

Fortaleciendo los hábitos de higiene personal a través de las TIC y la exploración en los niños y niñas del grado primero de la I.E Integrado de San Martín - Sede Enrique Gálvez

Álvarez

Maria Angelica Soto Agudelo

María José Boboya Suarez

Asesora

Liliana Milena Andrade Gallego

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2026

Resumen

Este documento presenta los resultados de un proceso de investigación formativa desarrollado en la Institución Educativa Integrado de San Martín – Sede Enrique Gálvez Álvarez, con estudiantes del grado primero. El objetivo general fue fomentar hábitos de higiene personal en niños y niñas mediante la implementación de estrategias pedagógicas basadas en la exploración y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), durante el año 2026. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con diseño de investigación acción pedagógica, permitiendo analizar las prácticas iniciales de los estudiantes, intervenir en ellas y evaluar los cambios generados. Los resultados evidenciaron que, inicialmente, los estudiantes presentaban falencias en sus hábitos de higiene y bajo nivel de autocuidado. Sin embargo, tras la implementación de las estrategias, se observaron avances significativos en la adquisición de rutinas de aseo, el fortalecimiento de la autonomía y una mejora en la convivencia escolar. En conclusión, el uso de metodologías activas apoyadas en las TIC favorece el aprendizaje significativo y la consolidación de hábitos de higiene en la primera infancia.

Palabras clave: hábitos de higiene, autocuidado, exploración, TIC.

Abstract

This document presents the results of a formative research process developed at the Institución Educativa Integrado de San Martín – Enrique Gálvez Álvarez Branch, with first grade students. The general objective was to promote personal hygiene habits in children through the implementation of pedagogical strategies based on exploration and the use of Information and Communication Technologies (ICT), during the year 2026. The research was developed under a qualitative approach with a pedagogical action research design, allowing the analysis of students' initial practices, intervention in them, and evaluation of the changes generated. The results showed that, initially, students presented deficiencies in their hygiene habits and a low level of self-care. However, after the implementation of the strategies, significant progress was observed in the acquisition of grooming routines, the strengthening of autonomy, and an improvement in school coexistence. In conclusion, the use of active methodologies supported by ICT favors meaningful learning and the consolidation of hygiene habits in early childhood.

Keywords: hygiene habits, self-care, exploration, ICT.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Caracterización	9
Planteamiento del Problema	11
Pregunta de Investigación	13
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos	14
Marcos de Referencia	15
Referentes Conceptuales	15
Referentes Teóricos	17
Referentes Técnicos	20
Referentes Legales	21
Referentes Éticos	22
Herramientas y Métodos	24
Enfoque y Tipo de Estudio	24
Unidad de Análisis	24
Técnicas para la Recolección de Datos	24
Categorías para el Análisis de Datos	25
Resultados	28
Acercamiento de la Población a la Variable	28
Experimentación	29
Identificación de Variaciones	30

Análisis y Discusión	32
Conclusiones y Recomendaciones	35
Referencias Bibliográficas	37
Apéndices.....	40

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Muestras de Investigación</i>	40
--	----

Introducción

La formación de hábitos de higiene personal en la primera infancia constituye un elemento fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que incide directamente en su salud, bienestar y proceso de aprendizaje. En el contexto educativo actual, promover el autocuidado desde edades tempranas se convierte en una necesidad, especialmente en poblaciones donde existen limitaciones sociales, económicas y familiares que afectan la consolidación de estos hábitos. En este sentido, la escuela asume un papel clave como espacio de formación que contribuye al fortalecimiento de prácticas saludables mediante estrategias pedagógicas pertinentes e innovadoras.

En la Institución Educativa Integrado de San Martín – Sede Enrique Gálvez Álvarez, se identificó una problemática relacionada con la carencia de rutinas adecuadas de higiene personal en los estudiantes de grado primero, evidenciada en prácticas inadecuadas de aseo, situaciones de convivencia escolar y dificultades en el desarrollo de la autonomía. Esta situación justificó la necesidad de desarrollar un proyecto de investigación orientado a fortalecer el autocuidado, teniendo en cuenta estudios previos que resaltan la importancia de la educación en hábitos saludables y el papel de la familia y la escuela en su formación.

El objetivo general de la investigación fue fomentar hábitos de higiene personal en los estudiantes mediante la implementación de estrategias pedagógicas basadas en la exploración y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Para ello, se adoptó un enfoque cualitativo con diseño de investigación acción pedagógica, que permitió analizar las prácticas iniciales de los estudiantes, implementar actividades didácticas y evaluar los cambios generados a partir de la intervención.

Como principal hallazgo, se evidenció que el uso de estrategias basadas en la exploración y las TIC favorece la adquisición de hábitos de higiene, fortaleciendo la autonomía, la responsabilidad y la convivencia escolar en los estudiantes. Estos resultados invitan a profundizar en el análisis del proceso investigativo y a reconocer la importancia de implementar metodologías activas en la educación inicial.

Caracterización

En el municipio de San Martín de los Llanos se encuentra situada la Institución Educativa Integrado de San Martín, Sede Enrique Gálvez Álvarez donde se encuentra la población participante, en este contexto residen familias de estrato 1 o 2, desplazadas y migrantes, laboran en la cosecha de palma desempeñando diferentes funciones, siendo la principal fuente de ingresos de este municipio, al ser trabajos informales, muchas familias se trasladan en busca de mejoras laborales a otros municipios e instituciones que se acomoden a sus necesidades.

La población participante del proyecto son 20 niños y niñas estudiantes del grado primero, con edades entre los 5 y 7 años de edad, pertenecientes a estratos bajos y medios, por lo general viven en las fincas donde trabajan, son familias variantes que a lo largo del año se trasladan de finca en finca, municipios o departamentos, en busca de mejores oportunidades. El horario de ingreso de los trabajadores es desde horas muy tempranas, por lo cual el cuidado de sus hijos está en manos de terceras personas, o quedaban solos; durante la observación se pudo evidenciar que los estudiantes llegaban a la sede sin ducharse, cepillarse y con el uniforme no correspondiente, entre otros hábitos de higiene que afectaban su aprendizaje como también la convivencia escolar.

Se evidenció la necesidad de implementar un proyecto que permita fortalecer hábitos de higiene personal y autocuidado, ya que presentan falencias en conocimientos, prácticas de higiene y burlas por parte de sus compañeros, lo que nos invita a reforzar hábitos de higiene. Impulsando a los estudiantes a desarrollar habilidades relacionadas con el autocuidado, autonomía y convivencia escolar, lo que les permitirá sentirse cómodos, seguros y amados, lo

que facilitará un desarrollo físico y mental, potenciando el aprendizaje y disminuyendo la posible propagación de virus o enfermedades.

Es necesario que los niños y niñas entiendan la importancia de mantener buenas técnicas y hábitos de aseo lo que permitirá que adquieran habilidades de autonomía en el aseo personal, responsabilidad diaria y conciencia del autocuidado para prevenir posibles enfermedades; con estas rutinas reforzamos habilidades motoras, responsabilidad, autonomía, entre otras que son esenciales para un desarrollo óptimo. Se evidencia la falta de rutinas establecidas lo que presenta desafíos como: la resistencia al cambio, falta de motivación o comprensión sobre la importancia de los buenos hábitos de higiene y la falta de recursos.

Se presentan factores externos que influyen directa e indirectamente el proceso de aprendizaje de los estudiantes, siendo el entorno familiar el primer centro de apoyo, el hogar sirve como ejemplo fundamental en los primeros años de vida y en este se establecen bases esenciales para su desarrollo y aprendizaje, debido a la ausencia de los padres por motivos laborales, los niños y niñas se ven obligados a permanecer solos, lo que dificulta la adopción de buenos hábitos; también la accesibilidad a productos de higiene, servicios básicos, las prácticas culturales y creencias personales.

Es por esto, que el aprendizaje de hábitos de aseo requiere de un acompañamiento y apoyo institucional que refuerce constantemente los hábitos de aseo, lo cual asegurará la consolidación del proyecto, fomentando mejores hábitos y rutinas, mejorando de esta forma el proceso en las aulas.

Planteamiento del Problema

En el municipio de San Martín de los Llanos, se encuentra situada la Institución Educativa Integrado de San Martín, Sede Enrique Gálvez Álvarez, con una población participante la cual está conformada por 20 estudiantes del grado primero. A pesar de los desafíos y limitaciones de su entorno, se ha podido evidenciar fortalezas, como también logros significativos durante el desarrollo educativo, emocional, físico y social, tales como el entusiasmo, la interacción, curiosidad, creatividad y participación activa de los directivos docentes y docentes en la articulación interinstitucional.

Así mismo, durante el desarrollo de sus actividades escolares se pueden evidenciar estrategias individuales como también colaborativas, tales como juegos, cuentos, rincón artístico, canciones y actividades lúdicas que generan interés y permiten fortalecer el desarrollo integral de los educandos, sin embargo, estamos en un mundo globalizado donde cada vez más estamos influenciados por la era tecnológica y se evidencia la necesidad de innovar e implementar estrategias dando respuesta a la necesidad de formar niños y niñas competentes a una sociedad digitalizada.

Evidenciando la necesidad se decide implementar un proyecto que permita fortalecer hábitos de higiene personal y autocuidado, pues se presentan burlas constantes por parte de sus compañeros ya que algunos suelen llegar con manos, dientes o uniformes sucios, uñas largas y mal olor corporal debido a las falencias en prácticas de higiene, lo que ocasiona que los niños y niñas expuestas no quieran ir a clase, integrarse a actividades grupales, se sientan excluidos, con baja autoestima, ansiedad, aislamiento y problemas de concentración en actividades diarias. Se establecen normas que fomenten rutinas, autonomía, responsabilidad y autoestima, permitiendo

que se sientan cómodos, seguros y amados, lo que mejorará el desarrollo físico y mental, potenciando el aprendizaje y disminuyendo la posible propagación de virus o enfermedades.

Pregunta de Investigación

¿Cómo fomentar hábitos de higiene personal en niños y niñas del grado primero de la Institución Educativa Integrado de San Martín - Sede Enrique Gálvez Álvarez mediante actividades de exploración apoyadas en el uso de las TIC durante el año 2026?

Objetivos

Objetivo General

Fomentar hábitos de higiene personal en niños y niñas del grado primero de la Institución Educativa Integrada de San Martín – Sede Enrique Gálvez Álvarez mediante actividades de exploración apoyadas en el uso de las TIC durante el año 2026.

Objetivos Específicos

Explorar los presaberes que tienen los estudiantes de grado primero sobre hábitos de higiene personal mediante actividades de exploración apoyadas en el uso de las TIC.

Implementar estrategias pedagógicas basadas en la exploración y el uso de las TIC para fortalecer las prácticas de higiene personal en los estudiantes.

Reconocer los cambios en las prácticas de higiene personal y en el nivel de responsabilidad de los estudiantes después de la implementación de las estrategias propuestas.

Marcos de Referencia

Referentes Conceptuales

Durante la investigación de este proyecto se establecen y definen los conceptos que determinan el objeto de estudio, los cuales son: hábitos de higiene, aprendizaje por exploración, autocuidado y tecnologías de la información y comunicación. Estos conceptos permitirán comprender la fundamentación teórica del proyecto orientado a los niños y niñas del grado primero de la Institución Educativa Integrado de San Martín - Sede Enrique Gálvez Álvarez, fortaleciendo la práctica de hábitos de higiene que contribuyan a la salud, desarrollo integral, bienestar físico, social y mental.

Durante la observación realizada, se hizo evidente que los estudiantes poseen falencias en sus hábitos de higiene y cabe destacar que estos se refieren al conjunto de prácticas como también de rutinas en el lavado de manos, cepillado, presentación personal, cuidado del cuerpo y cabello, entre otras, que permiten y evitan la propagación de enfermedades en los niños y niñas. Como lo menciona Soriano “La higiene cuida nuestra salud, prevención contra las enfermedades y perjuicios derivados de las enfermedades. La higiene es el conjunto de conocimientos, técnicas que deben aplicar los individuos para mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades” (2017, p. 6)

De acuerdo con lo anterior, los niños y niñas al implementar adecuadas prácticas de higiene personal mejoran su bienestar físico, social y mental, fortaleciendo notablemente la autoestima y evitando perjuicios, es por esto, que la autoestima se vuelve fundamental durante estas prácticas, a lo cual se denomina como autoestima: la percepción de aprecio y valor que una persona tiene sobre sí misma. Como lo expresa González: “La autoestima sana es esencial para el funcionamiento, motivación, comportamiento y adaptación eficaz del individuo a su medio

ambiente. Además, se ha encontrado que a medida que se tiene una mejor autoestima, se tiene mejor salud mental “. (2001, p. 13). De esta manera, los hábitos de higiene personal toman un rol de suma importancia desde la primera infancia al ser fundamentales para su desarrollo integral.

Es por esto, que desde la primera infancia es importante que tanto en el hogar como en las instituciones educativas, se desarrollen prácticas activas que permitan que los estudiantes abarquen desde las dimensiones aspectos como lo son: el autocuidado, hábitos, rutinas, desarrollo socioemocional, cognitivo, físico y motriz, es por esto, que se determina como pertinente para el desarrollo de estas el aprendizaje por exploración, el cual propone que los estudiantes construyan sus conocimientos a partir de la observación como también de la interacción del entorno, además como lo menciona Caicedo "la combinación del juego y la exploración del entorno se vuelve fundamental, ya que favorece el fortalecimiento de sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales, contribuyendo a su crecimiento personal y mejorando su calidad de vida" (2025, p. 5),

En este sentido, las prácticas activas toman gran relevancia en los procesos pedagógicos como los son el juego y la exploración del entorno, además, es importante reconocer la gran influencia de la tecnología dentro de estas, es por esto, que se plantea en el proyecto las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) las cuales son las herramientas, plataformas, programas, dispositivos y recursos que permiten acceder a información, es por esto, que en el ámbito educativo vuelve la enseñanza más activa y dinámica, Castañeda, Carrillo y Quintero señalan que "la tarea principal, de la educación es lograr que los alumnos mejoren sus aprendizajes con la ayuda y la utilización de las TIC, esto con un cambio en la forma de enseñar, y también en la forma de evaluar" (2013, p. 39).

Por esta razón, se plantean como estrategias pedagógicas la exploración y las TIC las cuales permiten fortalecer las prácticas de hábitos de higiene y autocuidado por medio de procesos de enseñanza y aprendizaje más dinámicos y activos.

Referentes Teóricos

La educación inicial constituye una etapa fundamental en el desarrollo integral de los niños y las niñas, ya que durante este periodo se adquieren aprendizajes significativos que influyen en su desarrollo a lo largo de la vida. En este sentido, los hábitos que se construyen en la infancia, especialmente aquellos relacionados con la higiene personal, no solo favorecen el bienestar individual, sino que asimismo, favorecen la prevención de enfermedades dentro de los grupos sociales. La higiene personal se relaciona directamente con la salud, por lo que su enseñanza desde edades tempranas permite fortalecer prácticas de autocuidado y responsabilidad. Desde esta perspectiva, la teoría del autocuidado de Orem plantea que el cuidado del cuerpo y la higiene forman parte de las acciones de autocuidado que las personas desarrollan a lo largo de las diferentes etapas del ciclo vital.

Durante la etapa preescolar, los niños y las niñas atraviesan procesos importantes de desarrollo relacionados con la autonomía, la socialización y la construcción de hábitos. En este sentido, el contexto educativo representa un espacio clave para la formación de prácticas saludables. Galindo y Olaya (2015) señalan que, en esta etapa, los niños desarrollan autonomía y habilidades sociales esenciales a través del juego, lo cual permite aprovechar estas dinámicas para fomentar prácticas de autocuidado y hábitos de higiene. Por ello, la implementación de proyectos pedagógicos orientados al fortalecimiento de la higiene personal resulta pertinente, especialmente en estudiantes del grado primero entre los 5 y 7 años de edad de la Institución

Educativa Integrado de San Martín - Sede Enrique Gálvez Álvarez, ya que permite promover cambios positivos tanto a corto como a largo plazo en su bienestar y desarrollo.

Asimismo, la educación se concibe como un proceso permanente de crecimiento personal que se extiende durante toda la existencia que requiere estrategias pedagógicas orientadas a generar aprendizajes significativos con impacto personal, social y cultural. En el contexto colombiano, la Ley 115 de 1994, en su artículo 5, numeral 12, establece dentro de los fines de la educación la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, así revertir problemas socialmente destacables mediante la educación física, el deporte, la recreación y un uso sensato del tiempo de ocio. Estas disposiciones resaltan la importancia de promover hábitos saludables desde el ámbito educativo mediante estrategias pedagógicas que fortalezcan el aprendizaje significativo en los niños y niñas.

De igual manera, las estrategias implementadas en el ámbito educativo deben responder a los lineamientos establecidos para la atención integral a la primera infancia. La Ley 1804 del 2 de agosto de 2016, que establece la política de Estado para el desarrollo integral de la primera infancia, reconoce que los niños desarrollan su potencial, capacidades y habilidades a través de las actividades rectoras las cuales son el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio. Estos elementos se conciben como parte de un proceso educativo pedagógico, intencional, permanente y estructurado, orientado a garantizar el desarrollo integral de los niños y niñas y el cumplimiento de sus derechos dentro de los diferentes contextos en los que se desenvuelven.

En este sentido, el uso de estrategias de aprendizaje donde los niños y las niñas puedan desarrollar interés por el cuidado personal. Actividades que despierten la curiosidad, promuevan la indagación y favorezcan la participación activa contribuyen a la construcción de hábitos de higiene personal dentro del entorno escolar. De acuerdo con Rojas (2024), “esto permite que el

proceso de autonomía de los niños se continúe de manera coherente tanto en la escuela como en el hogar” (p. 20), lo cual evidencia la importancia de articular los procesos educativos con el contexto familiar.

Por otra parte, la formación de hábitos de higiene debe desarrollarse mediante estrategias dinámicas que promuevan la interacción social y el aprendizaje colaborativo. Estas prácticas no solo contribuyen al fortalecimiento de la salud física, sino también al bienestar emocional y social de los niños y niñas. En este sentido, Salazar (2004) argumenta que la higiene es un factor fundamental que debe atenderse en la edad preescolar para garantizar el bienestar físico, mental y social de los niños, señalando además que la responsabilidad de la salud infantil recae en los adultos responsables de su cuidado, tales como padres, docentes y cuidadores, quienes deben actuar como modelos en la formación de hábitos saludables.

De igual forma, la educación en salud requiere la implementación de diversas estrategias pedagógicas que permitan abordar estos temas de manera significativa dentro del proceso educativo. En este sentido, Arias (2017) afirma que “la educación en salud se da desde las diferentes estrategias, metodologías y didácticas” (p. 13), lo cual resalta la importancia del papel del docente como mediador en la formación de hábitos que contribuyan al desarrollo integral de los niños y las niñas.

Diversos enfoques pedagógicos también resaltan la importancia del autocuidado en la formación infantil. Según el enfoque educativo de María Montessori, la higiene personal forma parte de las actividades de vida práctica que favorecen el desarrollo integral del niño. A través de acciones como el lavado de manos y el autocuidado, los niños desarrollan autonomía, responsabilidad y confianza en sí mismos. Estas actividades, al realizarse de manera consciente y

guiada, también fortalecen habilidades como la concentración, la coordinación y el orden, contribuyendo al desarrollo de hábitos saludables desde edades tempranas.

Desde una perspectiva conceptual, Dueñas (2001) define la higiene como el conjunto de conocimientos, prácticas y técnicas que las personas deben aplicar en su vida diaria con el fin de proteger y preservar su salud. En este sentido, la higiene se convierte en un elemento clave para la prevención de enfermedades y la promoción de una mejor calidad de vida, tanto a nivel individual como colectivo.

Finalmente, es importante reconocer el papel fundamental de la familia en la formación de hábitos durante la infancia. El hogar constituye el primer espacio de aprendizaje donde los niños y las niñas adquieren comportamientos y conductas relacionadas con el cuidado personal. Por ello, la articulación entre la familia y la escuela resulta esencial para fortalecer la formación de hábitos de higiene y autocuidado. En este sentido, Cotes (2024) afirma que “los primeros hábitos son adquiridos durante la infancia bajo la influencia de la familia para luego continuar su conformación en la escuela” (p. 7), lo cual evidencia la importancia de la corresponsabilidad entre ambos contextos en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Referentes Técnicos

Fomentar hábitos de higiene y autocuidado en la primera infancia resulta esencial para el desarrollo pleno de los niños y las niñas, ya que favorece su salud, autonomía, autoestima y prevención de enfermedades. La escuela, en conjunto con la familia, constituye un espacio clave para implementar estrategias pedagógicas que fortalezcan la adquisición de hábitos saludables y sostenibles.

El Ministerio de Educación Nacional (MEN) (2016) establece que la atención integral en la primera infancia debe incluir la sensibilización de la higiene, la salud y la precaución de

enfermedades como parte de la educación inicial, orientando a las instituciones en la implementación de actividades prácticas de autocuidado. A nivel internacional, UNICEF (2023) reconoce la importancia de la higiene para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar de los niños y niñas, promoviendo programas como WASH (Water, Sanitation and Hygiene) que garantizan entornos escolares seguros y saludables. Por su parte, UNESCO (2017) enfatiza la integración de la educación para la salud en los entornos educativos, fomentando competencias de autocuidado, prevención de enfermedades y desarrollo de hábitos saludables desde edades tempranas.

Estos referentes técnicos respaldan la implementación de estrategias pedagógicas que, articulando escuela, familia y la implementación de este proyecto, permite a los niños y niñas adquirir hábitos de higiene y autocuidado que contribuyan a su desarrollo integral y bienestar a lo largo de la vida.

Referentes Legales

El conjunto de normas y leyes que amparan la realización de este proyecto inicialmente están fundamentadas desde la Constitución Política de Colombia, argumentadas bajo la ley 115 de 1994 Ley General de Educación, Ley 1098 de 2006 Código de Infancia y Adolescencia, Ley 1341 de 2009 Ley de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Estas disposiciones establecen el marco jurídico para la formación integral, el uso de herramientas tecnológicas y de estrategias pedagógicas que promuevan hábitos de higiene.

En primer lugar, la Ley General de Educación establece que la educación debe contribuir de manera integral al desarrollo de los niños y niñas, de esta manera, la promoción de hábitos de higiene se convierte en una estrategia para fortalecer el cuidado y salud de los niños y niñas.

Así mismo, el Código de Infancia y Adolescencia reconoce la protección integral de los menores de 18 años, asegurando el desarrollo armonioso, la salud y educación, es por esto, que fundamenta el proyecto al fortalecer los hábitos de higiene personal.

Finalmente, la Ley 1341 de 2009 Ley de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), la cual promueve y fortalece los procesos educativos integrando los recursos educativos digitales apoyando la enseñanza de hábitos de higiene por medio de metodologías activas.

Referentes Éticos

Los referentes éticos son fundamentales para cualquier proyecto de investigación, ya que garantizan el respeto, la protección y el bienestar de los participantes. Este proyecto tiene como objetivo reforzar los hábitos de higiene mediante el aprendizaje exploratorio y la aplicación de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), y considera plenamente los principios éticos para asegurar la implementación responsable de las intervenciones en un entorno educativo.

En primer lugar, se promueve la dignidad, la personalidad y los derechos de los estudiantes participantes, fomentando un ambiente de confianza, respeto y participación. Además, este proyecto busca promover el bienestar físico y mental de los niños mediante la difusión de hábitos saludables relacionados con el cuidado personal y la higiene, con un propósito educativo.

Asimismo, garantizamos que la información recopilada durante el proceso de investigación se utilizará exclusivamente con fines académicos y de investigación, y protegemos la identidad y la privacidad de los estudiantes. Asimismo, diseñamos cuidadosamente actividades que equilibran la instrucción y el dinamismo, teniendo en cuenta las características de edad de

los estudiantes y evitando cualquier situación que pueda causarles incomodidad o afectar negativamente su salud física y mental.

Finalmente, se promueve el respeto a las diferencias individuales, las creencias y las perspectivas, y cultivamos valores como la responsabilidad, el respeto por sí mismo y la convivencia.

Herramientas y Métodos

Enfoque y Tipo de Estudio

El proyecto de investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, ya que busca comprender y analizar prácticas, percepciones y cambios en los hábitos de higiene personal de los niños y niñas a partir de la implementación de estrategias pedagógicas basadas en la exploración y el uso de las TIC. Este enfoque permite interpretar la realidad de los participantes dentro de su contexto, considerando sus experiencias, comportamientos y procesos de aprendizaje.

El tipo de estudio corresponde a una investigación acción pedagógica, debido a que no solo se pretende analizar una problemática identificada, sino también intervenir en ella mediante la implementación de estrategias educativas que promuevan el mejoramiento de los hábitos de higiene personal. Este tipo de estudio resulta pertinente, ya que permite reflexionar sobre la práctica docente, generar cambios en el aula y evaluar los resultados obtenidos durante el proceso.

Este enfoque y tipo de estudio son adecuados para la investigación, dado que responden a la necesidad de comprender una problemática real del contexto educativo y, al mismo tiempo, proponer soluciones que favorezcan el desarrollo pleno y armónico de los niños y las niñas.

Unidad de Análisis

La unidad de análisis está conformada por 20 niños y niñas del grado primero de la Institución Educativa Integrado de San Martín – Sede Enrique Gálvez Álvarez.

Técnicas para la Recolección de Datos

Para el desarrollo de la investigación, se implementarán diferentes técnicas de recolección de datos, alineadas con cada uno de los objetivos específicos planteados.

En relación con el primer objetivo, orientado a explorar los presaberes de los estudiantes sobre hábitos de higiene personal, se utilizarán técnicas como la observación directa, conversaciones guiadas y actividades de exploración apoyadas en el uso de las TIC. Estas actividades incluirán dibujos, preguntas abiertas y dinámicas interactivas, lo que permitirá identificar los conocimientos previos, prácticas cotidianas y percepciones de los niños y niñas frente a la higiene personal. El producto de esta fase será el registro sistemático de observaciones, producciones gráficas y respuestas orales.

Para el segundo objetivo, enfocado en la implementación de estrategias pedagógicas, se desarrollarán actividades basadas en la exploración, el juego y el uso de herramientas tecnológicas, tales como videos educativos, recursos digitales interactivos y dinámicas lúdicas. Durante este proceso, se realizará un seguimiento mediante registros en diarios de campo, así como evidencias fotográficas de las actividades desarrolladas. Estas evidencias permitirán documentar el proceso de aprendizaje, la participación y la apropiación de los contenidos por parte de los estudiantes.

Finalmente, para el tercer objetivo, orientado a reconocer los cambios en los hábitos de higiene y el nivel de responsabilidad de los estudiantes, se empleará la técnica como lista de chequeo, comparando los datos iniciales y finales, lo que permitirá identificar transformaciones en las prácticas de higiene, actitudes y comportamientos.

Categorías para el Análisis de Datos

Para el análisis de la información recolectada, se establecen categorías que permiten organizar e interpretar los datos en coherencia con los objetivos del estudio. Cada categoría se delimita mediante indicadores observables que facilitan un análisis más riguroso.

La primera categoría corresponde a los hábitos de higiene personal, la cual permite analizar prácticas relacionadas con el aseo. Como indicadores se consideran: frecuencia del lavado de manos, momentos en que se realiza (antes de comer, después de ir al baño), cepillado de dientes, cuidado del cuerpo y presentación personal. Estos aspectos serán registrados mediante observaciones sistemáticas en diarios de campo y en una lista de chequeo que permitirá conocer el antes y el después de estas prácticas, teniendo en cuenta las implementaciones de cada una de las estrategias.

La segunda categoría es el autocuidado, entendida como el nivel de autonomía de los niños y niñas frente a su cuidado personal. Sus indicadores incluyen: realización autónoma de rutinas de higiene, responsabilidad en el cuidado de sus elementos personales y seguimiento de recomendaciones de higiene en el entorno escolar.

La tercera categoría corresponde al aprendizaje por exploración, la cual permite analizar la forma en que los estudiantes construyen conocimientos a partir de la interacción con su entorno, el juego y las actividades propuestas. Como indicadores se contemplan: participación activa en las actividades, capacidad de indagación, formulación de preguntas y aplicación de lo aprendido en situaciones cotidianas.

Finalmente, la cuarta categoría es el uso de las TIC, que permite evaluar la incidencia de las herramientas tecnológicas en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Sus indicadores incluyen: nivel de participación durante el uso de recursos digitales, interés y motivación frente a las actividades, y comprensión de los contenidos abordados mediante herramientas tecnológicas.

Estas categorías permiten organizar la información de manera coherente, evitando superposiciones conceptuales y facilitando la identificación de cambios significativos en los niños y niñas. Asimismo, posibilitan un análisis comparativo e interpretativo de los datos,

contribuyendo a comprender el impacto de las estrategias implementadas y al logro de los objetivos de la investigación.

Resultados

Acercamiento de la Población a la Variable

A través de las observaciones directas y registros en el diario de campo, se identificó que 20 estudiantes del grado primero de la Institución Educativa presentaban escasos conocimientos y malas prácticas relacionadas con los hábitos de higiene personal, además, llegaban a la institución sin bañarse, cepillarse los dientes o peinarse. Además, en su mayoría no realizaban el lavado de manos antes de consumir alimentos, entre otras prácticas de autocuidado que no estaban siendo aplicadas adecuadamente.

En relación con la categoría de hábitos de higiene personal se observó, tanto a través de la observación como de las conversaciones guiadas, que algunos estudiantes no cuentan con acompañamiento constante en casa, lo cual influye en sus prácticas de autocuidado e higiene. Asimismo, se observaron comportamientos como la asistencia a la institución con manos sucias, uñas largas, uniforme inadecuado y deficiencias en el aseo personal.

En cuanto a la categoría de autocuidado, a través de las actividades como dibujos y preguntas abiertas, los estudiantes lograron reconocer algunos elementos de higiene (jabón, cepillo de dientes), pero no tenían claridad sobre su uso adecuado ni la importancia de su aplicación diaria. Durante el desarrollo de las actividades, se identificó que, si bien existe un reconocimiento superficial de dichos elementos, aún persisten vacíos en la comprensión de las rutinas de autocuidado y en la interiorización de hábitos constantes.

Respecto a la categoría de las TIC, se identificó que a pesar de la Institución contar con herramientas TIC no se hacía uso de estas, hoy en día los estudiantes se interesan y mantienen mayor motivación en actividades guiadas con el uso de estas, por ende, se considera pertinente la necesidad de fortalecer procesos pedagógicos a través de estas.

Para finalizar, la categoría del aprendizaje por exploración, las observaciones iniciales revelan una brecha entre el reconocimiento teórico y su aplicación real, por esto, se justifica la adopción del aprendizaje mediante la exploración, puesto que esta estrategia favorece la formación de conocimiento mediante la vivencia directa, la prueba y el descubrimiento orientado, lo que ayuda a la asimilación de rutinas perdurables.

Esta fase permitió evidenciar la variable de estudio los hábitos de higiene personal, caracterizada por falta de hábitos, baja autonomía y escasa conciencia del autocuidado, asimismo, evidenciar la necesidad de implementar estrategias que permitan fortalecer los hábitos de higiene personal y el autocuidado.

Experimentación

Durante la implementación en pro de dar respuesta a los objetivos del proyecto, se implementaron estrategias pedagógicas basadas en el aprendizaje por exploración y el uso de las TIC, como videos educativos, canciones y actividades prácticas. En relación con las estrategias pedagógica basadas en el aprendizaje por exploración y el uso de las TIC se evidenció una alta participación y motivación de las niñas y niños, especialmente durante el uso de recursos digitales, donde mostraron interés involucrándose activamente por aprender sobre el lavado de manos, el cepillado de dientes y el cuidado personal.

Asimismo, en cuanto a los hábitos de higiene y el autocuidado, a través del diario de campo, fotografías y listas de chequeo se registró que los estudiantes comenzaron a: imitar correctamente el lavado de manos, participar activamente en rutinas de higiene, recordar a sus compañeros la importancia del aseo y mostraron hábitos de autocuidado de forma autónoma.

En actividades prácticas, varios estudiantes expresaron frases como:

“hay que lavarse las manos para no enfermarnos” o “debemos cepillarnos los dientes todos los días”, lo cual refleja una apropiación progresiva del conocimiento.

Además, se evidenció que el uso de las TIC facilitó el aprendizaje, permitiendo que los niños comprendieran de forma más dinámica y significativa los contenidos trabajados.

Identificación de Variaciones

Al comparar los resultados iniciales con los obtenidos después de la implementación de la estrategia de aprendizaje, se evidencian cambios significativos en los hábitos de higiene y el nivel de responsabilidad de los niños y niñas. En la lista de chequeo se puede evidenciar que antes de las intervenciones los estudiantes presentaban: bajo conocimiento sobre hábitos de higiene, escasa práctica de rutinas de aseo, baja autonomía en el autocuidado y presencia de burlas y poco interés en mantener buena higiene personal, después de realizar las estrategias mediadas en TIC y en exploración, los estudiantes lograron: mayor comprensión sobre la importancia de la higiene, implementación de rutinas básicas (lavado de manos, cepillado), incremento en la autonomía, interés y responsabilidad en mantener una adecuada higiene personal, como también la mejora en la convivencia y disminución de burlas.

Asimismo, los niños y niñas demostraron cambios notorios en sus actitudes a medida que se iban implementando las estrategias, evidenciando mayor seguridad al realizar la rutina en aseo de manos, una participación más activa y un cuidado personal más autónomo, permitiendo confirmar que los niños y niñas reconocen la importancia del autocuidado y de los hábitos para su salud y bienestar.

En conclusión, la implementación de estrategias pedagógicas apoyadas en la exploración y el uso de las TIC generó un impacto positivo en las prácticas de higiene personal, contribuyendo al desarrollo integral de los niños, niñas y sus familias.

Análisis y Discusión

Los resultados obtenidos evidencian un cambio significativo en el fortalecimiento de los hábitos de higiene personal en los estudiantes del grado primero. A partir de la implementación de estrategias basadas en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y el aprendizaje por exploración, se observó una mejora en la comprensión sobre la importancia de la higiene, la adopción de rutinas básicas como el lavado de manos y el cepillado de dientes, así como un incremento en la autonomía, el interés, la responsabilidad y la convivencia escolar, reflejada en la disminución de burlas. Este análisis se enfoca en comprender cómo estos hallazgos se relacionan con la variable de estudio y con el aspecto ontológico, entendiendo los hábitos de higiene no como acciones mecánicas, sino como prácticas construidas socialmente a partir de la interacción del estudiante con su entorno y sus experiencias de aprendizaje.

En la fase inicial, se evidenció que los estudiantes presentaban prácticas inadecuadas de higiene personal, tales como asistir a la institución sin bañarse, sin cepillarse los dientes o sin realizar el lavado de manos antes de consumir alimentos. Estas observaciones permitieron identificar una baja apropiación de los hábitos de autocuidado, lo cual coincide con la caracterización del contexto y confirma la necesidad de intervención pedagógica. Asimismo, se comprendió que estos hábitos no están interiorizados como rutinas, sino que dependen en gran medida del entorno familiar y social de los estudiantes.

Durante la fase de experimentación, la implementación de estrategias mediadas por TIC y basadas en la exploración generó un impacto significativo en la unidad de análisis. De acuerdo con los registros de la lista de chequeo, inicialmente solo un 20 % de los estudiantes realizaba el lavado de manos en los momentos adecuados; sin embargo, tras la intervención, este porcentaje aumentó al 80 %. Las actividades desarrolladas, como canciones, juegos digitales, videos

interactivos y ejercicios prácticos, facilitaron la apropiación de los hábitos de higiene, demostrando que la variable, al ser trabajada de manera constante y contextualizada, permite transformar prácticas inadecuadas arraigadas en la vida cotidiana de los estudiantes.

Estos resultados guardan coherencia con los referentes teóricos planteados. En primer lugar, se relacionan con la teoría del autocuidado de Dorothea Orem, ya que los estudiantes comenzaron a desarrollar acciones autónomas orientadas al cuidado de su cuerpo. Asimismo, se evidencia que los avances fueron mayores en aquellos estudiantes que contaron con acompañamiento familiar, lo que refuerza la idea de que el autocuidado se construye en contextos interrelacionados. En segundo lugar, los hallazgos coinciden con los planteamientos de Galindo y Olaya (2015) y con lo establecido en la Ley 1804 de 2016, al reconocer el juego y la exploración como elementos fundamentales en el aprendizaje infantil. Las estrategias lúdicas implementadas demostraron ser más efectivas que las metodologías tradicionales, favoreciendo un aprendizaje significativo y duradero.

En cuanto al aspecto ontológico, se evidenciaron transformaciones importantes en la forma en que los estudiantes comprenden y asumen el autocuidado. Los niños y niñas no solo adquirieron conocimientos, sino que modificaron sus actitudes y comportamientos, reflejando mayor seguridad, autonomía y responsabilidad. Expresiones y acciones observadas durante las actividades evidencian que los estudiantes resignificaron la importancia de la higiene personal, integrándola a su vida cotidiana como una práctica necesaria para su bienestar.

No obstante, el estudio presentó algunas limitaciones que pudieron influir en los resultados. Entre ellas se destaca el tiempo reducido de la intervención, el cual limita la consolidación de hábitos a largo plazo. Asimismo, el acompañamiento familiar fue un factor determinante, ya que los estudiantes que reforzaron los hábitos en casa mostraron mayores

avances, mientras que aquellos sin apoyo presentaron progresos más limitados. Estas condiciones evidencian la importancia de fortalecer la articulación entre la escuela y la familia en los procesos formativos.

En relación con las implicaciones prácticas, los resultados demuestran que el uso de estrategias pedagógicas mediadas por TIC y basadas en la exploración favorece significativamente la formación de hábitos de higiene personal. Esto sugiere la necesidad de que las instituciones educativas integren este tipo de metodologías en sus prácticas pedagógicas y promuevan espacios de trabajo conjunto con las familias, como talleres o actividades formativas que refuercen el autocuidado en diferentes contextos.

En conclusión, la implementación de estrategias mediadas por TIC y el aprendizaje por exploración generó un impacto positivo en los hábitos de higiene personal de los estudiantes, fortaleciendo su autonomía y mejorando la convivencia escolar. Sin embargo, las limitaciones identificadas plantean nuevas preguntas de investigación: ¿Los hábitos se conservan durante meses después de que la intervención ha terminado? ¿En qué manera afecta el poco acompañamiento de los padres de familia en los procesos de los estudiantes? En este sentido, futuras investigaciones podrían ampliar el tiempo de intervención e incluir nuevas variables que permitan profundizar en el análisis del fenómeno.

Conclusiones y Recomendaciones

La investigación permitió evidenciar que el uso de estrategias pedagógicas basadas en la exploración y las TIC contribuye significativamente al fortalecimiento de los hábitos de higiene personal en los estudiantes de grado primero. Los resultados obtenidos responden al objetivo general planteado, demostrando que es posible generar cambios positivos en las prácticas de autocuidado cuando se implementan metodologías activas y contextualizadas. En este sentido, se logró dar respuesta a la pregunta de investigación, evidenciando avances en la comprensión y aplicación de hábitos de higiene.

Desde el aspecto ontológico, la investigación permitió identificar transformaciones importantes en los estudiantes, no solo en sus prácticas, sino también en su forma de pensar, actuar y relacionarse con su entorno. Se evidenció un fortalecimiento de la autonomía, la responsabilidad y la autoestima, lo cual refleja un proceso de desarrollo integral en los niños y niñas participantes.

En relación con el impacto de la variable, se concluye que los hábitos de higiene personal, al ser abordados mediante estrategias innovadoras, generan efectos positivos en la convivencia, el bienestar y el proceso de aprendizaje. Si bien se evidenciaron logros significativos, también se identificaron algunos desafíos, especialmente relacionados con la continuidad de los hábitos en el entorno familiar.

Los resultados de este estudio aportan a la literatura existente al reafirmar la importancia del aprendizaje activo y el uso de las TIC en la educación inicial. Asimismo, contribuyen desde una perspectiva práctica al demostrar cómo la investigación acción pedagógica puede generar transformaciones reales en el contexto educativo.

A partir de los hallazgos, se recomienda continuar implementando estrategias pedagógicas que integren el juego, la exploración y el uso de herramientas tecnológicas, con miras a consolidar los procesos mediante los cuales los estudiantes construyen conocimiento. De igual manera, es fundamental promover la participación activa de las familias en la formación de hábitos de higiene, generando espacios de sensibilización y acompañamiento.

Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones amplíen el tiempo de intervención y consideren nuevas variables como el contexto familiar o el acceso a recursos básicos, con el fin de obtener una comprensión más amplia del fenómeno y fortalecer la sostenibilidad de los resultados obtenidos.

Referencias Bibliográficas

- Caicedo-Briseño, S. S., Chimbo-Tapuy, M. C., Ramírez-Huanca, X. L., Veloz-Cevallos, M. J., & Núñez-Naranjo, A. F. (2025). El aprendizaje a través de la exploración: metodologías activas en educación inicial. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, 1(5), 1-13.
<https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/567/806>
- Castañeda, A., Carrillo, J., & Quintero, Z. (2013). *El uso de las TIC en Educación Primaria: la Experiencia ENCICLOMEDIA*.
https://www.academia.edu/12552152/EL_USO_DE_LAS_TIC_EN_EDUCACION_PRIMARIA
- Congreso de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>
- Congreso de Colombia (1994, febrero 8). *Ley 115 de 1994: Por la cual se expide la Ley General de educación*. Ministerio de Educación Nacional.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=292>
- Congreso de Colombia. (2006, noviembre 8). *Ley 1098 de 2006: Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia*. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>
- Cotes, L. A., Guerrero, K. P. L., Caro, Y. A. H., Castro, L. V. R., & Cepeda, P. A. M. (2024). La autonomía infantil: Hábitos de higiene, alimentación y vestimenta en niños de primera infancia. *Revista Digital Educación & Salud*, (2), 6-18.
<https://revistas.unisangil.edu.co/index.php/revistaeducacionysalud/article/view/616/659>
- Galindo Olaya, J. D. (2012). Sobre la noción de autonomía en Jean Piaget. *Educación y Ciencia*.
https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/3175

González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima*. UAEM.

https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=iYPB8K-T14gC&oi=fnd&pg=PA9&dq=autoestima+en+ni%C3%B1os&ots=cE_Ec2Umby&sig=FnfCkR_8oxsXGy1DqHQ9_Ey26nrI&redir_esc=y#v=onepage&q=autoestima%20en%20ni%C3%B1os&f=false

Hernández, Y. N., Pacheco, J. A. C., & Larreynaga, M. R. (2017). La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta médica espirituana*, 19(3).

<https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>

Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2016). *Lineamientos para la atención integral en la primera infancia*. Bogotá, Colombia: MEN.

<https://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia/1739/w3-article-177857.html>

Rojas Mesa, Y. L. (2024). Autonomía en la primera infancia: El juego como estrategia para el aprendizaje del cuidado y la higiene personal. Repositorio Institucional UCP.

<https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/bb50ea05-067c-4216-a41b-d7d7d6a4db98/content>

Soriano Colca, M. R. (2017). *Hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 4 años*.

Repositorio Institucional UNH.

<https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3388ee0e-7605-4cbd-aa26-d90bf1eb101f/content>

UNESCO. (2017). *Education for health and well-being: Guidelines for inclusive learning environments*.

<https://media.unesco.org/sites/default/files/webform/ed3002/396442eng.pdf>

UNICEF. (2023). *WASH in Schools: Promoting safe water, sanitation and hygiene in education*.

<https://data.unicef.org/topic/water-and-sanitation/wash-in-schools/>

Apéndices

Apéndice A

Muestras de Investigación

https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/mjboboyas_unadvirtual_edu_co/IgCXc4xVLtDQT4rhQrbO7ZgAQ9gJ9lBRFJcMHvzfwV7CG8?e=j3rAn1