuar impulsando iniciativas que promuevan hábitos de vida saludables, fortaleciendo el trabajo colaborativo entre docentes, estudiantes y familias.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. Ginebra: OMS
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física.
<https://www.who.int>
- UNESCO. (2015). Educación física de calidad: guía para los responsables políticos. París: UNESCO.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). Currículo de Educación Física. Quito: MINEDUC.
- Paulo Freire. (2004). Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa. São Paulo: Paz e Terra.
- Oscar Jara Holliday. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. San José, Costa Rica: Alforja.
- Antonio Bolívar. (2002). Cómo mejorar los centros educativos. Madrid
- David Kolb. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source Learning and . Development. New Jersey: Prentice Hall.
- Pierre Bourdieu. (1997). Capital cultural, escuela y espacio social. México: Siglo XXI.
- Juan Delval. (2013). El desarrollo humano. Madrid: Siglo XXI Editores.

- UNICEF. (2019). Deporte para el desarrollo y la educación. Nueva York:
UNICEF.

- Miguel Ángel Delgado Noguera. (1991). Los estilos de enseñanza en la
educación física. Granada: Universidad de Granada.

- Domingo Blázquez Sánchez. (2017). La educación física. Barcelona:
Inde.

José Gimeno Sacristán. (2008). El currículum: una reflexión sobre la práctica.
Madrid:

Morata.

César Coll. (2004). Psicología de la educación y prácticas educativas.
Barcelona: Paidós

7. ANEXOS

7.1 Programa del taller:

El taller dio inicio a las 13h00 y se desarrolló mediante una serie de actividades dinámicas, reflexivas y colaborativas enfocadas en los roles familiares. Su propósito fue invitar a los padres a pensar críticamente sobre su papel dentro del núcleo familiar. La jornada comenzó con una dinámica de integración para generar confianza, continuando con momentos de reflexión guiada, revisión de diapositivas, análisis de situaciones reales, una actividad simbólica significativa y, finalmente, la formulación de compromisos personales.

Actividad de apertura: La sesión comenzó con unas palabras de bienvenida dirigidas a los asistentes. A continuación, se llevó a cabo la dinámica.

Título: Creando hábitos que fortalecen cuerpo, mente y vínculos afectivos.

Descripción de la actividad:

Dinámica inicial – “El puente de apoyo” (15 min)

Cada grupo recibe tarjetas de colores donde escribe sus principales responsabilidades y aportes al desarrollo de los niños. Luego, se colocan las tarjetas en un mural o cartulina, formando un puente simbólico que une a los tres sectores.

Trabajo grupal – “Construyamos juntos” (25 min)

Cada equipo propone acciones concretas que deberían realizar la familia, la escuela y la sociedad para solucionar la situación. Se presentan las propuestas al grupo completo.

Reflexión conjunta – “Compromiso compartido” (20 min) Se abre un diálogo guiado con preguntas como:

¿Qué sucede si alguno de los tres actores no cumple su rol?

¿Qué fortalezas tenemos como comunidad educativa?

¿A qué compromisos podemos llegar desde hoy?

Cada participante escribe en una tarjeta personal un compromiso para fortalecer el hábito saludable y la actividad física.

Recursos didácticos:

Tarjetas de colores, Plumones, papelógrafo, Cinta adhesiva

Tiempo estimado: 60 minutos

Actividad de cierre:

Se llevó a cabo la lectura de los compromisos individuales asumidos por los participantes, seguida de una reflexión colectiva. Para concluir, se compartió una frase motivadora que invitó a valorar el esfuerzo y la responsabilidad en el entorno familiar:

Participación de los asistentes:

La intervención de los padres fue activa y enriquecedora, ya que compartieron sus vivencias y asumieron compromisos significativos.

7.2 Planificación del taller



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE
EDUCACIÓN

INTEGRACIÓN CURRICULAR: FASE DE DISEÑO
PLANIFICACIÓN PARA TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
TEMÁTICA: "SALUD Y ESTILO DE VIDA"

INFORMACIÓN GENERAL			
INSTITUCIÓN: UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO ANTONIO DAZA			
GRADO: TERCERO DE BACHILLERATO			
TIEMPO: 1 HORA		FECHA: 13 de Agosto del 2025	
OBJETIVO: Fomentar la conciencia sobre la importancia de la salud y el bienestar en la infancia y la adolescencia.			
TEMA	ACTIVIDADES.	RECURSOS / INSUMOS	EVALUACIÓN
Salud y Estilo de Vida en la Infancia y Adolescencia: Importancia de la nutrición, la actividad física y el bienestar emocional en la salud y el desarrollo de los niños y adolescentes.	<p>Presentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción al tema de la salud y el estilo de vida en la infancia y la adolescencia. - Presentación de los objetivos y la agenda del taller. - Desarrollo del Taller: <ul style="list-style-type: none"> - Tema 1: Nutrición Saludable: Importancia de la nutrición en la salud y el desarrollo de los niños y adolescentes. Consejos prácticos para promover una alimentación saludable en la familia. - Tema 2: Actividad Física: Importancia de la actividad física en la salud y el desarrollo de los niños y adolescentes. Consejos prácticos para promover la actividad física en la familia. 	<p>Materiales educativos: Folletos, presentaciones y recursos en línea sobre salud y estilo de vida.</p> <p>- Sala de reunión: Sala cómoda y segura para los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Encuesta de satisfacción: Encuesta para evaluar la satisfacción de los participantes con el taller. - Evaluación de conocimientos: Evaluación para medir el aumento de conocimientos sobre salud y estilo de vida.



VALIDACIÓN POR EJERCICIO PROFESIONAL
CAMPO AMPLIO DE
EDUCACIÓN

	<ul style="list-style-type: none"> - Tema 3: Bienestar Emocional: Importancia del bienestar emocional en la salud y el desarrollo de los niños y adolescentes. Consejos prácticos para promover el bienestar emocional en la familia. - Actividad de Grupo: Discusión en grupos sobre cómo promover un estilo de vida saludable en la familia. 	<p>- Tecnología: Equipo de sonido y proyector para presentaciones.</p>	<p>- Seguimiento: Seguimiento para evaluar el impacto del taller en la promoción de un estilo de vida saludable en la familia.</p>
	<p>PRESENTACIÓN:</p> <p>Título: "Salud y Estilo de Vida en la Infancia y Adolescencia"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Proporcionar a los padres de familia información y herramientas prácticas para promover un estilo de vida saludable en sus hijos. - Agenda: Presentación de los temas y actividades que se abordarán durante el taller. - Introducción: Breve introducción sobre la importancia de la salud y el estilo de vida en la infancia y la adolescencia. <p>DESARROLLO DEL TALLER:</p> <p>Tema 1: Nutrición Saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia de la nutrición: La nutrición es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes. - Consejos prácticos: <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar una dieta equilibrada y variada. - Limitar el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos. - Promover el consumo de frutas, verduras y granos integrales. 		<p>APLICACIÓN: INDICADORES DE EVALUACIÓN:</p>

	<p>- Actividad: Discusión en grupos sobre cómo promover una nutrición saludable en la familia.</p> <p>Tema 2: Actividad Física</p> <p>- Importancia de la actividad física: La actividad física es fundamental para la salud y el desarrollo de los niños y adolescentes.</p> <p>- Consejos prácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la actividad física regular, como caminar, correr o jugar deportes. - Limitar el tiempo frente a pantallas y promover actividades al aire libre. - Encontrar actividades físicas que sean divertidas y accesibles para toda la familia. <p>- Actividad: Discusión en grupos sobre cómo promover la actividad física en la familia.</p> <p>Tema 3: Bienestar Emocional</p> <p>- Importancia del bienestar emocional: El bienestar emocional es fundamental para la salud mental y el desarrollo de los niños y adolescentes.</p> <p>- Consejos prácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la comunicación abierta y honesta en la familia. - Promover la empatía y la comprensión en las relaciones familiares. - Encontrar formas saludables de manejar el estrés y las emociones negativas. <p>- Actividad: Discusión en grupos sobre cómo promover el bienestar emocional en la familia.</p> <p>CIERRE:</p> <p>Reflexión y evaluación: Reflexionar sobre lo aprendido y evaluar el taller.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de compromisos: Establecer compromisos para promover un estilo de vida saludable en la familia. - Recursos adicionales: Proporcionar recursos adicionales para padres y familias que puedan ayudarles a promover un estilo de vida saludable. 		
--	---	--	--

7.3. Acta de Compromisos

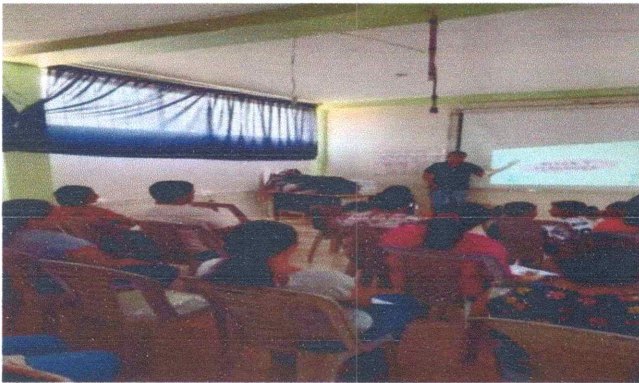
Fecha de ejecución: 27 DE SEPTIEMBRE DEL 2025

Institución donde se replicó: UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO DAZA ZAMBRANO

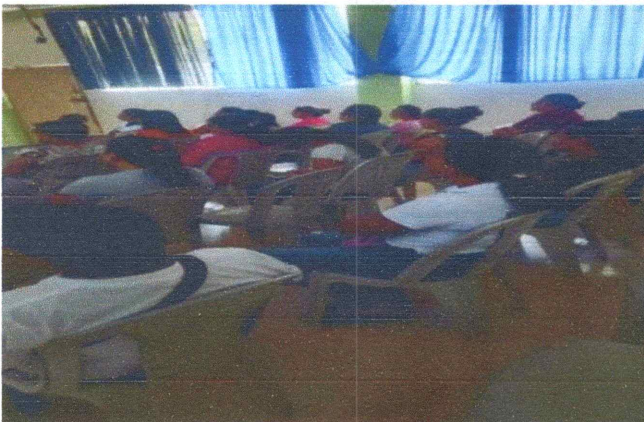
Compromiso de los padres o miembros de la comunidad asistentes al taller:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	COMPROMISOS ESTABLECIDOS
LOOR PARRAGA YAJAIRA	Asistir nuevamente a un futuro taller para aprender mucho más sobre los temas y apoyar a sus hijos.
VERGARA ROMERO FLOR	Comunicarse con sus hijos sobre la sexualidad de manera abierta y honesta.
MENDOZA INTRIAGO JOSELYN	Apoyar la educación sobre la sexualidad humana en la escuela y en el hogar.
ALCIVAR PINARGOTE FANNY	Fortalecer la relación entre padre e hijos.
MOREIRA GILER MARIA GRACIELA	Buscar recursos como libros y talleres para estar mejor preparado para hablar de temas de sexualidad abiertamente.

7.4 Registro fotografico



Docente impartiendo charla, previa al taller



Padres y madres de familia participando del taller

7.5 Registro de asistencia

Yo, _____ (portador(a) de la cédula de identidad N° _____) en calidad de representante legal del instalante _____ que cursa el año _____ de Educación General Básica en la Unidad Educativa Eugenio Espejo, del cantón Chone, provincia de Manabí,

AUTORIZO de manera libre, voluntaria e informada a la Universidad Lasso Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y a _____ docente de la Unidad Educativa Eugenio Espejo, para que el testimonio personal brindado en el marco de la sistematización de la experiencia del taller "Escuela, familia y sociedad", 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 requerir publicaciones en medios impresos o digitales institucionales, se garantizará la reserva de identidad del participante, utilizando únicamente nombres ficticios o seudónimos.

Lugar y fecha _____ de _____ de 2025.

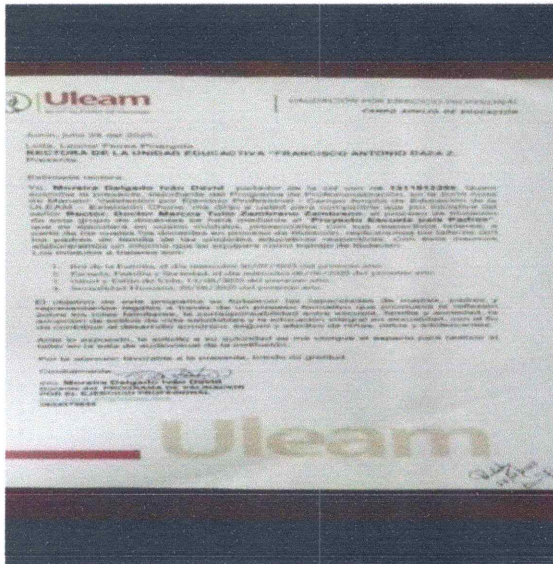
Firma del representante legal _____

Nombres y apellidos _____

Cédula de identidad _____

Firma del responsable del proyecto _____

7.6 Autorización del uso de testimonios de imágenes



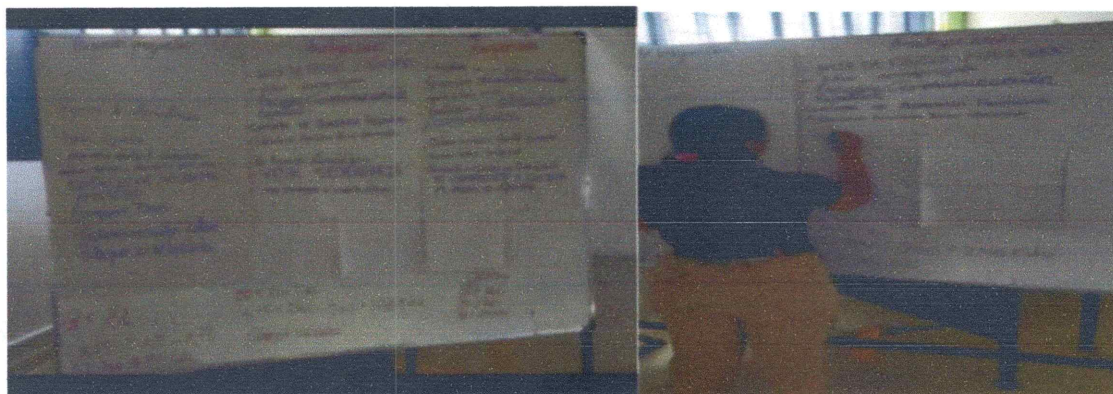
7.7 TESTIMONIO

Mi nombre es Vergara Romero Flor Como madre de familia, considero que haber tomado la decisión de participar en el taller fue una experiencia muy significativa. Al inicio sentí curiosidad por saber de qué se trataría, ya que muchas veces, por el trabajo y las responsabilidades diarias, no siempre tenemos la oportunidad de participar activamente en las actividades de la institución educativa. Sin embargo, desde el primer momento me sentí bien recibida y escuchada.

Durante el desarrollo del taller pude reflexionar sobre la importancia de nuestro rol como padres en la formación integral de nuestros hijos. Especialmente me permitió comprender mejor cómo la actividad física y los hábitos saludables influyen no solo en la salud, sino también en el bienestar emocional y el rendimiento escolar de los estudiantes, fue un espacio donde pudimos compartir experiencias con otros padres, expresar nuestras inquietudes y aprender nuevas formas de apoyar a nuestros hijos desde el hogar.

Después de participar en esta actividad, me llevo el compromiso de fomentar en mi hijo la práctica de actividades físicas y de dedicar más tiempo a acompañarlo en su proceso formativo. Considero que este tipo de espacios fortalecen la relación entre la familia y la institución educativa, contribuyendo positivamente al desarrollo de los estudiantes.

7.8 Recursos utilizados



7.9 Cuestionario

¿Qué aprendí al realizar este taller?

Al realizar el taller comprendí la importancia de promover espacios donde los participantes se reconozcan como actores clave en el desarrollo educativo. El diálogo abierto favoreció el fortalecimiento del compromiso entre familia y escuela

¿Qué funcionó bien?

La participación activa de los asistentes, la pertinencia de las dinámicas y el trabajo grupal que generó propuestas enriquecedoras.

¿Qué dificultades se presentaron y cómo las resolví?

Se presentó una limitación de tiempo para la socialización de todas las ideas; se resolvió sintetizando los aportes y tomándolos en la plenaria.

¿Cómo percibo el impacto de este taller en los padres?

Percibo que el taller tuvo un impacto muy favorable en los padres, quienes mostraron una participación entusiasta y un compromiso evidente.

¿Qué mejorará para el próximo encuentro?

Organizar mejor los tiempos para cada actividad, incorporar recursos audiovisuales