




Estrategia Didáctica para el Fortalecimiento de Hábitos Saludables y el Bienestar Integral en Educación Básica

Didactic Strategy for Strengthening Healthy Habits and Integral Well-being in Basic Education

Bermeo Vélez María Estefanía¹  · Mero Vite María Dolores²  · Vergel Parejo Elizabeth Esther³ 

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Fecha de recepción: 27 de diciembre de 2025.
Fecha de aceptación: 10 de febrero de 2026.

¹ Bermeo Vélez María Estefanía
<https://orcid.org/0009-0007-8777-9764>
Universidad Bolivariana del Ecuador
meberme0v@ube.edu.ec

² Mero Vite María Dolores
<https://orcid.org/0009-0005-9323-4280>
Universidad Bolivariana del Ecuador
mdmerov@ube.edu.ec

³ Vergel Parejo Elizabeth Esther
<https://orcid.org/0009-0007-0178-5099>
Universidad Bolivariana del Ecuador
cevergelp@ube.edu.ec

RESUMEN

El estudio tiene como propósito diseñar una propuesta didáctica orientada al fortalecimiento de hábitos saludables y al bienestar integral en estudiantes de quinto grado de Educación Básica, a través del aprendizaje de las Ciencias Naturales. La promoción de la salud, entendida como bienestar físico, mental y social, constituye un eje esencial para formar ciudadanos responsables y conscientes de su autocuidado. En este nivel educativo, los estudiantes abordan contenidos sobre el cuerpo humano, la alimentación, la actividad física y la salud emocional, aspectos fundamentales para su desarrollo integral. La investigación, de enfoque mixto, no experimental y alcance descriptivo, evidenció la validez del instrumento KIDSCREEN-27 y demostró que la propuesta didáctica potencia habilidades, hábitos y actitudes que favorecen el equilibrio físico, psicológico y social, beneficiando a toda la comunidad educativa.

Palabras clave: bienestar integral, estrategia didáctica, hábitos saludables

ABSTRACT

The study aims to design a didactic proposal focused on strengthening healthy habits and promoting integral well-being in fifth-grade students of Basic Education through the learning of Natural Sciences. Health promotion, understood as physical, mental, and social well-being, constitutes a fundamental axis for forming responsible citizens who are aware of self-care. At this educational level, students engage with content related to the human body, nutrition, physical activity, and emotional health, which are essential for their holistic development. The research, with a mixed-methods approach, non-experimental design, and descriptive scope, demonstrated the validity of the KIDSCREEN-27 instrument and showed that the proposed didactic strategy enhances skills, habits, and attitudes that foster physical, psychological, and social balance, benefiting the entire educational community.

Keywords: holistic well-being, teaching strategy, healthy habits



INTRODUCCIÓN

En los últimos años, diversos organismos internacionales y nacionales han manifestado una creciente preocupación por la salud y el bienestar de la población escolar infantil, debido al incremento de enfermedades físicas y mentales que inciden negativamente en la calidad de vida de niños y niñas (Vera Zapata et al., 2024). Ante esta realidad, los actores del sistema educativo han asumido un compromiso activo con el fomento, la protección y la promoción de la salud, así como con la prevención de enfermedades, a través de la planificación, coordinación, ejecución y evaluación de acciones integrales en el ámbito educativo (Franco Solís, 2023).

En este contexto, la educación asume un doble rol fundamental: por un lado, contribuir a la garantía de la salud y el bienestar de la población escolar y, por otro, promover hábitos saludables que favorezcan una mejor calidad de vida. La educación para la salud se consolida, así, como un eje formativo esencial, al posibilitar la construcción de conocimientos, fomentar la reflexión crítica y facilitar la toma de decisiones responsables relacionadas con el autocuidado y la prevención (Franco Solís, 2023).

Estos propósitos se encuentran estrechamente alineados con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular con el ODS 3, orientado a garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades (Armas-Vega et al., 2023). En este marco, la UNESCO reconoce a la educación como un factor estratégico para alcanzar el desarrollo sostenible y avanzar en el cumplimiento de las metas globales propuestas.

Investigaciones recientes, como la de Medina-Hernández (2023), evidencian que acontecimientos globales como la pandemia de COVID-19 han afectado significativamente el progreso hacia estos objetivos, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias educativas integrales que prioricen la prevención, el bienestar y la formación de hábitos saludables desde el ámbito escolar. A nivel regional, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) impulsó la Agenda de Salud Sostenible para las Américas 2018-2030, la cual contempla objetivos vinculados con la salud, la reducción de la pobreza y la nutrición, lineamientos que han sido asumidos por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2022).

En concordancia, el Plan Decenal de Salud 2022-2031 reconoce a las instituciones educativas como actores clave en la promoción de la salud y el bienestar, así como en la formación de hábitos saludables desde edades tempranas, considerando que aproximadamente una tercera parte de la población ecuatoriana está conformada por niños, niñas y adolescentes.

Desde esta perspectiva, la educación para la salud se orienta a la transformación de comportamientos, actitudes, valores y prácticas, favoreciendo el bienestar biológico, psicológico y social de los estudiantes. En los subniveles de educación preparatoria, elemental y media, se han desarrollado acciones relacionadas con la nutrición, la higiene, la salud mental, la educación sexual y los primeros auxilios, como parte de una formación integral (Franco Solís, 2023).

En este proceso, el área de Ciencias Naturales cumple un papel fundamental, al promover conocimientos, habilidades y prácticas que contribuyen al equilibrio físico, mental y emocional, así como al fomento del respeto, la solidaridad y la inclusión (Ministerio de Educación del Ecuador, 2019). De manera específica, el Bloque 2: “Cuerpo humano y salud” posibilita que los estudiantes de Educación Básica reconozcan sus necesidades, comprendan el funcionamiento de sus sistemas corporales y valoren la salud como un estado integral (Solano-Estrada, Bonilla-Casas & Dávila-Sabogal, 2021). Desde los primeros años de vida, la adquisición de hábitos saludables sienta las bases para un adecuado equilibrio físico, psíquico y social, consolidándose a lo largo de la educación básica y media.

Según lo planteado por Vera Zapata et al. (2024), el logro de los objetivos relacionados con la salud y el bienestar en la población infantil requiere que, desde la educación primaria, se formen ciudadanos informados, críticos y responsables, particularmente a través del área de Ciencias Naturales. Mediante esta asignatura, los estudiantes adquieren conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo humano, la importancia de la nutrición, la actividad física y la salud mental, aprendizajes que les permiten tomar decisiones informadas relacionadas con su bienestar físico, psíquico y social.

En consonancia con esta perspectiva, García Martos (2020) enfatiza la responsabilidad de los docentes de educación primaria de trabajar de manera innovadora, creativa e imaginativa, con el propósito de conducir el proceso educativo infantil y favorecer la formación

de conocimientos, actitudes y valores vinculados a la educación para la salud. De este modo, los estudiantes pueden desarrollar hábitos que contribuyan al mantenimiento de un adecuado estado de bienestar y que sean capaces de poner en práctica de forma autónoma, tanto en el entorno escolar como en el familiar.

Este análisis se complementa con diversas investigaciones internacionales y nacionales que se asumen como antecedentes por su afinidad con la temática abordada. En este sentido, se destaca la investigación realizada en España por Pérez Caparroz (2023), centrada en el estudio y la promoción de hábitos saludables en escolares de entre 6 y 7 años, matriculados en primero y segundo grado de educación primaria. Entre sus principales resultados, se identifica que la obesidad y el sobrepeso constituyen uno de los problemas de salud más significativos en la población infantil escolarizada. A partir de este diagnóstico, el autor propone estrategias educativas orientadas al fortalecimiento de hábitos saludables, con el fin de concienciar a los estudiantes sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables, donde la actividad física y la alimentación equilibrada se conviertan en factores esenciales para la salud y el bienestar.

Por su parte, la investigación desarrollada en Perú por García Aguilera (2022) aborda la salud mental en estudiantes de quinto grado de educación primaria de una unidad educativa del departamento de Piura. Mediante la aplicación de una encuesta a 81 estudiantes, en un contexto de aprendizaje virtual y presencial, se evidenció que el 20 % de los encuestados percibió su estado integral de salud y bienestar físico, mental y social como malo; el 40 % como regular; y el 40 % restante entre bueno (36 %), muy bueno (2 %) y excelente (2 %). Estos resultados justifican la necesidad de fortalecer acciones preventivas y formativas mediante estrategias didácticas orientadas al desarrollo de hábitos de salud y bienestar integral.

En el contexto nacional, se retoman los aportes de Rodríguez-Torres et al. (2024), quienes realizaron una investigación en diversos centros educativos públicos, fiscales y particulares de la provincia de Pichincha, Ecuador, con el objetivo de medir el impacto del sedentarismo en la salud y el bienestar infantil. A través de la aplicación del cuestionario PAQ-A a una muestra de 2877 niños y niñas de diferentes subniveles de la Educación General Básica, los resultados evidenciaron

que el 78 % de los estudiantes realiza algún tipo de actividad física dentro y fuera del centro educativo. No obstante, los autores señalan la necesidad de implementar estrategias didácticas sistemáticas que fomenten hábitos de bienestar y salud, favoreciendo la adopción de estilos de vida activos y saludables.

De igual manera, la investigación de Arce Pinos (2025) analiza la influencia de la actividad física en niños y adolescentes de 9 a 11 años que cursan quinto, sexto y séptimo grado del subnivel de educación básica media, en una institución educativa de Azogues, Ecuador. La recolección y análisis de datos, mediante el cuestionario KIDSCREEN-27 aplicado a una muestra de 50 estudiantes, evidenció que entre el 75 % y el 80 % de los encuestados respondió positivamente en las distintas dimensiones evaluadas. Sin embargo, el grupo minoritario que manifestó percepciones negativas pone de manifiesto la necesidad de diseñar e implementar estrategias didácticas que contribuyan a mejorar el desarrollo fisiológico, psicológico y el bienestar general de los estudiantes.

No obstante, la presente investigación se justifica por la insuficiencia de estudios nacionales relacionados con la educación para la salud y el bienestar de la población infantil, la cual representa más de seis millones de personas en el país. Esta limitación ha sido señalada por Solís (2023), Vera Zapata et al. (2024) y Arce Pinos (2025), quienes coinciden en la necesidad de fortalecer la producción científica en este ámbito.

Desde la perspectiva local y específicamente en el área de Ciencias Naturales, a partir de la experiencia docente de las autoras de esta investigación, se ha observado que los estudiantes de quinto grado de educación básica presentan lagunas significativas en conocimientos, habilidades y destrezas relacionadas con la salud y el bienestar personal. Estas debilidades se evidencian en la comprensión limitada del funcionamiento del cuerpo humano, la escasa apropiación de hábitos de higiene, alimentación equilibrada y actividad física, así como en una baja conciencia sobre la importancia del autocuidado y la prevención de enfermedades.

Desde la perspectiva local y específicamente en el área de Ciencias Naturales, a partir de la experiencia docente de las autoras de esta investigación han observado que los estudiantes de quinto grado de educación básica presentan lagunas en conocimientos, habilidades y destrezas relacionadas con la salud y el bienestar personal.

Esta situación constituye una problemática educativa que conduce al planteamiento de la siguiente pregunta científica:

¿Cómo promover los conocimientos, habilidades y destrezas sobre la salud y el bienestar, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de las Ciencias Naturales en quinto grado de educación básica?

En correspondencia con esta interrogante, se plantea como objetivo de la presente investigación:

Diseñar una estrategia didáctica para promover los conocimientos, habilidades y destrezas sobre la salud y el bienestar, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de las Ciencias Naturales en quinto grado de educación básica.

METODOLOGÍA

La presente investigación se basa en un enfoque mixto, de tipo no experimental y alcance descriptivo, a fin de recopilar datos cuantitativos y cualitativos y analizarlos para tener una noción lo más completa y holística posible de las variables estudiadas para determinar si existe una relación estadística entre ellas, sin necesidad de demostrar una relación causal (Arias, & Covinos, 2021).

Se utilizaron métodos teóricos como: el analítico-sintético, para determinar la situación problemática, establecer los fundamentos teóricos y metodológicos, realizar diagnósticos y analizar los resultados; el inductivo-deductivo, para tratar los temas teóricos desde lo general a lo particular y viceversa, a fin de arribar a conclusiones precisas; e histórico-lógico, para estudiar cronológicamente los fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con las variables en estudio (Hernández-Sampieri, & Baptista, 2020).

También se utilizó la encuesta como método empírico con el objetivo de recaudar datos de información por medio de un cuestionario prediseñado (Hernández-Sampieri, & Baptista, 2020) y métodos estadístico-matemáticos, a través de la estadística descriptiva y el análisis porcentual. También se utilizó el método de consulta de especialistas para realizar la validación teórica de la estrategia didáctica propuesta.

Como premisa de la investigación, se estableció como variable independiente las estrategias didácticas, definidas como el conjunto de diferentes técnicas o métodos que se utilizan para enseñar a los estudiantes (García

Martos, 2020). A los efectos investigativos se operacionalizó en tres dimensiones:

- **Cognitiva:** cómo se promueve el aprendizaje y la comprensión
- **Afectiva:** relacionada con las emociones y actitudes hacia el aprendizaje
- **Práctica:** aplicación de lo aprendido en situaciones reales.

Adicionalmente, se estableció que la variable dependiente el nivel de salud y bienestar de los estudiantes; definida conceptualmente como un constructo para explicar la satisfacción de las necesidades básicas a nivel físico, psicológico y social, no se limitó a la mera ausencia de enfermedad, sino al equilibrio integral en diversos aspectos de la vida (Armas-Vega, et al., 2023).

Esta variable se operacionalizó en tres dimensiones:

- **Salud física:** estado del cuerpo y su capacidad para realizar actividades diarias como ejercitación, nutrición y descanso
- **Salud mental:** bienestar emocional y psicológico.
- **Salud social:** interacciones y relaciones con otras personas como base para el bienestar.

La investigación se desarrolló en una unidad educativa pública ecuatoriana, que cuenta con una población de 215 estudiantes, entre los cuales se seleccionó una muestra de 50 alumnos de 5to grado, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional.

El instrumento aplicado es el KIDSCREEN-27, diseñado por el Grupo de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization Quality of Life Group), para medir la salud y el bienestar de niños, niñas y adolescentes de entre 8 y 18 años. Adaptado culturalmente en varios países de América Latina, donde ha sido aplicado a muestras de pequeños grupos poblacionales, también se ha validado en Ecuador mediante la investigación de Arce Pinos (2025). Este instrumento mide cinco dimensiones: Estado de Ánimo y Autoimagen (7 ítems), Actividad Física y Salud (5 ítems), Familia y Tiempo Libre (7 ítems), Amigos (4 ítems) y Escuela y Aprendizaje (4 ítems), empleando una escala Likert de cinco puntos.

Se obtuvo el consentimiento institucional y de los padres, se presentó el estudio a los estudiantes y tutores. Para asegurar la calidad ética en la aplicación del instrumento, se cumplieron las normas institucionales nacionales e internacionales, así como consideraciones prácticas de trato y garantías de los niños y niñas desde la perspectiva de la ética de la investigación científica (Santana et al., 2023).

El procesamiento estadístico, se realizó mediante los programas Excel y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 23.0.

La presente investigación se desarrolló según etapas las cuales se explican en la tabla 1.

Tabla 1
Etapas del proceso investigativo.

Etapas	Propósitos
I. Diagnóstico inicial	Realizar un diagnóstico previo, basado en el procesamiento y análisis estadísticos de los datos e informaciones recopilados a través del instrumento aplicado.
II. Modelación de la propuesta	Diseñar una estrategia didáctica para promover los conocimientos, habilidades y destrezas sobre la salud y el bienestar, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de las Ciencias Naturales en 5to grado de educación básica.
III. Validación	Validar la propuesta por criterio de especialistas

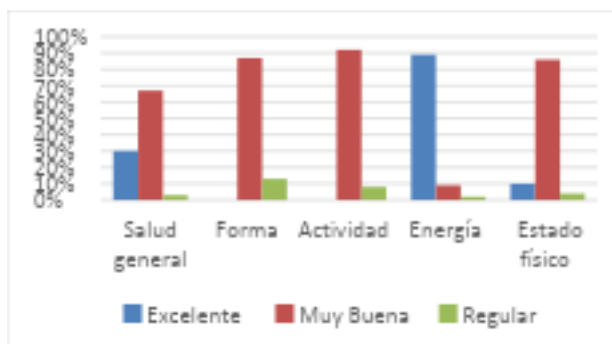
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Etapas del proceso investigativo. Resultados de la encuesta a estudiantes.

Dimensión 1: Actividad Física y Salud

Los estudiantes muestran un alto nivel de bienestar físico: 67% reporta salud muy buena, 30% excelente y 16% regular. El 84% se siente en forma y muy bien físicamente, y la mayoría (89%) siempre se siente llena/o de energía.

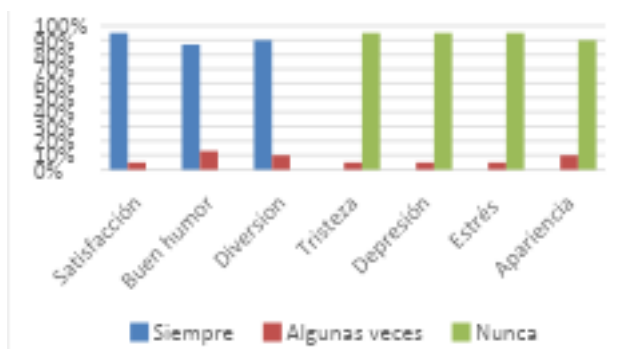
Figura 1
Resultados de la dimensión Actividad Física y Salud.



Dimensión 2: Estado de Ánimo y Autoestima

El bienestar psicológico es predominante: 95% disfruta mucho de la vida, con ausencia de emociones depresivas o estresantes y adecuada autopercepción.

Figura 2
Resultados de la dimensión Estado de Ánimo y Autoestima.



Dimensión 3: Familia y Tiempo Libre

La mayoría dispone de tiempo suficiente para actividades de ocio (97%), recibe apoyo parental (93%) y considera adecuados los recursos financieros en el hogar (94%).

Figura 3

Resultados de la dimensión Familia y Tiempo Libre.
Dimensión 4: Amigos

Las relaciones sociales son positivas: 100% dedica tiempo a divertirse con amigos y 97% los considera confiables.

Figura 4

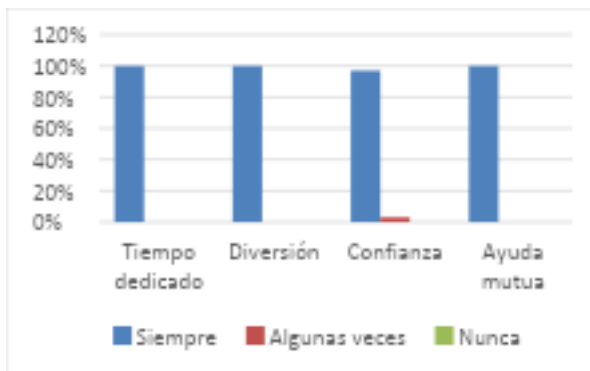
Resultados de la dimensión Amigos.

Dimensión 5: Escuela y Aprendizaje

La percepción escolar es buena: 48% feliz en la escuela, 51% con buen rendimiento, 48% puede concentrarse siempre y 98% mantiene relaciones positivas con los docentes.

Figura 5

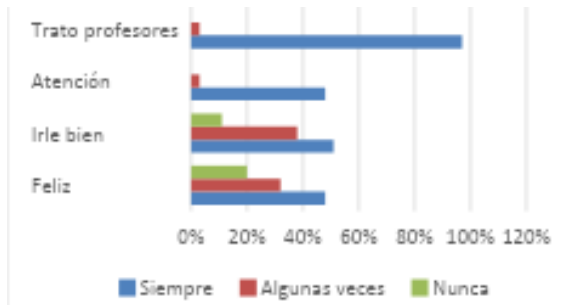
Resultados de la dimensión Escuela y Aprendizaje.



Etapas 2: Modelación de la propuesta

En esta sección se presenta una estrategia didáctica integral destinada a promover la salud y el bienestar en estudiantes de quinto grado, tomando como referencia el Bloque 2: “Cuerpo humano y salud” del área de Ciencias Naturales.

Título de la propuesta: Aprendo a cuidarme: construyendo salud desde el aula



Fundamentación: La propuesta busca desarrollar en los estudiantes las competencias establecidas en el perfil de egreso del bachillerato, mediante actividades de educación para la salud que fomenten el equilibrio físico, psicológico y social, contribuyendo al bienestar individual y colectivo. Está alineada con los objetivos OG.CN.4 y O.CN.3.5 del currículo nacional para Educación General Básica, y con la destreza CN.3.2.7, que destaca la importancia de la actividad física, la higiene y la alimentación equilibrada durante la pubertad, así como la comunicación de sus beneficios (Ecuador, 2019, p. 205).

Objetivo general: Promover en los estudiantes la comprensión del cuerpo humano como un sistema integral y la valoración de la importancia de cuidar la salud física, mental y social mediante prácticas relacionadas con la higiene, la alimentación, la actividad física y el conocimiento de los sistemas corporales.

Tabla 2
Estructura de la estrategia propuesta

Secuencias didácticas	Etapas	Propósitos
-----------------------	--------	------------

Anticipación	1. Diagnóstico	Valoración previa para identificar las fortalezas y debilidades de los estudiantes sobre sus habilidades en materia de salud y bienestar y definir si estas son causadas por factores fisiológicos, psicológicos y/o sociales de cada estudiante o falencias en las estrategias didácticas utilizadas
	2. Planificación	Definición de los objetivos de aprendizaje y las metas que se pretenden lograr, en base a los objetivos generales, las destrezas con criterios de desempeño y los elementos del perfil de salida a los que se contribuye
Construcción	3. Orientación Metodológica	Aplicación de una metodología propia de enseñanza-aprendizaje, creativa y flexible, direccionada a desarrollar en los estudiantes la habilidad de proponer acciones para el cuidado de su cuerpo y amplien su conocimiento sobre los aparatos y órganos que intervienen en los procesos de nutrición, respiración, circulación y excreción, y otras que promuevan la salud integral, como la higiene, la alimentación equilibrada y la actividad física, como base de la progresión de los contenidos conceptuales del Bloque 2: Cuerpo humano y salud.
	4. Actividades	Desarrollo de actividades variadas, atractivas y motivadoras para cumplir los objetivos de aprendizaje y las destrezas con criterios de desempeño, enfocadas en los elementos del perfil de salida a los que se contribuye, cuidando que tengan una relación lógica e integradora entre ellas y con el resto de las etapas
Consolidación	5. Evaluación	Evaluación del objetivo general del área: OG.CN.4. y de la destreza con criterio de desempeño: CN.3.2.7.
		Retroalimentación de la evolución de cada estudiante e introducir (de ser necesarios), cambios en la estrategia didáctica.

Etapa 3. Validación de la propuesta

Esta tercera sección de la investigación se dedica a validar teóricamente la estrategia didáctica propuesta a través del método de consulta de especialistas, en un proceso que requirió de los siguientes pasos:

Cantidad de especialistas seleccionados: 11.

Criterios de selección:

- Graduados de carreras de Educación.
- Experiencia mínima de cinco años como profesores de Ciencias Naturales.
- Tener experiencia en áreas de: Educación primaria, pedagogía innovadora, ciencias naturales, neuroeducación y tecnología educativa.

Instrumento de validación: entrevista semiestructurada.

Indicadores de evaluación:

- **Rigor científico:** Fundamentación teórica y práctica de la estrategia didáctica.

- **Aplicabilidad:** Posibilidad de implementación de la estrategia didáctica en un aula al nivel de quinto grado.
- **Actualidad:** novedad del tema en el contexto de la investigación.
- **Claridad:** Coherencia en la presentación y diseño de las actividades.
- **Innovación y creatividad:** Evaluar la originalidad y creatividad de los recursos y actividades.
- **Efectividad:** Potencial para mejorar las habilidades y destrezas relacionadas con la salud y el bienestar.
- **Escala para evaluar cada indicador:** de tipo Likert, donde: 1= Insuficiente, 2= Deficiente, 3=Regular, 4=Bueno y, 5=Excelente.

Resultados de la Evaluación: Según la prueba W de Kendall se constató la existencia de acuerdo para un 5% de significación estadística. Adicionalmente el valor de $W=0,742$, confirma un alto nivel de acuerdo entre los especialistas (tabla 4). Entre los indicadores mejor evaluados, resalta por su rango, la efectividad, la aplicabilidad y el rigor científico, en ese orden.

Tabla 3
Estadísticos de prueba.

N	11
W de Kendall	,742
Chi-cuadrado	40,823
gl	5
Sig. asintótica	,000

Nota. W de Coeficiente de concordancia de Kendall. Tabla de salida del SPSS.

En conclusión, queda validada la estrategia didáctica integral para promover la salud y el bienestar en estudiantes de 5to grado, basada en el Bloque 2: Cuerpo humano y salud, que hace parte de los bloques curriculares del área de Ciencias Naturales, estimándose que contribuye a formar y desarrollar habilidades y a promover acciones de educación para la salud que aseguran el equilibrio físico, psíquico y social, para el bienestar de los estudiantes y de los demás miembros de la comunidad.

CONCLUSIONES

Los análisis realizados corroboran la consistencia y la validez de constructo del instrumento KIDSCREEN-27, para medir la salud y el bienestar de niños, niñas y adolescentes de entre 8 y 18 años; el cual fue aplicado a estudiantes de 5to grado de la unidad educativa donde se realizó la investigación.

La valoración e instrumentalización de acciones que promueven la salud integral, entendida como un estado de bienestar físico, mental y social; es uno de los objetivos fundamentales del área de Ciencias Naturales, para formar ciudadanos ecuatorianos informados y responsables. Proceso que se inicia en la educación primaria, donde a través de las Ciencias Naturales, los estudiantes pueden aprender sobre el funcionamiento del cuerpo humano, la importancia de la nutrición, la actividad física y la salud mental; conocimiento que les permitirá tomar decisiones informadas que implican su salud y bienestar físico, psíquico y social.

La estrategia didáctica integral propuesta para promover la salud y el bienestar en estudiantes de 5to grado, basada en el Bloque 2: Cuerpo humano y salud, uno de los bloques curriculares del área de Ciencias Naturales; trata de salvar la insuficiencia de estudios nacionales relacionados con la educación para la salud y el bienestar de la población infantil, segmento representa más de 6 millones de la población total del país.

Esta estrategia didáctica integral contribuye a formar y desarrollar habilidades y a promover acciones de educación para la salud que aseguran el equilibrio físico, psíquico y social, para el bienestar de los estudiantes y de los demás miembros de la comunidad.

Este tema puede ser abordado en investigaciones futuras, sea en la unidad educativa donde se realizó la investigación o en otras unidades educativas públicas de Ecuador.

REFERENCIAS

- Arce Pinos, M.N. (2025). Influencia de la educación física en la calidad de vida de los escolares. [Proyecto de Titulación Licenciatura en Pedagogía]. Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/751062cd-c908-45ed-a312-b255bb2a35c6>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- Armas-Vega, F.V., Landázuri-Abarca, P.A., Cuenca-González, J.K., Tipán-Lema, M.A., & Posso-Machado, M.T. (2023). Programa colaborativo de educación basado en los ODS; 2: hambre cero, 3: salud y bienestar y 4: educación de calidad; para estudiantes de educación superior y estudiantes de centros de educación básica la parroquia de Tumbaco, 2022. Dominio de las Ciencias, 9(4), 30–56. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i4.3571>
- Chile. (2023). Informe sobre el bienestar en niñas, niños y adolescentes. Ministerio de Desarrollo Social y Familia. https://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/storage/docs/endide/Informe_Bienestar_Ninos_Ninas_y_Adolescentes.pdf
- Ecuador. (2019). Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria. Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/09/EGB-Media.pdf>
- Ecuador. (2021). Plan de protección integral de la niñez y la adolescencia al 2030. https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/05/plan2030_ninez_version_consulta_compressed.pdf
- Ecuador. (2022). Plan Decenal de Salud 2022-2031. Ministerio de Salud. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/07/Plan_decenal_Salud_2022_ejecutivo.18.OK_.pdf
- Fernández-López, J.A., Fernández-Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). Revista Española de Salud Pública, 84(2), 169-184. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es&tlng=es.
- Franco Solís, O. (2023). Educación para la salud con enfoque integral: experiencia Guayas. (Ponencia). Tercera Reunión de la Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud. Quito. Ecuador.
- García Aguilera, O.V. (2022). Salud mental educativa de los estudiantes de 5° grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura, en el contexto del trabajo virtual, 2021. [Tesis de Magister en Educación]. Universidad de Piura. <https://pirhua.udep.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/0d30b5da-553f-4009-8b07-6735938cfcac/content>
- García Martos, A. (2020). Propuesta didáctica para la promoción de hábitos saludables en Educación Primaria. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Jaén. <https://crea.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/1328a2d0-2e2a-4a4a-9496-802385df523e/content>
- Hernández-Sampieri, R., & Baptista, P. (2020). Metodología de la Investigación, 7ma. Ed. McGraw Hill.
- Medina-Hernández, E.J. (2023). Desafíos de salud y bienestar en el mundo según indicadores ODS. Ciencia & Saude Coletiva, 29(2), 2-11. <https://www.scielosp.org/article/csc/2024.v29n2/e15782022/>
- Pérez Caparroz, P. (2023). Estrategias educativas y promoción de hábitos saludables en escolares. [Trabajo de Fin de Grado en Educación Primaria]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/66690/TFG-O-2344.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Rodríguez-Torres, A.F, Marín-Marín, J.A. López-Belmonte, J., & Pozo-Sánchez, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional Retos, X (54), 279-288. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo>
- Santana, A.I, Leisewitz, A.V., Bravo, P., & Nogueira, A. (2023). Consideraciones éticas para investigaciones con niños, niñas y adolescentes como coinvestigadores, reflexión desde la experiencia chilena. Revista Colombiana de Bioética, 18(2), 1-30. <https://doi.org/10.18270/rcb.v18i2.4372>
- Solano-Estrada, K., Bonilla-Casas, A., & Dávila-Sabogal, D. (2021). Rediseño microcurricular de ciencias naturales adaptado a la educación virtual. Tecnología Investigación y Academia, 9(2), 141-149.
- Suárez, M.N., Arosteguí, S.A., Remache, E.G., y Rosero, C.K. (2022). Calidad de vida: el camino de la objetividad a la subjetividad en población general y grupos como: niños y jóvenes, personas con discapacidad y adultos mayores. Revista Médica Vozandes, 33(1), 61- 68. https://revistamedicavozandes.com/wpcontent/uploads/2022/07/11_RL_01.pdf
- Vera Zapata, J.A., Zumba Vera, I.Y., Verdesoto Galeas, J.R. & Franco Choéz, X.E. (2024). Calidad de vida y salud mental en la población infantil de la provincia de Los Ríos. Universidad y Sociedad, 16(S1). 512-523. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4734/4722>