

El juego simbólico como estrategia de aprendizaje de hábitos saludables

Jessica Paola Martinez Rodriguez

Elida del Carmen Villarreal Anaya

Asesor

Gloria Esperanza Moreno Beltrán

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

Resumen

Este documento es el resultado de un ejercicio de investigación formativa, desarrollado como opción de grado, que permitió reflexionar sobre la práctica pedagógica y la investigación educativa. El estudio se llevó a cabo en El Colegio El Porvenir del municipio de San Juan Nepomuceno Bolívar, trabajando con el grado transición de dicho establecimiento. El objetivo general fue: Desarrollar estrategias mediante el juego simbólico que promuevan el fortalecimiento de hábitos saludables en los niños de transición el Colegio El Porvenir, utilizando un enfoque cualitativo en el que se puso en juego, el juego simbólico reconociendo sus efectos en la práctica de hábitos saludables. A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que el juego simbólico demostró tener un impacto positivo y significativo en la población de estudio. Logros notables incluyeron una mayor conciencia sobre la higiene y la alimentación saludable, una mejora en la práctica de hábitos saludables.

Palabras clave: hábitos saludables, juego simbólico, aprendizaje significativo, alimentación saludable, desarrollo de habilidades.

Abstract

This document is the result of a formative research exercise, developed as a degree option, which allowed for reflection on pedagogical practice and educational research. The study was conducted at El Porvenir School in the municipality of San Juan Nepomuceno Bolivar, working with the school's transition grade. The general objective was to develop strategies through symbolic play that promote the strengthening of healthy habits in transition children at El Porvenir School, using a qualitative approach in which symbolic play was put into play, recognizing its effects on the practice of healthy habits. From this research exercise, it was concluded that symbolic play demonstrated a positive and significant impact on the study population. Notable achievements included increased awareness of hygiene and healthy eating, and improved practice of healthy habits.

Keywords: healthy habits, symbolic play, meaningful learning, healthy eating, skill development.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Caracterización	8
Planteamiento del Problema	10
Pregunta de Investigación	12
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos.....	13
Marcos de Referencia	14
Referente conceptuales	14
Referente teóricos	14
Referente técnico	17
Referentes legales	17
Referente éticos.....	18
Herramientas y Métodos	19
Enfoque y Tipo de Estudio	19
Unidad de análisis	20
Técnicas para la recolección de Datos	20
Categorías para el análisis de Datos.....	21
Resultados	22
Acercamiento de la Población a la Variable	22
Experimentación	23
Identificación de Variaciones	25

Análisis y Discusión	27
Conclusiones Y Recomendaciones	31
Referencias Bibliográficas	34
Apéndices.....	36

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Muestras de investigación</i>	36
--	----

Introducción

En el pulmón verde de los Montes de Maria se encuentra San Juan Nepomuceno, lugar donde la alegría infantil colorea las calles y el Colegio El Porvenir abre sus puertas al futuro, emerge una pregunta tan fundamental como el aire que respiramos: ¿cómo podemos asegurar que nuestros niños crezcan no solo llenos de sueños, sino también con la vitalidad y la salud para alcanzarlos? La promoción de hábitos saludables en la primera infancia trasciende la mera enseñanza de rutinas; se trata de cultivar una conciencia corporal temprana, un entendimiento intuitivo de la importancia del bienestar que los acompañará a lo largo de sus vidas. En un mundo donde las pantallas a menudo compiten con el juego activo y las opciones alimentarias procesadas tientan a cada esquina, encontrar métodos innovadores y atractivos para inculcar el amor por la higiene, la nutrición y el movimiento se vuelve una misión crucial. Esta investigación se aventura en el terreno mágico del juego simbólico, un lenguaje universal para los niños, para explorar su potencial como catalizador en la construcción de cimientos sólidos para una vida saludable en los pequeños del Colegio El Porvenir.

El juego simbólico, más allá de ser una expresión natural de la infancia, constituye una estrategia pedagógica poderosa para promover aprendizajes significativos y fomentar el desarrollo integral de los niños. En contextos educativos como el del Colegio El Porvenir, donde se busca fortalecer hábitos saludables desde la primera infancia, el uso del juego como herramienta didáctica permite explorar nuevas formas de aprendizaje que conectan con el mundo emocional y cognitivo de los estudiantes. Esta investigación se propuso analizar el impacto del juego simbólico en la adquisición de prácticas relacionadas con la higiene, la alimentación y la actividad física, entendiendo su potencial transformador en la vida cotidiana de los niños y su capacidad para consolidar comportamientos positivos desde edades tempranas.

Caracterización

El estudio, se desarrolla en el colegio el Porvenir, ubicado en el barrio Buenos Aires en el municipio San Juan Nepomuceno Bolívar, este colegio es de carácter privado, y atiende a estudiantes de preescolar y básica primaria en jornada mañana. Este cuenta con una infraestructura básica con algunas falencias en espacios verdes, además de ello presenta algunas limitaciones en cuanto a accesos a recursos tecnológicos y de biblioteca, las familias que conforman la comunidad educativa, mantienen ingresos básicos, en algunos casos bajos, convirtiéndose en familias vulnerables socioeconómicamente, por lo cual aunque es una escuela de carácter privado muchos niños son apadrinados para tener la oportunidad de estudio en este plantel educativo.

El grupo seleccionado para el estudio, está organizado por 7 estudiantes del grado de transición con edades entre los 4 y 5 años, algunos de los infantes son apadrinados para acceder al estudio en esta institución, puesto que provienen de hogares de escasos recursos económicos. Al realizar observaciones en este plantel educativo, específicamente en el grado de transición, se pudo identificar que los estudiantes, presentan necesidades de aprendizajes en cuanto a la importancia de conocer y crear hábitos saludables para fortalecer aprendizajes y tener una mejor calidad de vida.

En este grupo de educandos del grado de transición del colegio el Porvenir, se ha evidenciado que los educandos, presentan notables carencias en el conocimiento de hábitos saludables, lo cual se ha reflejado en una alimentación menos favorable y balanceada, insuficiente animo en el desarrollo de actividades físicas, falta de hábitos de higiene como lavado de manos, situaciones en las que se refleja cansancio o perdidas de sueño. Estas situaciones afectan notablemente el interés de participación activa de los estudiantes en las

actividades presentadas a los niños. Por lo cual, se hace fundamental implementar estrategia o metodologías innovadoras que promuevan y fortalezcan hábitos saludables en los niños para un pleno desarrollo en cada uno de ellos.

Este grupo de educandos son niños en algunos casos de pocos recursos económicos, que habitan en barrios vulnerables del municipio, esto es uno de los factores que incide notablemente en los procesos de aprendizajes de hábitos saludables para algunos de ellos, puesto que en ocasiones los padres no cuentan con recursos para proveerles alimentos saludables a sus hijos, otro aspecto es los entornos familiares con pocos hábitos dentro de casa, lo que repercute notoriamente en el aula, todas y cada uno de estos aspectos afectan los procesos de aprendizajes en el grupo de estudiantes de transición del colegio el Porvenir.

Planteamiento del Problema

En el colegio El porvenir, los estudiantes del grado transición demuestran entusiasmo y curiosidad en sus procesos de aprendizaje. Resaltan por su creatividad al expresarse y su disposición para participar en actividades lúdicas.

Sin embargo, se ha evidenciado, que en algunas actividades de educación física, en el desarrollo del pensamiento y memoria algunos se sienten fatigados y con escasas ganas de realizarlas, así mismo en los momentos de recreo se visualiza que sus alimentos son menos saludables para su buen desarrollo, dado que se tienden a elegir alimentos procesados y poco beneficiosos, además de ello muestran dificultad para mantener hábitos de higiene básicos.

Por lo cual se ha identificado una situación problemática basada en la falta de concientización sobre hábitos saludables en los niños. A pesar de que las estrategias pedagógicas actuales se centra en la enseñanza de hábitos saludables a través de actividades lúdicas y charlas, y aunque esto ha generado cierta conciencia sobre su importancia, no ha sido suficiente para promover un cambio de comportamiento a largo plazo. Los niños siguen mostrando poca concientización en la práctica en hábitos saludables.

Considerando esta situación, surge el interés por introducir el juego simbólico como variable de mediación. Por tanto, se necesario integrar actividades de juegos simbólicos en el aprendizaje de hábitos saludables, para que se pueda generar un mayor interés y compromiso por parte de los infantes, facilitando la adopción de prácticas de hábitos saludables de manera más efectiva y duradera.

Así las cosas, sería conveniente encontrar estrategias pedagógicas más efectivas que promueven la concientización y adopción de hábitos saludables en los niños de transición. Por ello, esta investigación busca explorar si el juego simbólico como mediación puede fortalecer el

proceso de aprendizaje y generar un cambio de comportamiento significativo con relación a los hábitos saludables para un desarrollo integral.

Pregunta de Investigación

¿Cómo fortalecer los hábitos saludables en los niños de transición del Colegio el Porvenir a través del juego simbólico?

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar estrategias mediante el juego simbólico que promuevan el fortalecimiento de hábitos saludables en los niños de transición el Colegio El Porvenir.

Objetivos Específicos

Explorar el acercamiento de los niños a la educación de hábitos saludables mediante el juego simbólico.

Fortalecer hábitos saludables a través de la vinculación del juego simbólico como estrategia de aprendizaje.

Reconocer los cambios y práctica de hábitos saludables después de implementar el juego simbólico como estrategia de aprendizaje.

Marcos de Referencia

Referente Conceptuales

La educación en hábitos saludables desde la infancia puede contribuir en gran medida al desarrollo de aprendizajes significativos, fortaleciendo el área cognitiva del niño.

En este sentido, los principios de aprendizaje significativo de Ausubel (1983) son fundamentales como guía para los educadores, alentándolos a enfocar su práctica en la reestructuración de la información basada en los conocimientos previos de los niños. Esto permite una integración más efectiva en su desarrollo cognitivo.

En consecuencia, crear espacios enriquecedores y de gran motivación es fundamental para lograr que los educandos se sientan motivados a adquirir hábitos saludables. El juego simbólico, como herramienta de aprendizaje, puede ser muy útil para que los niños desarrollen habilidades en la práctica de estos hábitos. A través del juego simbólico, el niño puede imitar situaciones o acciones de la vida cotidiana que fortalecerán estas conductas.

Referente Teóricos

“El juego simbólico, según Duchi (2015) citado por González et al. (2022), consiste en crear situaciones reales o imaginarias, imitando a personajes que no están presentes en el juego. Este tipo de juego es muy importante, ya que el desarrollo del lenguaje también está presente en él. Ayuda a descubrir y aprender palabras nuevas e introducirlas en su lenguaje, desarrollando así su comunicación” (p. 1817).

Todos estos conceptos son claves para lograr la estimulación de hábitos saludables en la educación de infantes.

La educación es un proceso de suma importancia en la vida del educando. En este proceso, se forjan valores, conocimientos, hábitos, entre muchos otros aspectos perdurables para

la vida. En ese sentido, se puede decir que la educación marca una brecha significativa en el desarrollo del individuo. Atendiendo a lo anterior, podemos afirmar que es en este proceso donde los educandos pueden alcanzar aprendizajes significativos que los preparen para afrontar la vida que les espera. Es por ello que la educación en hábitos duraderos se hace esencial en el infante. Con lo anterior, hacemos especial énfasis en educar al niño en hábitos saludables, lo cual permite que permanezca como un ser íntegro. Los hábitos saludables son de suma importancia, puesto que estos los mantendrán en buena forma, tanto física, mental y emocional. Es por ello que.

“El ámbito escolar es un lugar idóneo para que niños y adolescentes adquieran saberes y competencias en torno a hábitos saludables y actividad física, teniendo en cuenta el tiempo de su vida que pasan en la escuela” (Gordillo et al., 2019).

Es fundamental que la escuela implemente estrategias para que los niños creen y practiquen hábitos saludables, lo cual les permitirá mantenerlos a lo largo de su vida y contribuirá a un desarrollo pleno y a un aprendizaje significativo. Al adoptar hábitos saludables desde temprana edad, los niños desarrollan capacidades óptimas en todos los aspectos: físico, cognitivo y emocional. Esta preparación integral les permite alcanzar aprendizajes significativos de manera más eficaz, ya que un desarrollo pleno facilita la adquisición de conocimientos y habilidades de manera más efectiva. La educación en hábitos saludables es de suma importancia, pues proporciona a los niños las herramientas necesarias para un desarrollo integral y un aprendizaje significativo, siendo la escuela un pilar crucial en este proceso al fomentar la creación y práctica de hábitos saludables.

Como plantea Ausubel (1983), el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información. Debe entenderse por “estructura

cognitiva” el conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.

Atendiendo a lo anterior, se hace evidente la importancia de que el infante pueda desarrollar un área cognitiva adecuada, lo cual le permitirá alcanzar aprendizajes significativos. Por ello, desde la educación de hábitos saludables, contribuimos a que nuestro educando fortalezca cada área esencial para su pleno desarrollo.

Ahora bien, es fundamental que, desde el campo educativo, desarrollemos estrategias que promuevan esos aprendizajes de hábitos para la vida. En consecuencia, a través del juego simbólico, podemos crear escenarios donde los niños representen situaciones relacionadas con la alimentación saludable, la higiene personal y el ejercicio físico. Al asumir roles y simular situaciones cotidianas, los niños internalizan de manera lúdica y significativa la importancia de estos hábitos. Según Jerome Bruner (1984). El juego en los niños(as) es su actividad principal, su medio de conocerse y de descubrir su entorno, establecer conductas y relaciones con él. En esta etapa el niño comienza a aprender jugando. El aprendizaje es para él una especie de juegos de roles con determinadas reglas. El niño asimila sin darse cuenta los conocimientos elementales.

Es por ello que desde el juego simbólico el niño puede interiorizar y aprender esos hábitos que le permitan desarrollarse y establecer conductas a lo largo de su vida, esto le permitirá tener un desarrollo integral.

(Acuña 2018)” afirma que el desarrollo del niño como individuo es un proceso continuo, caracterizado por un crecimiento a nivel físico, emocional, motivacional, e intelectual”.

Por ende se debe fortalecer todo aquello que le permite al niño el pleno desarrollo, como lo menciona este autor, el crecimiento del niño en todos y cada uno de estos es lo que le

permitirá ser un ser completo, y esto se logra desde la educación de muchos aspectos en la edad temprana, uno de ellos, educar en hábitos saludables.

Wong en (2012, p. 1)

Define los estilos de vida como “los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de la población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida”.

Ahora bien, se fundamenta la educación en hábitos desde la edad temprana, ya que esto mantendrá conductas y comportamientos adecuados para el bienestar de la vida. De hecho, diversos referentes técnicos, legales y éticos respaldan esta importancia.

Referente Técnico

En cuanto a los referentes técnicos, cabe mencionar a María Montessori, quien, aunque es mejor conocida por sus métodos educativos, también enfatizó la importancia de una alimentación saludable entre sus principios de enseñanza. Asimismo, Jean Piaget, psicólogo suizo, estudió teorías del desarrollo cognitivo infantil, incluyendo la importancia del juego físico y las actividades de aprendizaje motor. Por otro lado, la OMS proporciona directrices y programas internacionales para promover la salud infantil y ayudar a los educadores, padres y gobiernos a implementar políticas que fomenten el ejercicio regular, la alimentación saludable y la prevención de enfermedades. Además, proporciona recursos educativos, campañas de sensibilización y herramientas para reforzar hábitos saludables en los niños.

Referentes Legales

En lo que respecta a los referentes legales, es importante destacar que la Ley 115, Ley General de Educación, en su artículo 15, define la educación preescolar como aquella ofrecida al

niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, psicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas.

Referente Éticos

Finalmente, en el ámbito de los referentes éticos, se reconoce que los padres y otros cuidadores pueden guiar a los niños para que desarrollen hábitos de estilo de vida que respaldarán su buena salud en los años venideros. No obstante, se reconoce que, como padres o cuidadores, es posible que no se tengan todas las respuestas. Por lo tanto, una forma de abordar esta situación es practicar juntos hábitos de estilo de vida saludables.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

El presente estudio tiene como enfoque la investigación cualitativa, una investigación que busca explorar y comprender las experiencias y perspectivas de los estudiantes de transición en relación con la aplicación de actividades pedagógicas en su contexto natural, mediante la cual comprenderemos opiniones a partir de las experiencias vividas. Es de suma importancia conocer emociones y comportamientos que permitan vivenciar y expresar, a través de las palabras, lo que se está observando.

Es crucial mencionar que, desde la investigación cualitativa fenomenológica, se tiene como objetivo observar y analizar los cambios en un contexto real, derivados de la aplicación e intervención de actividades pedagógicas. Con esto, podemos considerar la importancia de diseñar estrategias que permitan documentar los efectos que dicha intervención ha tenido en el grupo focal de estudio.

Asimismo, desde este enfoque, buscamos obtener datos desde los puntos de vista de los participantes, atendiendo a sus emociones, experiencias, entre otros aspectos de estos sujetos. Es muy importante resaltar que este enfoque se basa también en los intereses y las relaciones entre los individuos y los grupos, mediante las actividades que se estén realizando. Según, (Sherman y Webb, 1988). Patton (2011) caracteriza los datos cualitativos como explicaciones minuciosas de circunstancias, sucesos, individuos, interacciones, comportamientos observados y sus expresiones.

Atendiendo a esto, desde nuestra investigación cualitativa buscamos describir de manera detallada los resultados que se obtengan de las situaciones, eventos y las interacciones que se

puedan observar. Estos datos cualitativos nos permitirán reconocer el impacto que pueden tener las actividades pedagógicas dentro de la población con la cual estamos trabajando.

Unidad de Análisis

Atendiendo a lo anterior entonces podemos conocer que el estudio, se desarrolla en el colegio el Porvenir, ubicado en el barrio Buenos Aires en el municipio San Juan Nepomuceno Bolívar, este colegio es de carácter privado, y atiende a estudiantes de preescolar y básica primaria en jornada mañana. El grupo seleccionado para el estudio, está organizado por 7 estudiantes del grado de transición con edades entre los 4 y 5 años, algunos de los infantes son apadrinados para acceder al estudio en esta institución, puesto que provienen de hogares de escasos recursos económicos.

Técnicas para la Recolección de Datos

Explorar el acercamiento de los niños a la educación de hábitos saludables mediante el juego simbólico.

Descripción: El niño conoce y colorea los dibujos de frutas saludables que se encuentra en una lámina.

Fortalecer los hábitos saludables a través de la vinculación de actividades desde el juego simbólico como estrategias de aprendizaje

Descripción: esta actividad consiste en cocineritos saludables los niños se viste de chef ellos en una mesa encontrarán una colección de frutas y palitos de chusos donde ellos van a realizar pinchos de frutas saludables.

Reconocer los cambios y práctica de hábitos saludables después de implementar el juego simbólico como estrategia de aprendizaje.

Entrevista de percepción:

¿Qué fruta te gusta?

¿te gusta comer frutas o verduras?

¿Qué haces antes de comer para estar limpio?

Categorías para el Análisis de Datos

Clasificación de alimentos saludables.

Preparación de alimentos saludables “cocina de fantasía”.

Desarrollo de actitudes y motivación hacia hábitos saludables.

Cambios observables en conductas de hábitos saludables.

Resultados

Acercamiento de la Población a la Variable

Atendiendo a la exploración inicial del aula de los pequeños en el grado de transición del Colegio El Porvenir en San Juan Nepomuceno, con el tema de estudio enfocado en el juego simbólico como un método para promover hábitos saludables. Los datos que se presentan a continuación fueron reunidos durante la etapa exploratoria del proyecto, mediante observaciones directas en el aula, las cuales fueron registradas en diarios de campo, así como mediante entrevistas informales con los niños al inicio.

Las observaciones realizadas en el aula de clases del grado transición del Colegio el Porvenir, plasmadas en el Diario de campo #1 en las semanas previas al inicio del proyecto mostraron un poca interacción y, en ocasiones, una falta de conocimiento sobre la importancia de mantener hábitos saludables entre los niños de transición del Colegio El Porvenir en San Juan Nepomuceno. Esto se detectó principalmente en las siguientes áreas:

Lavado de Manos: Se notó que la acción de lavarse las manos no era constante y dependía principalmente de indicaciones directas de la docente a cargo. En momentos como antes de las comidas o tras actividades que implicaban ensuciarse, solo algunos niños se mostraban proactivos en lavarse las manos, mientras que la mayoría esperaban las órdenes de la maestra. Aun con las instrucciones, los niños llevaban a cabo esta tarea de forma rápida y poco efectiva, usando escaso jabón y enjuagando brevemente. Por ejemplo, durante el tiempo del refrigerio, se observó que solo uno de ocho niños se dirigió al lavado sin que la maestra lo pidiera de manera explícita.

Selección y Consumo de Alimentos: En los recreos y celebraciones en clase como cumpleaños e integraciones, se observó una clara inclinación hacia alimentos procesados y altos

en azúcares. Snacks como papas fritas, galletas, jugos envasados y dulces eran opciones comunes, mientras que las frutas y verduras ofrecidas se consumían mucho menos y algunos niños incluso las rechazaban. Aquellos que decían no disfrutar de las frutas a menudo las comían solo porque sus madres se las daban de vez en cuando.

Participación en Actividad Física: A pesar de que los niños mostraban entusiasmo por el tiempo de esparcimiento, se detectó una inclinación hacia actividades más sedentarias, como juegos de mesa, construcción con bloques o dibujo, en vez de juegos que requirieran un movimiento físico significativo, como correr o saltar. Durante el tiempo al aire libre, un número considerable de niños se inclinaba a permanecer cerca de los docentes charlando o jugando de manera tranquila, en lugar de participar en actividades que requirieran más energía, como el fútbol; algunos incluso comentaron sentirse cansados debido a no haber dormido adecuadamente.

Comprensión Conceptual: Las interacciones que se llevaron a cabo con los estudiantes en el aula durante las primeras observaciones activas mostraron un entendimiento limitado y algo confuso respecto a los conceptos de salud. Al indagar sobre la relevancia de consumir frutas y verduras, las respuestas fueron simples y se enfocaron en el sabor ("porque son ricas") o en la autoridad de los padres ("porque mi mamá lo dice"). No se evidenció una clara comprensión de parte de los niños sobre los hábitos saludables y la razón por la que es importante cuidar de nuestro cuerpo.

Experimentación

A continuación, se presentan los resultados obtenidos durante la fase de experimentación con la variable centrada en el juego simbólico. Este apartado detalla cómo esta variable influyó en el aspecto ontológico relacionado con los hábitos saludables, el cual se buscaba movilizar en los participantes.

Durante las actividades prácticas e intervenciones implementadas para experimentar con la variable, se recopilaron datos y observaciones relevantes. Un ejemplo claro de esto fue la actividad de la "cocina saludable", donde los niños de transición del Colegio El Porvenir asumieron el rol de chefs. En esta instancia, se pudo observar directamente la influencia del juego simbólico en su acercamiento a la alimentación saludable.

La respuesta de los participantes durante estas actividades de experimentación fue notablemente positiva. Los niños se mostraron entusiasmados y motivados al participar activamente en la preparación de pinchos de frutas, como se evidencia en sus expresiones y en la atención prestada a las indicaciones. Sus reflexiones, recogidas en los diarios reflexivos, revelaron una comprensión creciente sobre la importancia de consumir alimentos sanos y mantener hábitos de higiene. Por ejemplo, un niño comentó: "Me gustó hacer el pincho y aprendí que la fruta es buena para mí". Otro destacó: "Es importante lavarse las manos antes de cocinar para no enfermarnos".

Los descubrimientos claves durante esta fase se centraron en la capacidad del juego simbólico para facilitar la internalización de conceptos relacionados con la salud. Al ponerse en el rol de chefs, los niños no solo experimentaron con alimentos saludables, sino que también reflexionaron sobre su valor nutricional y la importancia de la higiene personal. Las observaciones de los grupos focales confirmaron esta tendencia, donde los niños demostraron haber comprendido la conexión entre sus acciones en el juego y los hábitos saludables en la vida real. Se evidenció cómo la variable del juego simbólico actuó como un puente efectivo para que los niños experimentaran, comprendieran y valoraran la importancia de los hábitos saludables para su desarrollo integral.

Identificación de Variaciones

Luego de una exploración y una experimentación, a continuación se presenta una descripción de los cambios observados en el aspecto ontológico de los niños después de la implementación del juego simbólico, analizando los datos comparativos obtenidos antes y después de la intervención:

Este apartado se centra en el análisis de los cambios observados en el aspecto ontológico de los niños de transición del Colegio El Porvenir, específicamente en relación con sus percepciones, actitudes y comportamientos hacia los hábitos saludables, después de la implementación de la estrategia basada en el juego simbólico. Para evidenciar estas variaciones, se comparan los datos recogidos antes y después de la intervención, principalmente a través de entrevistas realizadas a los niños.

Inicialmente, se identificó que los niños tenían un conocimiento limitado sobre los hábitos saludables. Durante las observaciones previas a la intervención, se notó una falta de práctica consistente en acciones básicas como el lavado de manos, y una participación reducida en actividades físicas. Sin embargo, tras la implementación del juego simbólico, específicamente a través de actividades como la de "cocina saludable" donde asumieron el rol de chefs, se evidenció una transformación significativa en sus percepciones.

Las entrevistas finales revelaron un cambio notable en la comprensión de la importancia de los hábitos saludables. Los niños pudieron expresar de manera clara los beneficios de consumir alimentos saludables, como las frutas, manifestando que los mantienen "saludables" y les dan "energía". Además, demostraron una mayor conciencia sobre la higiene, comprendiendo que lavarse las manos antes de comer es crucial para evitar "gérmenes". Este cambio en la comprensión refleja una modificación en su perspectiva sobre el cuidado de la salud.

En cuanto a las actitudes y comportamientos, se observó un cambio positivo y tangible después de la implementación de la estrategia. Antes de la intervención, la práctica del lavado de manos no era constante y requería la indicación de la docente. No obstante, los datos recogidos en la entrevista final indicaron una internalización de este hábito. Los niños reportaron lavarse las manos "después de ir al baño" y "antes de comer", incluso sin la necesidad de recordatorios.

Además, se manifestó un cambio en la actitud hacia la alimentación saludable. La actividad de la "cocina saludable" no solo les permitió experimentar con frutas, sino que también influyó en su percepción sobre el sabor y el atractivo de estos alimentos. Expresiones como "las frutas son ricas" sugieren una actitud más positiva hacia el consumo de alimentos saludables. Asimismo, los niños mencionaron sentirse con "más energía para jugar fútbol" y "para correr", lo que podría interpretarse como una conexión incipiente entre la alimentación saludable y el bienestar físico.

La comparación entre las observaciones iniciales y los datos de la entrevista final evidencia un impacto positivo de la implementación del juego simbólico en el aspecto ontológico de los niños. Mientras que inicialmente existía un conocimiento superficial y una práctica inconsistente de los hábitos saludables, la intervención logró generar una mayor conciencia, comprensión y una práctica más autónoma de estos hábitos.

Los datos de la entrevista final proporcionan evidencia concreta de este cambio. Las respuestas de los niños no solo reflejan un conocimiento adquirido, sino también una internalización de la importancia de los hábitos saludables para su bienestar. La repetición de conceptos claves como la importancia de las frutas y el lavado de manos, así como la mención de sentirse con más energía, sugieren una modificación en sus actitudes y comportamientos que se alinea con el desarrollo de un sentido más sólido en relación con la salud.

Análisis y Discusión

Los resultados obtenidos muestran un cambio notable en la adopción de hábitos saludables entre los estudiantes de grado transición del Colegio El Porvenir. La utilización del juego simbólico como herramienta para fomentar estos hábitos resultó en una mejora significativa en las prácticas de higiene. Estas prácticas saludables hicieron posible llevar a cabo cambios importantes. El presente análisis se centrará en la relación entre los resultados y el concepto principal del juego simbólico como variable desde una óptica pedagógica y ontológica. Específicamente, se exploró cómo la representación de roles y situaciones cotidianas dentro del juego simbólico permitió a los niños experimentar de forma activa las consecuencias de sus acciones relacionadas con la higiene. Al asumir roles como "doctores" que enseñan al cepillado de dientes, el aprendizaje de lavarse las manos o "chefs" que preparan alimentos saludables, los estudiantes internalizaron los procedimientos y la importancia de estos hábitos de una manera lúdica y significativa. La imitación y la creación de escenarios imaginarios facilitaron la comprensión conceptual y la conexión emocional con las prácticas saludables. Asimismo, se pretende demostrar que la introducción de enfoques innovadores y creativos no solo enriquece el entorno escolar, sino que también promueve el desarrollo integral y personal de cada estudiante. El juego simbólico funcionó como una herramienta que facilitó la representación y experiencia de procesos de aprendizaje, permitiendo que los niños ejercitaran hábitos saludables de manera activa tanto dentro como fuera del aula.

Al inicio de este proceso, los estudiantes presentaban poca interacción con la práctica de hábitos saludables. Se hizo evidente la falta de higiene dentro del aula de clase. Estos comportamientos confirmaron la necesidad del diagnóstico y respaldaron la pertinencia del proyecto. Se identificó que, en gran medida, los estudiantes no eran conscientes de la necesidad

de practicar hábitos saludables y de higiene. Esto se determinó en el primer acercamiento. Al reconocer la importancia de este diagnóstico, se pudo establecer un punto de partida para diseñar estrategias significativas que, desde el juego simbólico, fortalecieran la concientización sobre hábitos saludables para el desarrollo integral. Esto permitió, además, construir una base sólida para la intervención. Asimismo, los niños no fueron simples receptores, sino actores activos de su propio proceso de transformación. La observación sistemática permitió validar la necesidad de fortalecer los hábitos saludables para los estudiantes dentro del aula de clases.

En el contexto del desarrollo de estrategias a través del juego simbólico para fortalecer hábitos saludables, la implementación de actividades como "El odontólogo cepillando mis dientecitos" y "Chef saludable" facilitó espacios de reflexión y creatividad. Estas acciones promovieron el trabajo en equipo, reforzando así los postulados de Bruner, quien señala que el juego es la actividad principal de los niños y que este medio les permite conocerse y descubrir su entorno, estableciendo conductas y relaciones con él. Cada una de estas actividades permitió que el educando, desde el juego simbólico y al colocarse en el lugar de chef o de odontólogo, pudiera concientizarse de la importancia de los hábitos saludables para su desarrollo individual. El proceso creativo generó un entorno donde los estudiantes podían explorar desde sus propias acciones, lo cual elevó su motivación y participación en cada una de estas actividades. El juego simbólico permitió que los estudiantes se colocaran en diferentes roles, experimentando acciones que les brindaron un acercamiento a lo real. El juego simbólico, como indica Duchi (2015) citado por González (2022), consiste en la creación de situaciones reales o imaginarias, imitando a personajes ausentes del juego, lo que permitió a los educandos una concientización sobre la importancia de mantener hábitos de higiene dentro y fuera del aula de clases. Este proceso enriqueció significativamente y tuvo un impacto en la experimentación de lo real a través del

juego simbólico. Con esta estrategia, se buscaba ayudar a los niños a reconocer la importancia de la práctica de hábitos saludables.

Los cambios logrados mediante la implementación de este proyecto fueron muy notables dentro del aula de clase. Las mejoras en la práctica de higiene y de hábitos saludables fueron significativas. Cambios concretos como el lavado de manos antes de comer alimentos y después de ir al baño fueron evidentes. Asimismo, la alimentación saludable se hizo presente, evidenciándose la inclusión de frutas en las loncheras de los estudiantes. La participación en actividades físicas también mejoró notablemente. Cada uno de estos aspectos refleja el impacto del proyecto, además del trabajo significativo que se realizó en el aula de clases. Esta transformación trascendió la mera adquisición de conductas; al internalizar hábitos saludables a través del juego simbólico, los niños comenzaron a desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos y de su propio bienestar. Al representar roles y situaciones relacionadas con la higiene y la salud en sus juegos, los estudiantes no solo practicaron las acciones, sino que también exploraron las sensaciones y los resultados asociados a ellas.

Los hallazgos de esta investigación coinciden con los estudios citados en el marco teórico, como los de Ausubel (1983) y Bruner (1984), quienes destacan la importancia del aprendizaje significativo y el juego como herramientas clave en el desarrollo infantil. Por ejemplo, al igual que en la investigación de González et al. (2022), se evidenció que el juego simbólico facilita la internalización de hábitos saludables. Sin embargo, a diferencia de estudios como el de Gordillo et al. (2019), que enfatizan la necesidad de recursos tecnológicos, esta investigación demostró que incluso en contextos con limitaciones tecnológicas, el juego simbólico puede ser efectivo. Las diferencias pueden atribuirse al enfoque cualitativo y al contexto específico de la población estudiada.

Entre las limitaciones del estudio se encuentran el tamaño reducido de la muestra (7 niños) y el corto tiempo de implementación, lo que puede afectar la generalización de los resultados. Además, las condiciones socioeconómicas de los participantes influyeron en la disponibilidad de recursos para prácticas saludables. Futuras investigaciones podrían ampliar la muestra, extender el período de intervención e incluir herramientas cuantitativas para complementar los datos cualitativos.

Los resultados sugieren que el juego simbólico es una estrategia viable para promover hábitos saludables en entornos educativos, especialmente en contextos vulnerables. Las instituciones podrían incorporar actividades lúdicas, como "Chef saludable" o "Odontólogo", en sus currículos. Además, se recomienda capacitar a docentes y familias para reforzar estos hábitos en casa. Estos hallazgos también podrían influir en políticas educativas locales, incentivando programas que integren el juego como metodología pedagógica.

En conclusión, el juego simbólico demostró ser efectivo para fortalecer hábitos saludables en niños de transición, mejorando su higiene, alimentación y actividad física. Como propuesta futura, se sugiere investigar el impacto a largo plazo de estas estrategias y explorar su combinación con tecnologías educativas. También sería relevante estudiar cómo factores familiares y comunitarios afectan la sostenibilidad de los hábitos adquiridos.

Conclusiones y Recomendaciones

Esta investigación demuestra el fortalecimiento de los hábitos saludables en los niños de transición del Colegio El Porvenir a través del juego simbólico. Los hallazgos más relevantes indican que la implementación de estrategias basadas en el juego simbólico generó un cambio notable en la adopción de prácticas saludables. En relación con los objetivos específicos, se exploró exitosamente el acercamiento inicial de los niños a la educación de hábitos saludables mediante el juego simbólico, evidenciando una escasa interacción previa que justificó la intervención. Se logró fortalecer hábitos saludables a través de la vinculación del juego simbólico como estrategia de aprendizaje, como se demostró en una mayor concientización y práctica de higiene y alimentación saludable tras las actividades. Finalmente, se reconocieron cambios significativos en la práctica de hábitos saludables después de la implementación, tal como lo reflejan las observaciones y las entrevistas finales. En respuesta a la pregunta de investigación, los resultados sugieren que el juego simbólico es una estrategia efectiva para fortalecer los hábitos saludables en niños de transición, al facilitar la internalización de conceptos y la motivación a través de la representación y la experiencia lúdica.

Esta exploración permitió movilizar de manera significativa el aspecto ontológico en los niños de transición del Colegio El Porvenir en relación con los hábitos saludables. Se lograron avances importantes en los educandos al observar una transformación en sus percepciones, actitudes y comportamientos hacia la higiene, la alimentación y la actividad física. Inicialmente, los niños mostraban un conocimiento limitado y una práctica inconsistente de estos hábitos. Sin embargo, tras la intervención basada en el juego simbólico, se evidenció una mayor comprensión de la importancia de los hábitos saludables para su bienestar, una actitud más positiva hacia su práctica (como el gusto por las frutas), y una internalización de conductas como el lavado de

manos de manera más autónoma. Los descubrimientos clave radicaron en la capacidad del juego simbólico para conectar emocionalmente a los niños con los beneficios de estos hábitos, influyendo en su autopercepción como individuos capaces de cuidar su salud.

La variable del juego simbólico demostró tener un impacto positivo y significativo en la población de estudio. Logros notables incluyeron una mayor conciencia sobre la higiene y la alimentación saludable, una mejora en la práctica de hábitos específicos (lavado de manos, consumo de frutas), y un aumento en la participación en actividades físicas. La capacidad del juego simbólico para crear contextos experienciales y motivadores facilitó la internalización de los hábitos de una manera lúdica y relevante para los niños. Sin embargo, es importante considerar que el estudio contó con limitaciones como el tamaño reducido de la muestra y el corto tiempo de implementación, lo que podría haber limitado la profundidad del impacto en algunos aspectos y la generalización de los resultados. A pesar de esto, la efectividad del juego simbólico como estrategia pedagógica en este contexto específico fue claramente evidenciada.

Los hallazgos de este estudio enriquecen la literatura existente al demostrar que el juego simbólico puede facilitar la interiorización de hábitos saludables en la infancia de forma lúdica, significativa y duradera. Esta estrategia promueve la construcción de aprendizajes experienciales, fortalece la autonomía infantil y fomenta una conciencia temprana sobre el cuidado del cuerpo. Asimismo, ofrece aportes metodológicos relevantes que pueden ser replicados o adaptados en futuras investigaciones, tanto en contextos escolares similares como en entornos diversos, consolidando su valor como herramienta pedagógica innovadora.

Se sugiere incorporar de manera sistemática el juego simbólico en las prácticas pedagógicas orientadas a la promoción de hábitos saludables. Su carácter flexible y

contextualizable permite su aplicación en distintos niveles educativos, favoreciendo el desarrollo de competencias relacionadas con la salud, la autorregulación y el bienestar integral.

Es recomendable que futuras investigaciones amplíen el tamaño de la muestra, prolonguen el tiempo de intervención e incluyan variables adicionales, como la influencia del entorno familiar o comunitario. Estas mejoras metodológicas permitirían una comprensión más profunda del fenómeno y una mayor generalización de los resultados obtenidos.

Referencias Bibliográficas

- Alonso Vargas, J. M., González Valero, G. ., Puertas Molero, P., Salvador Pérez, F., & Melguizo Ibáñez, E. (2023). Relación entre aprendizaje y hábitos saludables en Educación Infantil (Relationship between learning and healthy habits in Early Childhood Education). <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/c/qcagk4/viewer/pdf/3wpgatgqdj>
- Bruner, J. (1984). *Juego, pensamiento y lenguaje*. J. Bruner & J. Linaza, *Acción, pensamiento y lenguaje*. arnaldomartinez.net <https://masteratenciontemprana.org/wp-content/uploads/2019/02/juego-pensamiento-lenguaje-bruner-completo>.
- David Ausubel (1983) *teoría del aprendizaje significativo*. <https://z33preescolar2.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/01/teorc3ada-del-aprendizaje-significativo-de-david-ausubel>.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.
- Jenny Marisol Cáceres Machuca, Marlyn Elizabeth Luna Romero, Lenin Efraín Romero Espinoza, Segundo William Garcés Calva (2024). *juego simbólico un proceso dinámico para potenciar las habilidades socioemocionales y artísticas en los niños de educación inicial*. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, ISSN-e 2707-2215, ISSN 2707-2207, Vol. 8, N°. 5, 2024, págs. 1989-2004. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/13670/19626>

Ma. Del Carmen Jaimes-Ruiz; Ma. Otilia Pastrana-Galarza; Luis

Lozano-Ortiz y Pedro Ortiz-Oropeza (2022). *el desarrollo de hábitos saludables en niños, niñas y adolescentes indígenas en la educación básica: análisis de contenido de los programas de estudio* <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/c/qcagk4/viewer/pdf/nlhchrzj6b>

Ministerio de Educacion Nacional. *Ley 115 de Febrero 8 de 1994*
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo

Moscoso-Loaiza LF, Díaz-Heredia LP. *Adopción de comportamientos saludables en la niñez: análisis del concepto. Aquichan 2018; 18(2): 171-185. Doi: 10.5294/aqui.2018.18.2.5*<https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/c/qcagk4/viewer/pdf/eoojyjamww>

National Institutes of Health (NIH) (.gov) *recomendaciones para los padres y otros cuidadores*
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>

Román Ayala (2023) *mindfulness en el desarrollo integral en niños de educación inicial*
<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/6665/1/ROM%C3%81N%20AYALA%20MAR%C3%8DA%20BEL%C3%89N>.

Apéndices

Apéndice A

Muestras de investigación

<https://drive.google.com/drive/folders/15Jr1QRnjopySPztiyLwz2abnFjVeU4U-?usp=sharing>