



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

PEDAGOGÍA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

TÍTULO:

**SALUD Y ESTILO DE VIDA: IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN EL
RENDIMIENTO ESCOLAR**

AUTORA:

MARÍA DOLORES ZAMBRANO LOOR

TUTOR:

DR. BILLY LOJÁN MALDONADO PhD

CHONE - MANABÍ - ECUADOR

2025 -2

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Doctor 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: “Salud y estilo de vida: Importancia del desayuno en el rendimiento escolar” 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 María Dolores Zambrano Loor, está listo para la presentación previa a la titulación como Licenciado/a. en Pedagogía de las Matemáticas y la Física.

Chone, marzo de 2026


Dr. Billy Loján Maldonado PhD.

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CONSENTIMIENTO DE DERECHOS

Quien suscribe la presente: María Dolores Zambrano Loor, estudiante de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales, declaro para constancia que el trabajo de sistematización de experiencias titulado: “Salud y estilo de vida: Importancia del desayuno en el rendimiento escolar”, 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, marzo de 2026



María Dolores Zambrano Loor

C.I 1311657918

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA DE LAS MATEMÁTICAS Y LA FÍSICA.

Los miembros del Tribunal Evaluador aprueban el Informe de Resultados de Sistematización de Experiencias sobre “Salud y estilo de vida: Importancia del desayuno en el rendimiento escolar” del Periodo Académico 2025 - 2, elaborado por el estudiante María Dolores Zambrano Loor.



Lic. Lilia del Rocío Bermúdez Cevallos, Mgtr.

Decana



Dr. Billy Loján Maldonado, PhD.

Tutor



Miembro del Tribunal.



Miembro del Tribunal.



Secretaria

Chone, junio de 2026

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por iluminar mi camino, brindarme fortaleza, sabiduría y la oportunidad de culminar este importante logro en mi vida profesional. Expreso mi más profundo agradecimiento a mi familia, por su amor, apoyo incondicional y motivación constante, quienes han sido el pilar fundamental para no rendirme y seguir adelante hasta alcanzar esta meta. De manera especial, agradezco al Dr. Marcos Zambrano Zambrano, rector de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, por impulsar el proceso de validación por años de experiencia, brindándonos la valiosa oportunidad de obtener el título de Licenciados en Ciencias Experimentales y dignificar nuestra labor profesional. Asimismo, extendiendo mi sincero agradecimiento a mi tutor, Dr. Billy Loján Maldonado, por su orientación, acompañamiento y valioso apoyo durante el desarrollo de este trabajo de titulación. Gracias por compartir sus conocimientos y motivarnos a superarnos cada día. Este logro representa el esfuerzo, la perseverancia y el sueño cumplido de seguir aportando con compromiso a la educación y a la sociedad.

Chone, 14 de marzo de 2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios y a mi familia, que ha sido la fuerza que me ha impulsado a seguir adelante en cada momento de este camino. A mi esposo José, por su amor, paciencia y apoyo incondicional durante todo este proceso, por creer en mí y acompañarme en cada paso hacia el cumplimiento de esta meta. A mis queridos hijos, Junior y José Mario, quienes son mi mayor motivación y la razón que me inspira a superarme cada día. Este logro es también para ustedes, para que siempre recuerden que los sueños se alcanzan con esfuerzo, perseverancia y fe, y que, a pesar de los obstáculos que puedan presentarse en la vida, siempre es posible levantarse, luchar y salir adelante. Espero que este logro sea un ejemplo de que con dedicación y constancia todo es posible.

Chone, 14 de marzo de 2026

ÍNDICE

PORTADA

1. Introducción	8
2. Descripción inicial de la experiencia	10
2.1 Contexto espacial y temporal	10
2.2 Actores involucrados	12
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	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	18
4.1. Diagnóstico participativo	18
4.2 Transformaciones o mejoras producidas	21
4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos	22
5. Lecciones Aprendidas	25
5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias.....	25
5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador	27
5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional	28
6. Bibliografía	31
7. Anexos	32
7.1. Oficio a la autoridad.....	32
7.2. Planificación del Taller.....	32
7.3. Invitación al Taller.....	34
7.4. Registro de asistencia al Taller.....	34
7.5. Materiales o recursos utilizados.....	35
7.6. Compromisos.....	35
7.7. Registro fotográfico.....	36
7.8 Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes	37

1. Introducción

El presente informe muestra la sistematización de una experiencia pedagógica 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 académico ofrece a los docentes en servicio la posibilidad de analizar y reflexionar sobre su labor educativa mediante la recuperación, estudio y valoración de experiencias pedagógicas y comunitarias significativas. Con ello se pretende fortalecer las habilidades profesionales de los docentes y aportar al mejoramiento de las prácticas educativas dentro de la institución.

La experiencia sistematizada se ejecutó en la Unidad Educativa Fiscomisional “Cinco de Mayo”, ubicada en el cantón Chone, provincia de Manabí, en el marco del proyecto institucional de la ULEAM, Escuela para Padres, esta propuesta dirigida a fomentar la participación de las familias y a reforzar la relación de colaboración entre la institución educativa, el hogar y el entorno comunitario, para generar espacios de formación dirigidos a padres, madres y representantes legales. Como parte de esta propuesta, la docente desarrolló en la institución cuatro talleres formativos: Roles de familia, Salud y estilo de vida, Escuela, familia y sociedad y Sexualidad Humana. Cada uno abordó dimensiones esenciales para el acompañamiento integral de los estudiantes y la corresponsabilidad de la comunidad educativa.

Con fines del proceso de titulación y siguiendo los lineamientos metodológicos establecidos por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), se seleccionó para su sistematización el taller “Salud y estilo de vida”, debido a su importancia para promover el bienestar y la adopción de hábitos saludables dentro de la comunidad educativa. Este espacio formativo se basó en la conferencia impartida por el Doctor Billy Loján Maldonado PhD, quien destacó la relevancia de mantener prácticas de vida saludables, el cuidado de la salud física y emocional, así como la responsabilidad compartida en la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida de los estudiantes y sus familias.

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 y lecciones aprendidas.

En la actualidad, promover estilos de vida saludables se reconoce como un aspecto importante para mejorar el rendimiento escolar y favorecer el desarrollo integral de los estudiantes dentro del entorno educativo. Esta articulación permite unir esfuerzos y compromisos entre los distintos actores del ámbito educativo, contribuyendo así a mejorar los procesos formativos. En este sentido, sistematizar la experiencia del taller con padres de familia, inspirado en la conferencia “Salud y estilo de vida saludable”, desarrollado en el marco del Proyecto Escuela para Padres de la Unidad Educativa Fiscomisional Cinco de Mayo, con el fin de reflexionar sobre los aprendizajes alcanzados, los desafíos identificados y las estrategias implementadas para promover hábitos alimentarios adecuados en el hogar. De manera complementaria, se plantearon como objetivos específicos: Identificar los conocimientos, creencias y hábitos alimentarios de las familias respecto al desayuno y su influencia en el rendimiento escolar de sus hijos, describir las estrategias desarrolladas en el taller para promover prácticas alimentarias adecuadas en el hogar, analizar los aprendizajes, cambios actitudinales y niveles de sensibilización generados en padres y valorar el impacto del taller en la incorporación de un desayuno nutritivo como rutina diaria en los estudiantes.

En el contexto de la promoción de la salud y el fomento de estilos de vida saludables, se desarrollaron varios hitos que orientaron un proceso de participación y corresponsabilidad. Inicialmente, el diagnóstico institucional evidenció una limitada participación de las familias en el acompañamiento de hábitos saludables. Posteriormente, se implementó el programa “Escuela para Padres”, mediante talleres enfocados en el bienestar integral y la promoción del deporte como estrategia para una vida saludable. La convocatoria se realizó a través de la comunicación directa con las familias, y durante el desarrollo del taller se promovieron actividades participativas y espacios de diálogo. Finalmente, la evaluación y retroalimentación permitieron valorar la experiencia y recoger evidencias para mejorar futuras acciones.

La iniciativa implementada a través de espacios participativos, reflexivos y formativos, promovió la toma de conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables relacionados con la alimentación, el descanso, la actividad física y el bienestar emocional de

los estudiantes. La participación activa de padres, docentes y autoridades evidenció que la corresponsabilidad entre la escuela y el hogar constituye un factor clave para mejorar la calidad de vida. Los aprendizajes obtenidos destacan el valor del diálogo, la orientación pedagógica y la planificación contextualizada para impulsar cambios sostenibles. De esta manera, el proyecto contribuyó a consolidar una cultura de autocuidado, convivencia saludable y compromiso colectivo con el desarrollo integral de los estudiantes.

Este informe no solo describe la ejecución del taller, sino que también destaca su aporte a la promoción de la salud y de estilos de vida saludables dentro de la comunidad educativa. Asimismo, constituye una referencia para orientar futuras acciones y estrategias que fortalezcan el bienestar y la adopción de hábitos saludables y de esta manera mejorar el rendimiento escolar.

2. Descripción inicial de la experiencia

2.1 Contexto espacial y temporal

La experiencia abordada en este proyecto se centra en la promoción de hábitos de salud y estilo de vida saludable, fomentando la participación de la academia y la familia como primeros educadores, a través del Programa “Escuela para Padres”, creado como un espacio ilustrativo y de cooperación para favorecer el bienestar integral de los estudiantes y su rendimiento académico. Esta iniciativa surge ante la necesidad de consolidar una relación más corresponsable entre la institución educativa, las familias y actores del entorno, promoviendo acuerdos comunes que favorezcan la convivencia, el bienestar y la continuidad educativa desde el hogar y la comunidad.

La experiencia se implementó en la **Unidad Educativa Fiscomisional Cinco de Mayo**, ubicada en el cantón Chone, provincia de Manabí, durante el año lectivo 2025–2026, con la participación de padres y representantes de estudiantes de Educación General Básica. La institución se caracteriza por una población estudiantil diversa y numerosa, con familias que presentan diferentes niveles socioeconómicos, ocupaciones y dinámicas de crianza, factores que influyen directamente en la participación familiar y en la adopción de hábitos saludables. Para el desarrollo del proyecto se utilizaron estrategias como talleres participativos, diálogos de saberes, compromisos familiares y seguimiento mediante instrumentos de evaluación. Los recursos provienen principalmente de aportes institucionales y alianzas comunitarias, con el

objetivo de alcanzar a las familias de básica elemental y media, extendiendo sus beneficios al conjunto de la comunidad educativa.

La experiencia se efectuó en la Unidad Educativa Fiscomisional “Cinco de Mayo”, ubicada en el cantón Chone, provincia de Manabí, en el año lectivo 2025–2026, **con la participación de padres y representantes de estudiantes de noveno y décimo año de Educación General Básica. La institución se caracteriza por una población estudiantil diversa y numerosa**, con familias que presentan diferentes niveles en socioeconómicos, ocupaciones y dinámicas de crianza, factores que influyen directamente en la participación familiar y en la adopción de hábitos saludables. Para el desarrollo del proyecto se utilizaron estrategias como talleres participativos, diálogos de saberes, compromisos familiares y seguimiento mediante instrumentos de evaluación. Los recursos provienen principalmente de aportes institucionales y alianzas comunitarias, con el objetivo de alcanzar a las familias de básica media, extendiendo sus beneficios al conjunto de la comunidad educativa.

El contexto de la institución y la comunidad evidencia la necesidad de fortalecer la participación familiar como estrategia para promover hábitos de alimentación saludables, mejorar la convivencia y fomentar un estilo de vida equilibrado que impacte positivamente en el rendimiento académico. La institución, guiada por su **misión** que tiene formar seres humanos comprometidos con su comunidad para mejorarla en lo social, en lo económico y en lo político, y que sean competitivas nacional e internacionalmente en su área de conocimiento, y por su **visión** que es lograr que sus estudiantes sean auténticos líderes comprometidos y aporten no solo al desarrollo económico y tecnológico, sino a alcanzar la justicia social en nuestro país para desempeñarse exitosamente, docentes, **DECE/inspección** y representantes estudiantiles que articulan sus esfuerzos. Entre los datos relevantes se consideran las características socioculturales del entorno, la disponibilidad de tiempo de las familias y la necesidad de establecer canales estables de comunicación estables para el acompañamiento educativo y nutricional.

El periodo de tiempo seleccionado permite observar todo el ciclo de la experiencia: diagnóstico, planificación, convocatoria, ejecución de los talleres, evaluación y sistematización. **Además, coincide con momentos clave del año lectivo en los que se requiere un mayor acompañamiento familiar, tanto por la carga académica como por la necesidad de reforzar hábitos saludables.** Este intervalo ofrece evidencia suficiente para

identificar logros, dificultades y aprendizajes que puedan aplicarse a futuras acciones de vinculación y promoción de la salud en la comunidad educativa.

2.2 Actores involucrados

En el marco de la promoción de hábitos de salud y estilos de vida saludables, diferentes actores participaron con roles complementarios en la experiencia. Los padres, madres y representantes legales asumieron un papel protagónico, participando activamente, compartiendo experiencias y estableciendo compromisos para garantizar que sus hijos adopten prácticas saludables, especialmente mantener un desayuno nutritivo antes de las clases. Como estudiante/docente facilitador del taller, se planificaron y desarrollaron las actividades, promoviendo el diálogo, la reflexión y la construcción de acuerdos con las familias. Los docentes tutores del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la ULEAM, **Extensión Chone** brindaron apoyo académico y metodológico, orientando la estructura de los talleres, elaboración de instrumentos y la recuperación de evidencias y la presentación del producto educomunicacional.

A su vez, **las autoridades de la Unidad Educativa Fiscomisional Cinco de Mayo** respaldaron la iniciativa, facilitaron la logística y fortalecieron la convocatoria, garantizando condiciones para la ejecución y proyección del proceso. Los estudiantes, como beneficiarios indirectos, se vieron favorecidos por un mayor acompañamiento familiar y por la coherencia entre lo trabajado en la escuela y lo reforzado en casa, especialmente en relación con la alimentación y el rendimiento escolar. La articulación de todos los actores permitió consolidar una experiencia participativa, con corresponsabilidad compartida, que impulsa hábitos saludables, bienestar y continuidad de acciones sostenibles 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
Convocatoria inicial a padres de familia para	Los padres comentaron que la invitación les pareció interesante; sin	Convocatoria escrita, cronograma del	Se evidencia disposición inicial, pero también barreras laborales

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
el taller “Salud y estilo de vida”.	embargo, algunos expresaron que por motivos laborales se les dificulta asistir.	proyecto, lista de curso y listado de padres convocados.	estructurales que afectan la participación.
Inicio del taller y dinámica integradora “Semáforo de los hábitos”.	Los padres reflexionaron de manera honesta sobre los hábitos que se practican en casa, reconocer fortalezas y áreas de mejora, tomar conciencia de conductas que requieren cambios y asumir el compromiso de empezar con pequeñas acciones que favorezcan un estilo de vida más saludable en la familia.	Fotografías del momento, guía metodológica, hojas de trabajo.	Fue una dinámica participativa que permitió a los padres reflexionar sobre sus hábitos familiares y reconocer áreas de mejora.
Exposición central basada en la conferencia “Salud y estilos de vida saludable”.	A los padres de familia les pareció la conferencia muy valiosa, ya que les brindó información clara y práctica sobre cómo cuidar la salud de sus hijos, agradecieron por este tipo de espacios que refuerzan la importancia de llevar estilos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación digital (diapositivas utilizadas). • Notas del facilitador. • Lista de asistencia. • Evidencia fotográfica. • Informe de la actividad. 	La conferencia generó una reflexión significativa en los padres, promoviendo mayor conciencia sobre su rol en la formación de hábitos en casa y fortaleciendo el compromiso compartido de fomentar prácticas saludables en la familia.
Trabajo grupal sobre	Los padres manifestaron que la actividad les ayudó	Productos escritos, compromisos	El trabajo fomentó la colaboración entre padres,

Hito de la experiencia	Testimonios	Registros	Apreciaciones
compromisos familiares.	a reconocer hábitos en casa que pueden mejorar para sus hijos y toda la familia tenga un estilo de vida más saludable.	individuales y grupales.	permitiendo identificar áreas de mejora y generar acuerdos prácticos para promover hábitos saludables en la familia.
Socialización, acuerdos institucionales y cierre.	Se recibieron comentarios positivos sobre la relevancia del taller y el reconocimiento del compromiso de la escuela con las familias	Acta de compromisos firmada, registro fotográfico, lista de asistencia.	Se refuerza la relación de confianza entre la escuela y las familias, aunque se evidencia la importancia de mantener un seguimiento constante.

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 nivel de involucramiento.	Listas de asistencia, testimonios de padres, cuestionarios.	Padres, docentes, directivos.
Metodología del taller	Análisis de actividades aplicadas y su pertinencia.	Planificación, guía metodológica, fotografías, observaciones.	Facilitador y observadores.
Importancia del desayuno escolar salud y estilos de vida	Identificación de factores que dificultan o facilitan la adopción de hábitos saludables en la familia, ya que	Entrevistas informales, registro de diálogos, acta de acuerdos.	Padres, docentes, equipo de apoyo institucional.

Dimensiones / Elementos	Producto	Medios de verificación	Fuentes
	un desayuno nutritivo es clave para que los niños y jóvenes adopten estilos de vida saludables desde casa y la escuela.		
Cambios percibidos tras el taller	Informe de transformaciones actitudinales y prácticas familiares.	Testimonio escrito, reflexión colectiva, compromisos firmados.	Padres y docente facilitador.
Aprendizajes del facilitador	Registro reflexivo y análisis crítico.	Bitácora del docente, cuestionarios, notas de campo.	Docente del programa de validación.

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?	Baja participación inicial; reconocimiento del rol educativo durante el taller.	La corresponsabilidad requiere acompañamiento continuo y estrategias institucionales.	Falta de rutinas familiares de apoyo académico.
¿Cuáles son las principales dificultades de comunicación?	Horarios laborales, desconocimiento de canales institucionales, barreras emocionales.	Es necesario construir canales empáticos más allá de lo administrativo.	Necesidad de fortalecer comunicación digital y reuniones sectorizadas.

Variables / Preguntas orientadoras	Datos relevantes	Puntos de reflexión	Otros temas planteados
¿Cómo impactó la metodología del taller en los padres?	La dinámica integró, la exposición sensibilizó; el trabajo grupal generó compromisos.	La metodología participativa es clave para movilizar emociones y acciones.	Diferencias en niveles de escolaridad afectan la comprensión.
¿Qué aprendizajes significativos emergieron?	Padres reconocen que la educación es un proceso compartido.	El cambio actitudinal es posible, pero requiere seguimiento.	Interés en talleres sobre límites, disciplina y tecnología.

Fuente: (Basada en Sacoto y Mendoza, 2018)

3.4. MATRIZ 4. Matriz de síntesis

Variables	coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
Importancia del desayuno escolar	Los padres valoran su papel clave en la educación y formación de hábitos saludables en sus hijos. Aspectos docentes valoran participación.	Algunos padres no perciben la necesidad de asistir.	Padres con múltiples responsabilidades.	Promueve hábitos saludables mediante estrategias adaptadas a la familia.
Rendimiento escolar	Todos reconocen su importancia.	Docentes consideran que informan	Fomenta prácticas de vida saludable	Es necesario reforzar la comunicación

Variables	coincidentes	Aspectos no coincidentes	Aspectos aislados	Reflexiones y observaciones
		suficiente; familias no siempre lo sienten.	considerando la realidad familiar.	familiar para apoyar hábitos saludables.
Metodología del taller	Dinámicas y exposición fueron útiles y motivadoras.	Algunos padres mostraron mayor interés en actividades breves y prácticas sobre hábitos saludables	Padres con limitaciones para interpretar información sobre hábitos saludables.	Las estrategias de promoción de hábitos saludables deben adaptarse a la diversidad cultural y educativa de las familias.
Cambios tras el taller	Mayor conciencia y actitudes más positivas hacia la adopción de hábitos saludables en la familia.	Cambios sostenidos aún no evidentes.	Padres que solicitaron más talleres sobre hábitos saludables y estilos de vida.	Señala la importancia de mantener acciones continuas de la institución para promover hábitos y estilos de vida saludables.

Fuente: (Sacoto y Mendoza, 2018)

4. Análisis y reflexión de la experiencia

4.1. Diagnóstico participativo

El diagnóstico participativo desarrollado en el taller “**Salud y estilos de vida**” a partir de las experiencias, percepciones y aportes de los miembros de la comunidad educativa, la situación real del bienestar físico, emocional y social de los estudiantes, así como el nivel de involucramiento de las familias en la promoción de hábitos saludables dentro de la **Unidad Educativa Fiscomisional Cinco de Mayo**.

Este proceso resultó fundamental, ya que no se basó únicamente en una mirada externa, sino que incorporó las vivencias, opiniones, inquietudes y expectativas de estudiantes, docentes y familias, constituyéndose en un elemento orientador para planificar acciones formativas en torno a la promoción de hábitos saludables. En la primera fase del taller “**Salud y estilos de vida**” se desarrollaron actividades de sensibilización, preguntas generadoras, dinámicas participativas y espacios de diálogo reflexivo. Estas estrategias permitieron que los participantes compartieran de manera abierta sus prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación, la actividad física, el descanso y el cuidado emocional, así como las dificultades en el rendimiento escolar que enfrentan por no mantener estilos de vida saludables. Los principales hallazgos revelaron tres problemáticas estructurales:

1. Falta de autoridad de los padres en las rutinas familiares

Muchos representantes manifestaron que la falta de normas claras y de constancia en el cumplimiento de rutinas dentro del hogar dificulta la formación de hábitos saludables en sus hijos. En varios casos, reconocieron que ceden ante la presión de los niños y adolescentes en aspectos como el no desayunar antes de ir a la escuela, los horarios de sueño, el tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos o el consumo de alimentos poco nutritivos. Esta situación, asociada en ocasiones al cansancio laboral o al deseo de evitar conflictos, debilita la autoridad parental y repercute directamente en la organización de las rutinas familiares, afectando la consolidación de estilos de vida saludables.

2. El desconocimiento sobre la relevancia del desayuno

Un grupo significativo de padres manifestó que, aunque reconocen la importancia de la alimentación, no tenían plena conciencia sobre la relevancia del desayuno en el desarrollo físico y cognitivo de sus hijos. Algunos consideraban que esta comida podía omitirse por falta de

tiempo o que podía reemplazarse con productos ultra procesados de fácil acceso o con la comida que se ofrece en los bares escolares como (arroz colorado, fritadas, maduros fritos con harina, empanadas de harina, sandwiches, corviches fritos, pan pizza, salchipapas, entre otros, y en su mayoría los acompañan con salsa de tomate, pickle y mayonesa. Cabe recalcar que a la institución llega la colación del Mineduc, pero a los estudiantes en su mayoría no les agrada consumir estos productos, evidenciando un conocimiento limitado sobre el impacto en la concentración, el rendimiento escolar y los niveles de energía durante la jornada académica que tiene la necesidad de alimentarse saludablemente.

Esta percepción fue abordada mediante el análisis de situaciones cotidianas, reflexiones guiadas y orientaciones prácticas que permitieron comprender que el desayuno constituye una base fundamental para un estilo de vida saludable, influyendo directamente en la atención, estado de ánimo y el desempeño escolar de los estudiantes.

3. Las limitaciones de tiempo en el hogar

Los padres manifestaron que, en muchas ocasiones, las extensas jornadas laborales y las múltiples responsabilidades del hogar reducen significativamente el tiempo disponible para organizar y supervisar hábitos saludables, como la preparación de alimentos nutritivos, la práctica de actividad física o el establecimiento de horarios adecuados de descanso. Esta situación genera dinámicas aceleradas en las que se prioriza lo inmediato y práctico, dejando en segundo plano la planificación de rutinas saludables. El taller permitió reflexionar sobre esta realidad mediante un diálogo abierto y comprensivo, donde también se compartieron estrategias sencillas y viables para optimizar el tiempo en familia, fortaleciendo la organización del hogar y promoviendo estilos de vida saludables sin que ello represente una carga adicional.

El diagnóstico participativo no se concibió como una evaluación técnica, sino como una construcción conjunta. Por ello se utilizaron:

- **Dinámicas de autoevaluación de hábitos saludables**, donde los participantes identifiquen sus rutinas de alimentación, actividad física, descanso y uso de tecnología.
- **Ruedas de experiencias**, para compartir prácticas familiares relacionadas con la preparación del desayuno, organización del tiempo y establecimiento de normas en el hogar.
- **Estudios de casos cotidianos**, que permitan analizar situaciones reales sobre sedentarismo, consumo de comida rápida o falta de rutinas.

- **Elaboración de compromisos familiares saludables**, mediante acuerdos escritos orientados a mejorar pequeños hábitos diarios.
- **Registro reflexivo de aprendizajes y acuerdos**, recopilando frases clave, propuestas y compromisos asumidos por los participantes.

Esta metodología permitió que los participantes reconocieran problemas compartidos y, sobre todo, asumieran una postura reflexiva frente a la importancia del desayuno en el rendimiento escolar.

Resultados del diagnóstico participativo

Como producto del proceso emergieron **tres conclusiones centrales**:

1. Es necesario fortalecer la autoridad y organización familiar en las rutinas diarias, ya que la ausencia de normas claras en horarios de alimentación, descanso y uso de dispositivos electrónicos incide directamente en la adopción de hábitos poco saludables.
2. Existe un limitado conocimiento sobre la importancia del desayuno como base del rendimiento escolar y el bienestar físico, lo que evidencia la necesidad de promover orientación práctica sobre alimentación balanceada y planificación de comidas saludables en el hogar.
3. Las limitaciones de tiempo en el entorno familiar influyen en la práctica de estilos de vida saludables, por lo que se requiere impulsar estrategias accesibles y realistas que permitan integrar hábitos saludables en la dinámica cotidiana sin que representen una sobrecarga adicional.

Valor del diagnóstico para la sistematización

El diagnóstico participativo se constituyó en un punto de partida esencial para el análisis crítico, reflexivo y vivencial de los hábitos cotidianos relacionados con la salud y el bienestar. Este proceso permitió:

- Reconocer las prácticas reales de alimentación, descanso, actividad física y uso del tiempo en el hogar.
- Identificar factores que influyen en la adopción de estilos de vida saludables.
- Definir estrategias pedagógicas acordes a las necesidades detectadas.
- Generar compromisos concretos y viables

En síntesis, el diagnóstico participativo no se limitó a describir las condiciones iniciales relacionadas con los hábitos de salud, sino que promovió un proceso de reflexión y toma de conciencia sobre la importancia de fortalecer rutinas saludables en el hogar. Este proceso permitió posicionar el autocuidado, la organización familiar y la formación de hábitos alimenticios y de bienestar como ejes fundamentales para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Cinco de Mayo”.

4.2 Transformaciones o mejoras producidas

La ejecución del taller “Salud y estilos de vida” generó un conjunto de cambios significativos en los ámbitos familiar, escolar y comunitario, promoviendo mejoras en la adopción de hábitos saludables, la organización de rutinas diarias y la conciencia colectiva sobre la importancia del bienestar integral de los estudiantes. En primer término, se observó un avance significativo en la comunicación y colaboración entre la escuela y las familias en torno a la promoción de hábitos saludables. Los representantes manifestaron sentirse involucrados y valorados como agentes activos en la formación de estilos de vida saludables de sus hijos. Esta apertura fomentó un clima de confianza y diálogo, facilitando que compartieran inquietudes, dificultades y buenas prácticas relacionadas con la alimentación, la actividad física y el bienestar general, fortaleciendo así el vínculo entre la escuela y la comunidad educativa.

Asimismo, se evidenció un aumento notable en la participación de los padres en actividades relacionadas con la promoción de hábitos saludables, reflejado en su mayor asistencia a talleres de alimentación, charlas sobre actividad física y espacios de orientación familiar para el cuidado integral de los estudiantes. Esta transformación estuvo vinculada al proceso reflexivo desarrollado durante el taller, el cual permitió comprender la importancia del acompañamiento familiar en la formación de hábitos de salud, la adopción de estilos de vida saludables y el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

Desde el ámbito familiar, se identificaron mejoras en las prácticas relacionadas con la alimentación, la actividad física y el establecimiento de rutinas saludables en el hogar. Los testimonios recogidos evidencian la incorporación de hábitos más consistentes, como la planificación de desayunos nutritivos, la regulación del tiempo frente a dispositivos electrónicos y la promoción de espacios de actividad física en familia. Estos cambios

repercutieron positivamente en el bienestar general, la energía, la motivación y la disposición de los estudiantes para participar activamente en la escuela y en su propio cuidado personal.

En el ámbito profesional, la experiencia generó un cambio significativo en la práctica del docente facilitador, quien desarrolló mayores competencias para promover hábitos saludables en los estudiantes y sus familias. Se fortaleció su sensibilidad social, su capacidad de motivar y guiar a los padres, así como su habilidad para diseñar estrategias metodológicas participativas y contextualizadas en torno a la alimentación, la actividad física y el bienestar integral. Esto permitió una intervención más efectiva y coherente con las necesidades y la realidad cotidiana de las familias.

Finalmente, a nivel institucional, el taller “Salud y estilos de vida” se consolidó como un espacio formativo estratégico, promoviendo una cultura de cuidado integral y hábitos saludables dentro de la comunidad educativa. La experiencia evidenció que estos espacios contribuyen al fortalecimiento del bienestar estudiantil, a la adopción de rutinas saludables en el hogar y a la construcción de una comunidad escolar más articulada, participativa y comprometida con la promoción de estilos de vida saludables.

4.3 Cambios producidos en los agentes comunitarios y educativos

La intervención derivada del taller “Salud y estilos de vida” produjo transformaciones observables y potencialmente sostenibles en distintos agentes de la comunidad educativa: padres y madres de familia, el cuerpo docente y directivo, los estudiantes y la propia institucionalidad escolar. Estas transformaciones se pueden agrupar en cambios actitudinales, procedimentales y estructurales.

a) Cambios actitudinales

En el grupo de padres y representantes se identificó una notable reconfiguración de actitudes hacia la salud y los hábitos de vida de sus hijos. Donde antes predominaba la resignación o la idea de que la escuela debía “solucionar” los problemas relacionados con la alimentación, el descanso o la actividad física, emergió una postura más proactiva y consciente. Los padres comenzaron a reconocer que su influencia cotidiana a través de la planificación de desayunos nutritivos, el establecimiento de rutinas de sueño y actividad física, y la promoción de hábitos saludables impacta directamente en el bienestar físico, emocional y académico de

sus hijos. Este cambio de actitud se reflejó en los testimonios compartidos, en la participación activa durante los diálogos del taller y en la disposición de los padres para asumir compromisos concretos que fortalezcan estilos de vida saludables en el hogar.

Entre el personal docente se evidenció un cambio hacia una práctica más orientada a la promoción de hábitos saludables y al acompañamiento integral de los estudiantes y sus familias. Los docentes pasaron de centrarse únicamente en contenidos académicos a incorporar estrategias de sensibilización, diálogo y guía sobre alimentación, actividad física y bienestar emocional. Este ajuste actitudinal incluyó un reconocimiento consciente de las limitaciones familiares, como horarios extensos, trabajo informal y falta de tiempo, así como una mayor disposición para adaptar actividades, sugerencias y canales de comunicación que faciliten la implementación de hábitos saludables en el hogar.

b) Cambios procedimentales

A nivel operativo, surgieron procedimientos nuevos o fortalecidos que reflejan la implementación de los acuerdos alcanzados en el taller “**Salud y estilo de vida**”. Entre ellos:

- **Formalización de compromisos familiares y escolares**, donde se registran acuerdos específicos para fomentar hábitos saludables en alimentación, actividad física y rutinas diarias, así como mecanismos de seguimiento.

- **Implementación de canales de comunicación** más frecuentes y bidireccionales (como grupos institucionales, llamadas planificadas o reuniones focalizadas, orientados a compartir avances, dudas y estrategias para promover estilos de vida saludables en casa con protocolos para retroalimentación positiva y no solo sancionatoria.

- **Ajustes metodológicos en la práctica docente** incorporando dinámicas participativas relacionadas con la salud, (micro tareas guiadas para casa como preparación de desayunos nutritivos, planificación de actividades físicas o seguimiento de rutinas de sueño y pautas de acompañamiento familiar).

Estos procedimientos facilitan la continuidad de las acciones y aseguran que los cambios en hábitos y estilos de vida no dependan únicamente de la iniciativa individual, sino que se institucionalicen y se integren de manera sostenida en la comunidad educativa.

c) Cambios estructurales e institucionales

La experiencia generó propuestas concretas para consolidar la promoción de hábitos saludables en la institución: la inclusión de talleres de “Salud y estilos de vida” dentro de la planificación Anual (POA) y en la planificación semestral de actividades formativas para padres y estudiantes. Estos avances, aunque iniciales, indican una orientación hacia la sostenibilidad del proceso y la posibilidad de asignar recursos humanos, tiempo y materiales que fortalezcan la continuidad y consolidación de estrategias que fomenten estilos de vida saludables en la comunidad educativa.

d) Cambios en los estudiantes

Aunque el taller estuvo dirigido principalmente a las familias, se observaron efectos positivos en los estudiantes: mayor interés por consumir alimentos saludables en el colegio y en casa, incremento en la participación en actividades físicas y recreativas, adopción de rutinas de descanso más regulares y una mayor disposición para seguir las recomendaciones de cuidado personal. Estos cambios reflejan la consolidación del acompañamiento familiar, la mejora de las rutinas en el hogar y un clima más saludable que favorece tanto el bienestar físico como emocional de los estudiantes.

e) Evidencias y límites

Las evidencias recabadas (actas de compromiso, registros de asistencia, testimonial de participantes, observaciones docentes) sostienen la presencia de estos cambios. No obstante, se reconoce que algunos efectos aún son incipientes y heterogéneos: no todos los hogares mostraron transformaciones iguales y la continuidad de los compromisos depende de mecanismos de seguimiento institucional que actualmente están en diseño o en etapa inicial.

f) Recomendaciones para consolidación y seguimiento

Para asegurar la continuidad y efectividad de los cambios en hábitos y estilos de vida saludables, se recomienda implementar un sistema de monitoreo **con indicadores específicos, tales como:**

- **Participación de las familias en actividades de promoción de hábitos saludables (60%)**
- **Cumplimiento de compromisos familiares** relacionados con alimentación, actividad física y rutinas saludables, dentro de los compromisos

establecidos estos se cumplieron en gran parte, pero aún existe un porcentaje que no se realizaron.

- **Frecuencia y calidad de la comunicación bidireccional docente-familia**, de 5 a 10 contactos por mes.

- **Avances en indicadores de bienestar de los estudiantes**, como adopción de rutinas saludables, participación en actividad física, mejora en hábitos alimenticios y bienestar emocional, se notó mejora en el rendimiento escolar evidenciado en las calificaciones.

- **Percepción de padres y docentes sobre la integración de hábitos saludables en la vida escolar y familiar**, de acuerdo a evaluaciones realizadas llevar una alimentación adecuada especialmente el no dejar de desayunar repercute significativamente en el rendimiento escolar.

Estos indicadores permitirán dar seguimiento a la implementación de estrategias, evaluar resultados de manera objetiva y ajustar acciones para consolidar estilos de vida saludables de manera sostenible en la comunidad educativa.

5. Lecciones Aprendidas

La implementación del taller “**Salud y estilos de vida**”, como parte del Proyecto Escuela para Padres de la **Unidad Educativa Cinco de Mayo** y del proceso de titulación del Programa de Validación por Ejercicio Profesional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), permitió identificar aprendizajes significativos relacionados con la promoción de la salud y la adopción de estilos de vida saludables, derivados de la interacción entre los distintos actores involucrados y del análisis crítico de las prácticas desarrolladas. Estas lecciones constituyen insumos valiosos para fortalecer acciones de prevención, mejorar la toma de decisiones en favor del bienestar integral y consolidar hábitos saludables sostenibles, basados en la corresponsabilidad individual y colectiva

5.1. Lecciones aprendidas desde la perspectiva de las familias

La participación familiar en la promoción de la salud y los estilos de vida saludables requiere acompañamiento, orientación y la construcción de un clima de confianza. Se evidenció que los padres y representantes se involucran de manera más activa cuando perciben un ambiente respetuoso, cercano y libre de juicios, lo que facilita la reflexión sobre hábitos cotidianos relacionados con la alimentación, la actividad física y el autocuidado. La facilitación empática contribuyó a disminuir la resistencia inicial y a promover una apertura al diálogo

sobre prácticas saludables en el entorno familiar. Esta experiencia reafirma que la participación no surge de forma espontánea, sino que se construye mediante acciones sostenidas de orientación, comunicación y corresponsabilidad en favor del bienestar integral.

La corresponsabilidad en la promoción de la salud y los estilos de vida saludables se consolida como un proceso progresivo y continuo. Aunque muchos representantes manifestaron inicialmente desconocimiento sobre su rol en la formación de hábitos saludables en sus hijos, el taller favoreció la construcción de una comprensión más amplia del papel formador de la familia en el cuidado de la salud. Este aprendizaje permitió que los padres reconocieran la importancia de acompañar, supervisar y apoyar desde el hogar prácticas relacionadas con la alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso adecuado y el autocuidado, contribuyendo así al bienestar integral de los estudiantes.

El diálogo reflexivo transforma percepciones y fortalece la relación entre la institución educativa y la familia en torno a la promoción de la salud y los estilos de vida saludables. Las dinámicas participativas permitieron que las familias resignificaran el rol de la escuela, pasando de una visión centrada únicamente en el control o la normativa a una percepción más humana, preventiva y cooperativa. Los representantes reconocieron la importancia de expresar inquietudes, escuchar experiencias diversas y comprender que los desafíos relacionados con la formación de hábitos saludables y el bienestar de los estudiantes son responsabilidades compartidas entre la escuela y el hogar.

El fortalecimiento del vínculo emocional en el hogar impacta de manera positiva en la salud integral y en la adopción de estilos de vida saludables en los estudiantes. A través de espacios de orientación y reflexión, las familias reconocieron que el acompañamiento afectivo, la comunicación asertiva y el apoyo emocional favorecen el bienestar físico y mental de los hijos, influyendo en sus hábitos cotidianos y en su actitud frente al autocuidado. Esta lección evidencia que un entorno familiar seguro y afectivo contribuye significativamente al desarrollo de prácticas saludables, a la prevención de conductas de riesgo y al equilibrio emocional de los estudiantes.

Los testimonios evidenciaron que la mejora en el diálogo intrafamiliar generó cambios positivos en la conducta, la motivación y la seguridad emocional de los estudiantes, influyendo directamente en su bienestar integral. Esto confirma que el acompañamiento afectivo desde el

hogar es un componente esencial para la adopción de hábitos saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la construcción de estilos de vida que favorecen la salud física y emocional.

5.2. Lecciones aprendidas desde la perspectiva del docente facilitador

El rol docente trasciende la enseñanza de contenidos y se proyecta como un agente clave en la promoción de la salud y los estilos de vida saludables, a través de la mediación, el acompañamiento y el liderazgo comunitario. Desde su práctica diaria, el docente orienta, sensibiliza y genera espacios de reflexión que favorecen la adopción de hábitos saludables, fortaleciendo la participación de las familias y la corresponsabilidad en el cuidado del bienestar integral de los estudiantes. Esta lección evidencia que la acción docente incide no solo en el ámbito educativo, sino también en la construcción de entornos escolares y familiares más saludables.

La experiencia permitió constatar que el docente debe actuar como un puente entre la institución educativa y las familias para fortalecer la promoción de la salud y los estilos de vida saludables, generando espacios de escucha activa y orientando el proceso hacia una colaboración efectiva en favor del bienestar estudiantil. Esta mediación requiere el desarrollo de competencias socioemocionales, el adecuado manejo de grupos de adultos y una postura ética fundamentada en el respeto, la empatía y la corresponsabilidad en el cuidado de la salud integral.

Una planificación flexible y contextualizada potencia la participación de las familias y estudiantes. Al considerar las realidades y necesidades del contexto, se fortaleció el compromiso comunitario y se favoreció la construcción de hábitos saludables sostenibles, contribuyendo al bienestar integral de la comunidad educativa.

El diseño del taller requirió la adaptación de las estrategias metodológicas a la diversidad sociocultural de los participantes, lo que evidenció la importancia de una planificación abierta y flexible para la promoción de la salud y los estilos de vida saludables. Esta planificación, sensible a las necesidades e intereses del grupo, permitió generar espacios de interacción significativa, reflexión colectiva y aprendizaje compartido, favoreciendo la comprensión y apropiación de prácticas orientadas al bienestar físico, emocional y social.

El trabajo con adultos en la promoción de la salud y los estilos de vida saludables demanda metodologías dialógicas, participativas y centradas en la construcción colectiva de

saberes. Estas estrategias favorecen el intercambio de experiencias, la reflexión sobre prácticas cotidianas de autocuidado y el reconocimiento de los conocimientos previos de las familias, fortaleciendo su participación activa y el compromiso en la adopción de hábitos saludables sostenibles.

Se constató que los padres participan con mayor disposición cuando las actividades integran sus experiencias, permiten expresarse libremente y reconocen sus conocimientos previos. La educación popular, el aprendizaje experiencial y el enfoque socioformativo se revelaron como enfoques pedagógicos pertinentes.

La sistematización de la experiencia fortalece las competencias investigativas, reflexivas y profesionales en el ámbito de la promoción de la salud y los estilos de vida saludables. El análisis crítico de las acciones desarrolladas permitió valorar los logros alcanzados, identificar dificultades y generar aprendizajes significativos que orientan la mejora continua de las prácticas educativas, contribuyendo a una intervención más consciente, ética y contextualizada en favor del bienestar integral de la comunidad educativa.

Desarrollar este proceso como parte del trabajo de titulación permitió al docente integrar teoría y práctica, analizar críticamente su intervención, identificar problemáticas contextuales y proponer acciones de mejora. Esta reflexión sistemática se convierte en una herramienta profesional que debe ser sostenida en la labor docente.

5.3. Lecciones aprendidas desde la perspectiva institucional

La participación familiar en la promoción de la salud y los estilos de vida saludables debe asumirse como un eje estratégico y permanente, y no como una acción aislada o puntual. La experiencia evidenció que el involucramiento sostenido de las familias fortalece la continuidad de prácticas de autocuidado en el hogar, refuerza los mensajes preventivos trabajados desde la institución educativa y contribuye al bienestar físico y emocional de los estudiantes, consolidando una corresponsabilidad activa entre la escuela y la familia.

El taller evidenció que los procesos de vinculación requieren continuidad para lograr transformaciones profundas. La Escuela para Padres debe integrarse de manera orgánica al Plan Operativo Anual (POA), contar con apoyo directivo y tener un seguimiento sistemático.

La institución educativa necesita fortalecer canales de comunicación accesibles, oportunos y empáticos para la promoción de la salud y los estilos de vida saludables. La

experiencia demostró que una comunicación clara, cercana y respetuosa facilita la participación de las familias, promueve la comprensión de mensajes preventivos y favorece la construcción de acuerdos orientados al bienestar integral de los estudiantes, consolidando relaciones basadas en la confianza y la corresponsabilidad.

La experiencia reveló que la comunicación insuficiente o ineficiente contribuye a la distancia entre la escuela y las familias. La implementación de estrategias informativas claras y la apertura de espacios de diálogo permanente son esenciales para mejorar la interacción.

La colaboración entre la universidad y la institución educativa genera aprendizajes mutuos y aporta valor al proceso formativo en la promoción de la salud y los estilos de vida saludables. Esta articulación permitió el intercambio de saberes teóricos y prácticos, el fortalecimiento de capacidades docentes y la implementación de acciones contextualizadas que contribuyen al bienestar integral de los estudiantes y sus familias, consolidando una relación de cooperación orientada a la mejora continua.

La intervención de los docentes del Programa de Validación por Ejercicio Profesional enriqueció la práctica institucional, aportó herramientas académicas actualizadas y promovió una visión pedagógica centrada en la comunidad.

El fortalecimiento del vínculo entre la institución educativa y las familias contribuye de manera significativa al cumplimiento de la misión institucional y a la promoción de la salud y los estilos de vida saludables en los estudiantes. La articulación escuela-familia favorece el desarrollo integral del estudiantado, al reforzar desde el hogar y la escuela prácticas de autocuidado, bienestar emocional y hábitos saludables, consolidando una comunidad educativa comprometida con la formación integral y la calidad de vida.

Una iniciativa para empezar con el cambio en la institución sería la incorporación de galletas de plátano en el bar escolar como una alternativa nutritiva, económica y atractiva para los estudiantes. Esta idea busca contribuir a mejorar la alimentación dentro de la institución, considerando que muchos estudiantes llegan a clases sin haber desayunado, lo que afecta su concentración, energía y rendimiento académico durante la jornada escolar. Las galletas de plátano, al ser elaboradas con un producto natural y accesible de nuestra zona, aportarían energía y nutrientes necesarios para iniciar el día con mayor vitalidad. Además, esta propuesta

promueve hábitos alimenticios más saludables y demuestra que es posible ofrecer opciones sencillas y nutritivas que favorezcan el bienestar y el desempeño escolar de los estudiantes.

Los logros del taller demuestran que la corresponsabilidad repercute directamente en la convivencia, el clima escolar y el éxito académico, reafirmando su importancia en la gestión educativa.

6. Bibliografía

Loján Maldonado, B. (2025, agosto 2). *Salud y estilos de vida*. Conferencia impartida en Escuela para Padres, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Chone, Ecuador.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (s. f.). *Ministerio de Salud Pública*. <https://www.salud.gob.ec/>

Organización Mundial de la Salud. (2013, noviembre 14). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236>

Organización Mundial de la Salud. (s. f.) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Healthy lifestyle*. <https://www.who.int/topics/healthy-lifestyle/es>

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *IRIS: Repositorio institucional de la OPS* <https://iris.paho.org/items/ac910a56-f8d5-4f7f-9592-cf78d0f761cd>

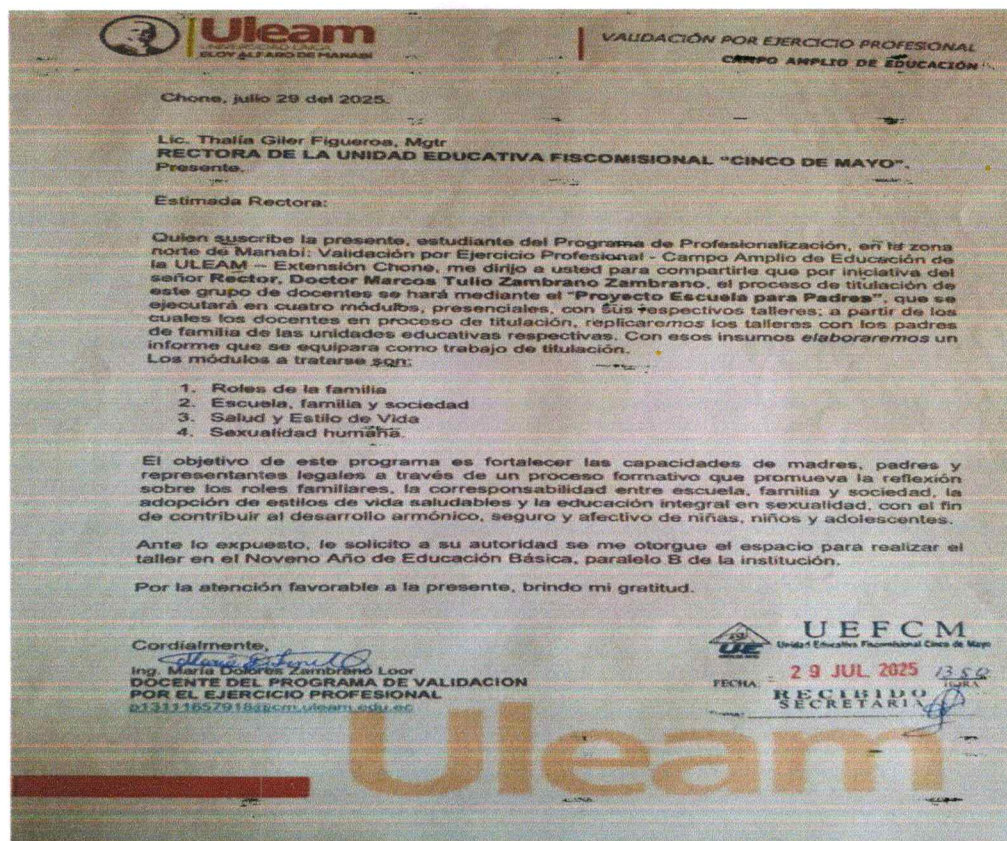
Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es>

Pérez, J. (2023, junio 15). *Innovación educativa en entornos virtuales*. Congreso Internacional de Educación Digital, Quito, Ecuador.

UNESCO. (s. f.). *Education*. <https://www.unesco.org/en/education>

7. Anexos

7.1. Oficio a la autoridad



7.2. Planificación del Taller

TEMA: SALUD Y ESTILOS DE VIDA

Proyecto: Escuela para padres

Institución: Unidad Educativa Fiscomisional "Cinco de Mayo"

Circuito: 13D07 Chone – Flavio Alfaro

Provincia: Manabí

Duración: 2 horas

Dirigido a: Padres, madres y/o representantes legales de los estudiantes

Responsable: María Dolores Zambrano Loor

Objetivo general

Promover la adopción de hábitos saludables en estudiantes y familias mediante la reflexión y participación activa, fortaleciendo la importancia de la salud física y emocional para mejorar el bienestar y el rendimiento escolar.

Programa del taller

1.- Bienvenida e introducción (15 minutos)

Responsable: Docente de la Unidad Educativa / Docente facilitador.

- Palabras de apertura y bienvenida.
- Presentación de los participantes.
- Socialización del objetivo del taller y la importancia de la salud y los estilos de vida saludables en la vida diaria.

2.-Dinámica inicial: “Semáforo de los hábitos” (10 minutos)

Reflexión grupal sobre cómo estos hábitos influyen en la salud y en el desempeño escolar de los estudiantes.

3.- Exposición central: “Salud y estilos de vida saludables” (30 minutos)

Basado en: Información educativa sobre promoción de la salud.

Temas centrales:

- Importancia de una alimentación equilibrada.
- Beneficios de la actividad física diaria.
- La importancia del descanso y la higiene personal.
- Influencia de los hábitos saludables en el bienestar físico, emocional y en el rendimiento escolar.

4.- Trabajo grupal: “Mi compromiso con una vida saludable” (20 minutos)

Los participantes, organizados en grupos, analizan situaciones cotidianas relacionadas con hábitos de salud (alimentación inadecuada, sedentarismo, uso excesivo de pantallas).

Elaboración de compromisos personales y familiares para mejorar los estilos de vida saludables en casa.

5.- Socialización y diálogo abierto (20 minutos)

Presentación de conclusiones de cada grupo.

Reflexión colectiva sobre cómo fomentar hábitos saludables en la familia y la escuela.

Aportes del docente facilitador y conclusiones finales.

6.- Cierre y acuerdos institucionales (15 minutos)

Lectura de compromisos y acuerdos formativos para fortalecer la práctica de hábitos saludables.

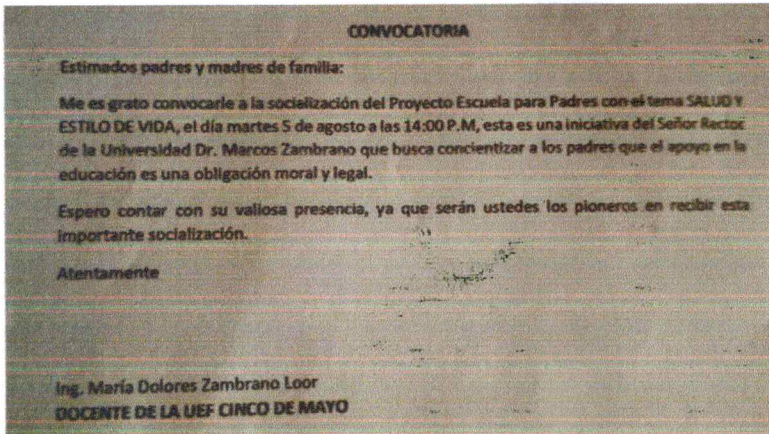
Agradecimiento a los participantes y entrega de un mensaje final sobre la importancia de cuidar la salud.

Registro de asistencia y clausura oficial del taller.


RECURSOS UTILIZADOS

- Pantalla
- Hojas de trabajo y materiales para dinámicas.
- Cartulinas
- Video educativo corto sobre hábitos saludables.
- Presentación digital sobre salud y estilos de vida saludables.

7.3. Invitación al taller



7.4. Registro de asistencia del taller




UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD: EXTENSIÓN CHONE

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

Institución Educativa: Unidad Educativa Cinco de Mayo
Fecha: 5 de agosto

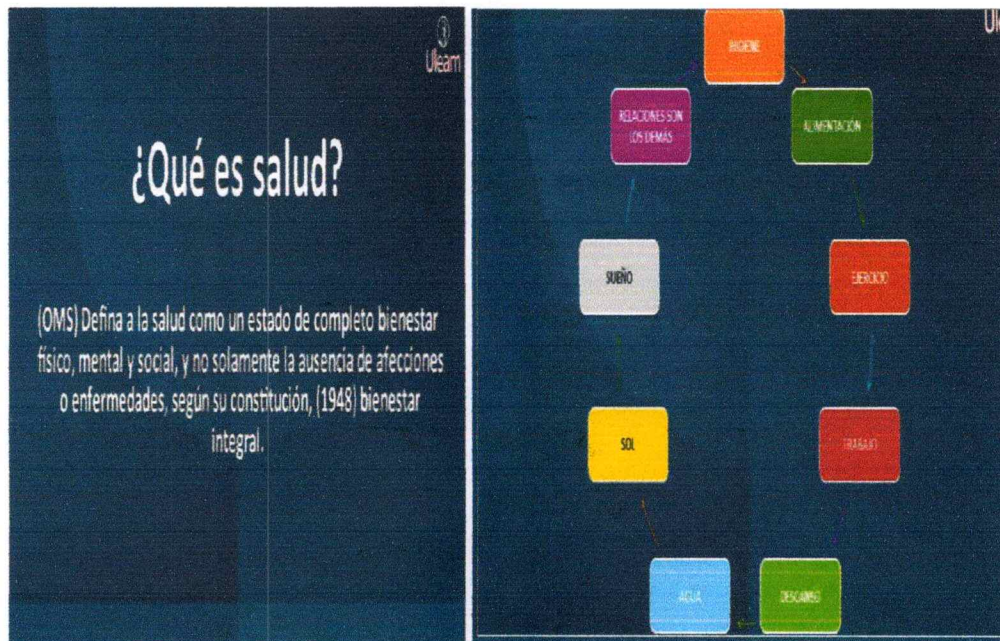
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO CÉDULA	FIRMA
1	Legia Elena Marcelo Jarama	1546703-0	[Signature]
2	Marina Estela Zambrano	12442029-9	[Signature]
3	Chela Malena Paz	13255090-7	[Signature]
4	Alexandra Mirayza Morante	1307589400-4	[Signature]
5	Mg Patricia Zambrano M.	1344901580	[Signature]
6	Carla Lucía Cordero Cordero	13137490-7	[Signature]
7	Marina Zambrano Morante	130758535-6	[Signature]
8	Briquette Muello Paz	13449626-5	[Signature]
9	Patricia Néivar Chica	131170140-1	[Signature]
10	Andra Zambrano Ramirez	1310679988	[Signature]
11	Angélica María Domingo Segura	132734084-2	[Signature]
12	Patricia Zambrano Lucía Miguil	13285533-4	[Signature]



13	Paul Llanero Muriel Andrade	131040689-5	[Signature]
14	María Nelly Zambrano Pizarro	1310782422	[Signature]
15	Stalin Vinicio Santana Velez	131253034-6	[Signature]
16	Juan Daniel Bosen Mariscalde	135099636-7	[Signature]
17	Yanet Verónica Vera Veléz	130803030-1	[Signature]
18	Carolina Michael Ylery Zambrano	13229111900	[Signature]
19			
20			
21			
22			

[Signature]
DOCENTE RESPONSABLE

7.5 Materiales o recursos utilizados



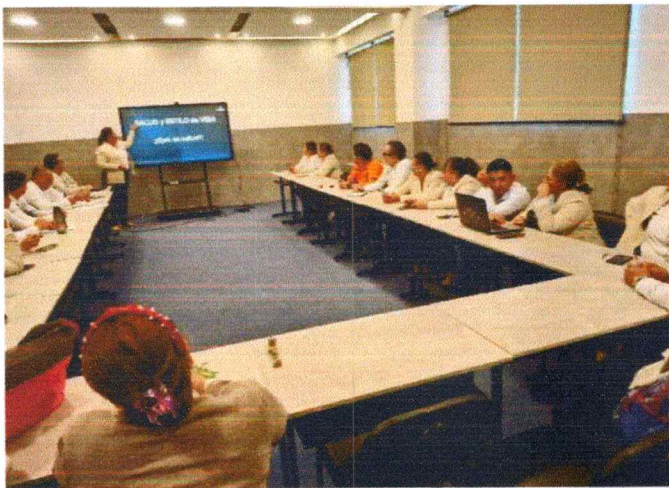
7.6 Compromisos

COMPROMISO DE LOS PADRES

- Promover **hábitos de higiene en casa**: Enseñar y supervisar el lavado de manos, el cuidado dental y el aseo personal diario.
- Asegurar **una alimentación balanceada**: Preparar desayunos y loncheras nutritivas, evitando enviar comida chatarra o bebidas azucaradas a la escuela.
- Fomentar **la práctica de ejercicio físico**: Motivar a los hijos a participar en actividades deportivas y a respetar el horario de cultura física.
- Vigilar **los hábitos de descanso**: Garantizar que los niños duerman las horas necesarias para un adecuado rendimiento escolar.
- Regular **el tiempo de pantalla**: Reducir el uso excesivo de celulares, televisión o videojuegos, reemplazándolo por actividades físicas o familiares.
- Promover **el consumo de agua y frutas** en lugar de gaseosas, jugos artificiales o golosinas.
- Apoyar **el autocontrol y la toma de decisiones** en los hijos, guiándolos con el ejemplo en el manejo de emociones y la disciplina.

- **Participar activamente en la educación de los hijos:** Asistir a reuniones, talleres y actividades que fortalezcan la formación en salud y estilos de vida saludables.
- **Inculcar valores de liderazgo positivo:** Motivar a los niños a ser responsables de su salud y a influir con el ejemplo en sus compañeros.
- **Equilibrar trabajo, descanso y recreación en el hogar:** Enseñar la importancia de organizar el tiempo de estudio junto con espacios para el juego y la convivencia familiar.

7.7 Registro fotográfico



7.8 Cuestionario de evaluación Para Padres y Representantes

Taller: Salud y estilos de vida

Proyecto: Escuela para Padres

Institución: Unidad Educativa Fiscomisional "Cinco de Mayo" – Chone

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).

1. ¿Cómo se enteró del taller?

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

2. ¿Cómo califica la organización del taller?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

3. ¿Los temas tratados fueron fáciles de entender?

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

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

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

5. ¿Participó activamente durante el taller?

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

6. ¿El facilitador explicó con claridad los temas?

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

7. ¿Qué aprendió principalmente en este taller?

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

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

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

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

- Sí
- No
- No sé

10. ¿Cómo se sintió durante el taller?

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

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

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

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

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