

Fortalecimiento del autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo

Angie Cristina Villamil Peña

Marly Yulied González Velosa

Asesor

Karen Lorena Lucuara Castro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

Resumen

El presente 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 la Institución Educativa José Celestino Mutis del municipio de San José del Guaviare, trabajando con 10 niños y niñas de 7 y 8 años de edad del grado segundo de primaria, nuestro objetivo general fue fortalecer los hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas mediante la implementación del juego, utilizando un enfoque cualitativo y experimental en el que se puso en juego la variable del juego como estrategia pedagógica, reconociendo sus efectos en la autonomía y el desarrollo integral infantil. A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que la implementación de actividades lúdicas favoreció de manera significativa la adquisición de hábitos de higiene y autocuidado, fortaleciendo la autoestima, la disciplina y la valoración del propio cuerpo en los estudiantes.

Palabras clave: Autocuidado, bienestar, investigación, experiencia, juego.

Abstract

This document is the result of a formative research project developed as a degree requirement, which enabled reflection on pedagogical practice and educational research. The study was carried out at *Institución Educativa José Celestino Mutis* in the municipality of San José del Guaviare, working with ten children between 7 and 8 years old from the second grade of primary school. The main objective was to strengthen self-care and well-being habits in children through the implementation of play, using a qualitative and experimental approach in which play was applied as a pedagogical strategy, recognizing its effects on autonomy and comprehensive child development. Based on this research exercise, it was concluded that the implementation of playful activities significantly promoted the acquisition of hygiene and self-care habits, strengthening students' self-esteem, discipline, and appreciation of their own bodies.

Keywords: Self-care, well-being, research, experience, play.

Tabla de Contenido

Introducción.....	7
Caracterización	9
Planteamiento del Problema	11
Pregunta de Investigación.....	13
Marcos de Referencia.....	15
Referentes Conceptuales	15
Referentes Teóricos.....	16
Referentes Técnicos	17
Referentes Legales	18
Referentes Éticos.....	18
Herramientas y Métodos	20
Enfoque y Tipo de Estudio	20
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	23
Análisis y Discusión.....	25
Conclusiones y Recomendaciones	28

Referencias Bibliográficas.....	30
Apéndices	32

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Muestra de Investigación</i>	32
---	----

Introducción

El fortalecimiento de los hábitos de autocuidado y bienestar en la infancia constituye un eje fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, pues se relaciona directamente con la formación de valores, la adquisición de disciplina y la construcción de una autoestima saludable. En el contexto educativo, abordar estas dimensiones permite no solo favorecer la salud física, sino también estimular la autonomía y el reconocimiento del propio cuerpo, aspectos que resultan claves para el aprendizaje y la convivencia. En comunidades con condiciones de vulnerabilidad socioeconómica, como las presentes en el municipio de San José del Guaviare, este tema adquiere especial relevancia debido a las limitaciones que enfrentan las familias en el acompañamiento de las prácticas de cuidado y bienestar de sus hijos.

A pesar de los avances en el desarrollo social y emocional de los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis, se observa una brecha significativa en la consolidación de hábitos de higiene y autocuidado. Esta situación responde, en gran medida, a la ausencia de estrategias pedagógicas específicas y continuas dentro del currículo escolar que fortalezcan estos aspectos desde una perspectiva lúdica. Estudios como los de Duque (2020) y Vásquez et al. (2023) han señalado que la implementación de actividades pedagógicas basadas en el juego contribuye a la formación de rutinas positivas de cuidado, fomentando aprendizajes significativos y sostenibles, se hace necesario diseñar e implementar estrategias que integren la dimensión del autocuidado con el proceso educativo, en aras de promover el bienestar integral de los estudiantes.

El objetivo de la investigación fue fortalecer los hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis mediante la implementación del juego, se empleó un enfoque cualitativo con un estudio de caso de carácter

exploratorio y descriptivo, en el que se utilizaron técnicas de observación, entrevistas y actividades lúdicas como principales herramientas de recolección de información. Estas metodologías permitieron identificar las prácticas de autocuidado presentes en los estudiantes, valorar la influencia del juego en su fortalecimiento e interpretar los cambios observados tras la intervención pedagógica.

A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que la estrategia lúdica aplicada tuvo un impacto positivo en la consolidación de hábitos de higiene y autocuidado, mejorando la responsabilidad, la autoestima y la valoración del cuerpo en los niños y niñas. Este hallazgo resalta la importancia de integrar el juego como recurso pedagógico en la formación escolar y abre la puerta a nuevas investigaciones que profundicen en la relación entre el bienestar infantil y el aprendizaje. Se invita al lector a recorrer las secciones de este trabajo, donde se exponen en detalle los referentes conceptuales, los métodos empleados, los resultados obtenidos y las recomendaciones derivadas del estudio.

Caracterización

La Institución Educativa José Celestino Mutis, se encuentra ubicada en el municipio de San José del Guaviare, más exactamente en el barrio la Granja que se reconoce por su diversidad, y por sus niveles de vulnerabilidad socioeconómicas altos ocasionados, en su mayoría, por el desplazamiento forzado. En cuanto a la Institución Educativa, ésta ofrece una educación que busca la inclusión que promueve un razonamiento analítico y reflexivo, que permite la solidaridad y el respeto por los de los derechos fundamentales de los estudiantes con el fin de transformar el contexto social positivamente.

La población participante de esta investigación se conforma por 10 niños y niñas de 7 y 8 años de edad, pertenecientes al grado segundo de primaria de la Institución Educativa José Celestino Mutis, al igual que la población de la gran parte de niños del país, éstos son caracterizados por su crianza en familias y niveles socioeconómicos diversos, donde su principal ingreso son las actividades informales que restringen el acceso a materiales escolares, actividades extracurriculares o servicios de apoyo, así mismo se nota la ausencia del acompañamiento de los padres con su proceso educativo debido a los extensos horarios laborales por priorizar la generación de ingresos. Por lo tanto, se evidencian dinámicas complejas en las condiciones de vida, impactando de manera significativa el proceso educativo de los niños y las niñas en su desarrollo.

En este grupo poblacional se identifican algunas necesidades de aprendizaje debido a la falta de acompañamiento de los padres o cuidadores en sus procesos académicos, como lo es la carencia en el desarrollo de habilidades de lecto escritura acordes a su grado, falta de apoyo o autogestión emocional en situaciones de violencia, falta de adquisición de rutinas de autocuidado, bienestar integral y la ausencia de una alimentación saludable, siendo estos dos

últimos los aspectos más importantes a reforzar en este proyecto de investigación., teniendo en cuenta la importancia del cuidado y reconocimiento del cuerpo dentro y fuera del aula, siendo el desafío principal la carencia de actividades pedagógicas dentro del currículo institucional enfocadas en la importancia del valor del cuerpo.

Dentro de los factores externos que influyen en esta problemática se encuentran los hábitos de higiene y cuidado que son transmitidos por los padres en la crianza, ya que se ignora la importancia de las rutinas positivas como un estilo de vida, lo que impide que los niños y niñas desarrollen disciplina al momento de adoptar este tipo de hábitos. Además, la ausencia de una organización constante en el hogar no permite el desarrollo de habilidades de valoración del cuerpo y su cuidado, lo que impacta en la autoestima y la relación con los demás. Por ello, el proyecto busca fortalecer estas competencias indispensables del aprendizaje en los niños y niñas mediante actividades pedagógicas.

Planteamiento del Problema

Los niños y niñas del grado segundo con edades que oscilan entre los 7 y 8 años, de la Institución Educativa José Celestino Mutis reflejan avances positivos tanto sociales y emocionales, como lo es la participación e interacción de experiencias en equipo, el manejo de emociones, el desarrollo de la autonomía, expresando un ambiente escolar en el que puede trabajar para promover un desarrollo integral. No obstante, las actividades que actualmente se implementan en el salón de clases para abordar la importancia del cuidado del cuerpo son un poco limitadas, con carencia de actividades lúdicas recreativas que refuercen hábitos de higiene y autocuidado de forma integral.

Así mismo se manejan diferentes estrategias pedagógicas que permiten abordar temas para el avance en el desarrollo social y emocional, de los niños y niñas en donde el interés por participar en actividades de exploración del entorno es alto, adquiriendo rutinas básicas de higiene, como el lavado de manos después de jugar reflejando un grado inicial de corresponsabilidad en su cuidado personal, mostrando una actitud positiva hacia el aprendizaje y la interacción con sus compañeros.

Ante esta situación, surge el interés por introducir estrategias pedagógicas lúdicas y participativas enfocadas específicamente en el fomento del cuidado del cuerpo, con el fin de fortalecer la autonomía y el desarrollo de hábitos saludables en los niños, por lo que se plantea experiencias estructuradas y enfocadas, en los que su eje principal sea el juego y la expresión corporal en los niños y niñas de segundo grado de la Institución, buscando una mejor integración de los hábitos de higiene en su vida diaria tanto en el ámbito educativo, como familiar y social.

Aunque se reconocen avances en aspectos sociales y emocionales, existe una brecha clara en la consolidación de hábitos de cuidado personal en los niños y niñas de 6 a 7 años del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis. La falta de estrategias pedagógicas específicas y continuas para el desarrollo del autocuidado evidencia la necesidad de investigar y proponer intervenciones que permitan cerrar esta brecha. Esta investigación busca aportar soluciones concretas a esta problemática, mejorando la calidad educativa y el bienestar integral de los niños

Pregunta de Investigación

¿Cómo fortalecer los hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución educativa José Celestino Mutis, mediante la implementación del juego?

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer los hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis a través de experiencias de la implementación del juego.

Objetivos Específicos

Reconocer los hábitos de autocuidado y bienestar, presentes en la vida cotidiana de los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis mediante el diálogo participativo y la observación.

Implementar el juego como estrategia pedagógica para promover buenos hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis.

Valorar los cambios en los hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis, una vez se implemente el juego como estrategia pedagógica.

Marcos de Referencia

Referentes Conceptuales

El autocuidado se entiende como la práctica consciente y responsable mediante la cual los individuos adoptan conductas orientadas a preservar la salud física, emocional y social.

Vásquez et al. (2023) destacan que, en la infancia, el autocuidado se relaciona con la adquisición de hábitos básicos de higiene, alimentación y cuidado emocional, los cuales deben promoverse tanto en el hogar como en la escuela. Este enfoque evidencia que el desarrollo de hábitos saludables no depende únicamente de la acción individual, sino también de los contextos educativos y familiares, lo que resalta la necesidad de estrategias pedagógicas integrales.

El bienestar integral se concibe como un estado multidimensional que articula la salud física, mental, social y emocional, permitiendo a las personas desplegar sus potencialidades y participar de manera plena en la vida comunitaria (Colegio Bolívar, 2022). Al contrastar este concepto con el autocuidado, se observa que ambos se complementan: mientras el autocuidado enfatiza acciones concretas de protección personal, el bienestar integral incorpora estas acciones dentro de un marco más amplio de desarrollo humano, señalando la interdependencia entre las dimensiones corporales y socioemocionales en la educación.

El juego como estrategia pedagógica se ha consolidado como una herramienta de enseñanza-aprendizaje que estimula la exploración, la creatividad, la interacción social y la apropiación de hábitos. Duque (2021) sostiene que la lúdica permite a los estudiantes incorporar conocimientos y actitudes de autocuidado mediante experiencias prácticas y motivadoras. Al relacionar esta propuesta con los conceptos de autocuidado y bienestar integral, se evidencia que el juego no solo facilita la adquisición de hábitos saludables, sino que también fortalece la dimensión socioemocional y promueve aprendizajes significativos y duraderos.

Las dimensiones socioemocionales se definen como las competencias relacionadas con la identificación, regulación y expresión de emociones, así como la capacidad de establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto y la empatía (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2022). Estas competencias resultan esenciales en la formación integral de los niños, ya que favorecen su autoestima y la construcción de hábitos de cuidado personal. Al vincularlas con el autocuidado y el bienestar integral, se observa que el desarrollo socioemocional no es un fin aislado, sino un componente que potencia la efectividad de otras prácticas educativas orientadas a la salud y la calidad de vida.

Referentes Teóricos

En el estudio de Duque (2021), se demuestra que la implementación de la lúdica como estrategia pedagógica genera un impacto positivo en la formación de hábitos de autocuidado e higiene alimentaria en el ámbito escolar. La autora concluye que el juego fomenta la participación activa y la motivación, lo que refuerza el aprendizaje de prácticas saludables.

Vásquez et al. (2023), las prácticas de autocuidado en niños y adolescentes abarcan aspectos físicos, emocionales y sociales, y su adopción depende en gran medida del acompañamiento familiar y del contexto escolar. Por lo que se destaca la necesidad de integrar programas educativos que promuevan el desarrollo de hábitos saludables desde la infancia.

De manera complementaria Arévalo (2021) profundiza en como brindar una educación de autocuidado y salud puede convertirse en una oportunidad para el bienestar desde los primeros grados de primaria, según su estudio cuando las actividades escolares incluyen espacios de reflexión y prácticas sobre la salud y el bienestar, los niños desarrollan mayor conciencia sobre su cuerpo, su entorno, lo que le hace bien o mal. Esto demuestra que el aula es más de un espacio académico es un lugar donde se forman, valores actitudes y hábitos que acompañarán a

los niños durante toda su vida. Este enfoque complementa las ideas de Duque (2021) y Vásquez et al. (2023), al resaltar la importancia de integrar dinámicas grupales y momentos de reflexión que consoliden tanto los hábitos de cuidado como las competencias socioemocionales.

Por último Villa et al. (2023) plantean que el juego es una experiencia corporal que favorece el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que permite la exploración, el movimiento y la libre expresión del cuerpo como forma de conocimiento y comunicación, este enfoque reconoce que a través del juego los niños construyen una relación consiente y positiva con su propio cuerpo, entendiendo el cuidado no solo como una práctica de higiene y salud sino también como una forma de respeto, valoración y autoconocimiento. Desde esta mirada el cuerpo se convierte en un eje central del proceso educativo, y el juego, en el medio que posibilita esa conexión entre la mente, la emoción y la acción.

Referentes Técnicos

El estudio destaca la necesidad de integrar programas educativos que promuevan el desarrollo de hábitos saludables desde la infancia. El documento del NRC (2021) propone actividades pedagógicas orientadas al fortalecimiento del autocuidado y el bienestar en contextos educativos, enfatizando el papel del juego y la reflexión colectiva en la construcción de aprendizajes significativos. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF, 2020) señala que el desarrollo integral de los niños debe contemplar la interrelación entre las dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y físicas, en un marco de protección de derechos. Dicho planteamiento retoma teorías del desarrollo humano que enfatizan la necesidad de un entorno educativo seguro y estimulante.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2022) plantea que el autocuidado no debe entenderse únicamente desde la perspectiva individual y colectiva,

promoviendo la corresponsabilidad en el cuidado de la salud y el bienestar. Este enfoque amplía la comprensión de la variable, al incluir la interacción social y comunitaria como elementos claves. En esta misma línea el (Ministerio de Educación Nacional [MEN] 2020) resalta que la educación inicial debe articular, la corporeidad, el juego y el autocuidado como dimensiones esenciales del aprendizaje, promoviendo experiencias que fortalezcan el bienestar físico y emocional de los niños.

Referentes Legales

La Constitución Política de Colombia (1991) en su artículo 44 establece que los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás, garantizando su protección integral. A su vez, el artículo 67 reconoce la educación como un derecho y un servicio público, cuyo fin es el pleno desarrollo de la personalidad.

El Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006), actualizado en su aplicación en los últimos años, subraya el deber del Estado, la familia y la sociedad de asegurar el cuidado y la protección de los niños, incluyendo la promoción de hábitos saludables y el acceso a la educación de calidad.

La Política de Atención Integral a la Primera Infancia “De Cero a Siempre” (MEN, 2020) establece que la educación inicial debe integrar dimensiones de autocuidado, nutrición, salud y bienestar, garantizando condiciones de desarrollo integral.

Referentes Éticos

Los principios éticos que orientan la investigación educativa se encuentran alineados con la Declaración Universal de los Derechos del Niño y con los lineamientos de la UNICEF (2022), que señalan la importancia de garantizar el respeto por la dignidad, la privacidad y la protección de los niños en cualquier intervención pedagógica.

La ética de la investigación en el ámbito educativo exige obtener consentimiento informado por parte de los padres o cuidadores, asegurar la participación voluntaria y proteger la integridad emocional y física de los estudiantes (MEN, 2020).

Se reconoce el principio de inclusión y equidad, promovido por organismos internacionales y nacionales, que exige ofrecer las mismas oportunidades de aprendizaje y bienestar a todos los niños, independientemente de su contexto socioeconómico o cultural (ICBF, 2020).

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, dado que busca comprender, describir hábitos de autocuidado y bienestar a través del juego, resulta pertinente porque permite analizar de manera detallada los cambios en las actitudes, comportamientos y significados atribuidos por los participantes a las actividades pedagógicas propuestas. El tipo de estudio corresponde a un estudio de acción participativa, ya que se centra en la observación, análisis y reflexión sobre las situaciones que se presentan en el grupo de estudiantes de grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis, en el municipio de San José del Guaviare.

Este enfoque permite comprender la realidad educativa dentro de un contexto específico y, a partir de ello, diseñar e implementar una propuesta pedagógica que favorezca el desarrollo de las habilidades emocionales mediante la participación activa de los niños, niñas y docentes en el proceso de transformación e interpretar las percepciones y experiencias de los niños y niñas frente al fortalecimiento de las prácticas de autocuidado y bienestar.

Unidad de Análisis

La unidad de análisis está conformada por 10 niños y niñas de 7 y 8 años del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis.

Técnicas para la Recolección de Datos

A través de la selección de las diferentes técnicas que se pretende aplicar en el desarrollo de la propuesta se buscó que estas respondieran adecuadamente a los objetivos planteados. Por ello, para el objetivo 1 que responde a la exploración se aplicaron observaciones directas en el aula y dibujos guiados con conversación para identificar los hábitos de autocuidado presentes en la vida cotidiana de los niños y niñas.

Respondiendo al objetivo 2, que se enfoca en la movilización se desarrollaron experiencias lúdicas con implementación del juego, acompañadas de diarios reflexivos docentes y registros fotográficos de las actividades, con el fin de evidenciar la manera en que los participantes incorporan nuevas prácticas de autocuidado. Finalmente, para el objetivo 3 relacionados con las actividades de indagación de cambios se aplicaron entrevistas semiestructuradas y cuestionarios de percepción post-actividades, lo que permitió valorar los avances en los hábitos de autocuidado y bienestar tras la implementación de la estrategia pedagógica.

Categorías para el Análisis de Datos

Hábitos de autocuidado existentes: incluye las prácticas cotidianas de higiene, alimentación y cuidado personal identificadas en los niños y niñas antes de la intervención.

Fortalecimiento de hábitos mediante el juego lúdico: contempla las experiencias, actitudes y aprendizajes desarrollados durante la implementación de las actividades lúdicas.

Cambios en los hábitos de autocuidado y bienestar: analiza las transformaciones observadas en las prácticas, percepciones y valoraciones de los estudiantes después de la intervención pedagógica.

Resultados

En esta sección se presentan de manera clara y detallada los hallazgos obtenidos en la investigación, organizados en tres apartados clave en coherencia con los objetivos específicos dispuestos: el acercamiento inicial de la población a la variable, los resultados derivados de la experimentación con la variable, y las variaciones observadas tras su implementación. Los hallazgos se presentan a continuación:

Acercamiento de la Población a la Variable

Durante la fase de exploración, se pudo identificar cómo los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis se relacionaban inicialmente con la variable de estudio: el juego como estrategia pedagógica para fortalecer los hábitos de autocuidado y bienestar. A través de observaciones directas en el aula y la aplicación de dibujos libres con conversación, se evidenció que los estudiantes contaban con nociones básicas sobre las prácticas principales de higiene, como el lavado de manos después de jugar o antes de consumir alimentos. Resaltando que estas acciones se realizaban de manera esporádica, sin una rutina establecida ni una conciencia clara de su importancia para el bienestar personal y colectivo.

Las entrevistas iniciales permitieron reconocer que, aunque algunos niños expresaban la importancia de bañarse, cepillarse los dientes o mantener la ropa limpia, en la práctica estos hábitos no siempre eran llevados a cabo con regularidad. Esto se relaciona con la influencia del entorno familiar, en el cual no siempre existen rutinas de autocuidado organizadas y permanentes, lo que impacta directamente en la adquisición y mantenimiento de estos hábitos.

Se observó que las percepciones de los estudiantes hacia el cuidado de su cuerpo estaban mayormente asociadas a indicaciones externas, principalmente de padres o docentes, más que a una motivación personal. Por ejemplo, en los dibujos realizados, varios niños representaron

escenas de lavado de manos o cepillado de dientes sólo porque “la profesora lo pide” o “porque mi mamá me regaña si no lo hago”. Esto refleja que el autocuidado se entendía como una obligación impuesta, más que como una práctica consciente de bienestar y autonomía.

Experimentación

Durante la fase de experimentación se implementó una actividad lúdica diseñada para fortalecer los hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis. Esta actividad llamada “el dado del autocuidado”, estaba enfocado en la práctica del lavado de manos, el cepillado de dientes, el cuidado de la presentación personal y una alimentación adecuada. El objetivo de esta experiencia fue que los estudiantes interiorizaran dichas prácticas de manera natural, reconociendo su importancia para la salud y el bienestar.

Los resultados de esta actividad lúdica tuvieron una respuesta positiva y con entusiasmo por parte de los niños y niñas, generando gran interés, risas y participación activa, lo que permitió que los hábitos fueran asumidos como parte de la dinámica grupal más que como una imposición externa.

El diario reflexivo permitió que los estudiantes, al finalizar cada actividad, fueran capaces de verbalizar la importancia de los hábitos practicados. Por ejemplo, un niño expresó: “si no me lavo las manos me enfermo y no puedo jugar con mis amigos”, lo cual refleja una comprensión más consciente de la relación entre autocuidado y bienestar. De igual forma, los registros fotográficos permitieron observar cómo, con el paso de las sesiones, las acciones de higiene se realizaban con mayor autonomía, sin necesidad de recordatorios constantes por parte del docente.

Identificación de Variaciones

Tras la implementación de la actividad lúdica, se identificaron cambios significativos en las percepciones, actitudes y comportamientos de los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis en relación con los hábitos de autocuidado y bienestar. Estos cambios se evidenciaron al comparar los datos obtenidos en la fase inicial de exploración con los recolectados a través de entrevistas finales de percepción y observaciones posteriores a las actividades.

Los estudiantes concebían el autocuidado principalmente como una obligación impuesta por los adultos, limitada al cumplimiento de instrucciones externas. Sin embargo, después de la actividad implementada, expresaron con mayor claridad la utilidad y el sentido personal de estas prácticas. Por ejemplo, en las entrevistas verbales finales, varios niños manifestaron que lavarse las manos “sirve para no enfermarse” y que cepillarse los dientes “evita que salgan caries”, lo que refleja un cambio hacia la comprensión consciente del beneficio propio y colectivo.

Se notó en el comportamiento de los niños y niñas un notable interés en los niños por aprender sobre los cuidados de autocuidado de su cuerpo, la participación fue de manera activa, compartían sus experiencias diarias y hacían reflexiones sobre la importancia que tiene la higiene de todos los días, mostraron mucha curiosidad por temas como el lavado de manos que es tan primordial, el cepillado de sus dientes y el baño personal, la interacción entre ellos fue respetuosa y colaborativa, de esta manera fortaleciendo valores de autocuidado, permitiéndole a los niños y niñas un reconocimiento de hábitos saludables como parte esencial de su bienestar.

Análisis y Discusión

Los resultados de esta investigación muestran que la implementación del juego como estrategia pedagógica contribuyó de manera significativa al fortalecimiento de los hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis. Se alcanzó el objetivo general al evidenciar mejoras en la autonomía, la frecuencia y la comprensión de estas prácticas, así como un impacto positivo en la autoestima y en la valoración del propio cuerpo. Este análisis se centra en examinar los hallazgos desde la relación entre la variable de estudio el juego y el aspecto ontológico el desarrollo integral de los estudiantes, contrastándolos con la teoría revisada y con estudios previos.

En el acercamiento inicial a la variable, los datos confirmaron la hipótesis de que los hábitos de autocuidado estaban presentes de forma incipiente, pero eran vistos como una obligación externa más que como una práctica interiorizada. Este hallazgo fue consistente con la observación de que muchos estudiantes cumplían con rutinas de higiene únicamente cuando eran recordados por adultos, lo que evidenció la necesidad de estrategias innovadoras y motivadoras. Aunque se esperaba cierto grado de desconocimiento, sorprendió la claridad verbal con que algunos niños identificaban prácticas de cuidado, pese a no ejecutarlas con constancia.

Durante la fase de experimentación, el juego demostró ser un recurso pedagógico eficaz para movilizar el interés y la motivación de los estudiantes. La actividad lúdica transformó el cumplimiento de rutinas en experiencias divertidas y significativas, lo que se tradujo en una mayor disposición al aprendizaje. Este resultado se relaciona con lo planteado por Duque (2020), quien afirma que la lúdica favorece la interiorización de hábitos al estar asociada con la motivación intrínseca y la interacción social, los hallazgos refuerzan la perspectiva de Vásquez et

al. (2023), quienes destacan el rol de la escuela como mediadora en la construcción de prácticas de autocuidado en la infancia.

Los cambios observados en el aspecto ontológico fueron notables: los estudiantes pasaron de percibir el autocuidado como una norma impuesta a reconocerlo como una práctica valiosa para su salud y bienestar. Expresiones recogidas en las conversaciones, como “me gusta lavarme las manos porque así no me enfermo”, evidencian que la comprensión de la importancia del cuidado se convirtió en un elemento de autonomía. Además, la autoestima se vio fortalecida, pues los niños y niñas mostraron orgullo por mantener hábitos de limpieza y por presentarse de forma adecuada en el entorno escolar.

Al comparar estos hallazgos con investigaciones previas, se encuentra coincidencia con los aportes de UNICEF (2022), que señala la importancia del juego en la construcción de competencias socioemocionales y hábitos saludables. También se alinean con el planteamiento del NRC (2021), que reconoce el valor de actividades lúdicas estructuradas para promover el bienestar integral en entornos escolares. No obstante, a diferencia de algunos estudios donde los avances se reportaron a mediano plazo, en este caso se evidenciaron transformaciones perceptibles en un periodo relativamente corto, lo que podría explicarse por el entusiasmo de los niños hacia la novedad de las dinámicas aplicadas.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el tamaño reducido de la muestra, conformada por diez estudiantes, lo que restringe la generalización de los resultados. Asimismo, el tiempo limitado de la intervención pudo haber influido en que algunos hábitos aún no alcanzaran una consolidación permanente. Otra dificultad fue la dependencia de las condiciones familiares, ya que en algunos hogares no se reforzaban las rutinas aprendidas en la escuela.

Futuras investigaciones podrían superar estas limitaciones al incluir una muestra más amplia, extender el periodo de intervención y articular estrategias con los cuidadores en el hogar.

Las implicaciones prácticas de los hallazgos son relevantes para el contexto educativo. El estudio demuestra que integrar el juego en el currículo no solo favorece el aprendizaje académico, sino que también fortalece la formación en valores, la disciplina y el cuidado personal. En este sentido, los resultados pueden orientar a la institución en la implementación de proyectos pedagógicos que incluyan actividades lúdicas para consolidar el autocuidado como un eje transversal en la formación integral de los estudiantes

Futuras investigaciones podrían superar estas limitaciones al incluir una muestra más amplia, extender el periodo de intervención y articular estrategias con los cuidadores en el hogar.

Las implicaciones prácticas de los hallazgos son relevantes para el contexto educativo. El estudio demuestra que integrar el juego en el currículo no solo favorece el aprendizaje académico, sino que también fortalece la formación en valores, la disciplina y el cuidado personal. En este sentido, los resultados pueden orientar a la institución en la implementación de proyectos pedagógicos que incluyan actividades lúdicas para consolidar el autocuidado como un eje transversal en la formación integral de los estudiantes

Conclusiones y Recomendaciones

La investigación permitió comprobar que la implementación del juego como estrategia pedagógica fortaleció de manera significativa los hábitos de autocuidado y bienestar en los niños y niñas del grado segundo de la Institución Educativa José Celestino Mutis. Los hallazgos respondieron a la pregunta de investigación al mostrar que los estudiantes, tras la intervención, lograron comprender y practicar rutinas de higiene y cuidado personal con mayor autonomía y motivación.

El estudio movilizó el aspecto ontológico relacionado con la autonomía y la autovaloración en los estudiantes. Se observaron avances relevantes en la forma en que los niños asumieron la importancia del cuidado de su cuerpo, pasando de considerarlo una obligación externa a interiorizarlo como un acto consciente que impacta positivamente en su salud, autoestima y relación con los demás.

La variable implementada, el juego, influyó de manera positiva en la población de estudio al transformar los hábitos de autocuidado en experiencias significativas y compartidas. Aunque los logros fueron notorios en la mayoría de los estudiantes, se identificó que en algunos casos la falta de refuerzo en el ámbito familiar limitó la consolidación de ciertas prácticas, lo que indica que el impacto del juego podría potenciarse si se articula con acciones complementarias en el hogar.

Los resultados del estudio aportan evidencia a la literatura existente sobre el valor de las estrategias lúdicas en el ámbito educativo, confirmando su efectividad para promover hábitos saludables en la infancia. Metodológicamente, el uso de diarios reflexivos, entrevistas y actividades prácticas permitió un análisis profundo de los cambios en la unidad de análisis, lo

que constituye un aporte novedoso en el diseño de experiencias de investigación formativa en contextos escolares.

Se recomienda a la institución educativa integrar de manera permanente estrategias lúdicas en el currículo escolar, especialmente en áreas relacionadas con la formación integral y el desarrollo socioemocional. Actividades como juegos de roles, dinámicas grupales y retos colectivos pueden ser incluidas en la planificación docente para reforzar hábitos de autocuidado de forma continua y sostenible.

En futuras investigaciones sería pertinente ampliar la muestra de participantes, extender el tiempo de intervención y articular la estrategia pedagógica con la participación de las familias. Además, se sugiere explorar variables complementarias como la alimentación saludable o la actividad física, para obtener una visión más amplia del impacto del juego en el bienestar integral infantil.

Referencias Bibliográficas

- Arévalo Cáceres, L. (2021). Educación para el autocuidado y la salud en la infancia: una mirada pedagógica integral. *Revista Colombiana de Educación*, 81(2), 45–63.
<https://doi.org/10.17227/rce.num81-13152>.
- Colegio Bolívar. (2022). *Bienestar integral en la educación infantil: un enfoque multidimensional*. Editorial Bolívar. <https://colegiobolivar.edu.co/website/avances-del-plan-estrategico-2022-2025-del-colegio-bolivar/>
- Constitución Política de Colombia. (1991). *Artículo 44 y 67*. Asamblea Nacional Constituyente.
https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- Duque, M. (2021). *La lúdica como estrategia pedagógica para el autocuidado e higiene al consumir alimentos en el ámbito escolar*. Rutas de formación Practicas y Experiencias, (11), 141-142. <https://doi.org/10.23850/24631388.n11.2020.4002>.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF. (2020). *Lineamientos para el desarrollo integral de la primera infancia en Colombia*. ICBF.
https://www.icbf.gov.co/system/files/1._lineamiento_atencion_el_desarrollo_integral_vr.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- Ministerio de Educación Nacional – MEN. (2020). *Política pública de primera infancia “De Cero a Siempre”*. MEN. https://siteal.iiep.unesco.org/bdnp/188/estrategia-nacional-atencion-integral-primera-infancia-cero-siempre?utm_source=chatgpt.com.
- NRC. (2021). *Cartilla de actividades pedagógicas de autocuidado para contextos escolares*. NRC. https://nrc.org.co/wp-content/uploads/2021/04/cartilla-NRC_versiondigital1.pdf?utm_source=chatgpt.com.

UNICEF. (2022). *Manual de autocuidado y bienestar infantil*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Vásquez, C., Herrera, N., & González, J. (2023). *Prácticas de autocuidado en niños y adolescentes: una mirada desde la educación y la familia*. *Revista Latinoamericana de Educación y Salud*, 15(1), 22–34. <https://doi.org/10.1590/educsalud.v15i1.2023>.

Villa, M., Torres, L., & Romero, S. (2023). *Juego, cuerpo y educación: hacia una pedagogía de la experiencia corporal en la escuela*. Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.11439/pp.11439.pdf>

Apéndices

Apéndice A

Muestras de Investigación

https://drive.google.com/drive/folders/1XPmKcd7eKycQ055H7FYLLO7zzb7-egaq?usp=drive_link