

**Fomento de hábitos y estilos de vida saludable en niños y niñas de aula multigrado
mediante estaciones de juego**

Marlen Adriana Pinto Alfonso

Asesor

Deisy Valderrama Manrique

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2026

Dedicatoria

En primer lugar, agradezco a Dios por llenarme de sabiduría y entendimiento para alcanzar este logro tan importante en mi vida profesional, así mismo, enriquecer mi quehacer docente y sobre todo ser instrumento para quien lo necesite.

Gracias a mi hija Celeste, por ser mi motor y motivación para seguir escalando y superándome en la vida. Igualmente, a mis padres y hermanos por ser el pilar que me motiva a surgir y ser mejor persona día a día. Este logro es por ellos y para ellos.

Además, hago un agradecimiento especial a la Asesora Deisy Manrique por su dedicación y vocación de enseñanza, resalto su labor humana y profesional que sirve de inspiración para los docentes que estamos dando los primeros pasos en este arduo y hermoso camino.

A la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, por la oportunidad de enriquecer nuestros saberes sin abandonar nuestro contexto, a la docente Gisela Gallego por estar pendiente de mi proceso y a los docentes que Dios puso en mi camino para que de una u otra manera aportaran en la construcción de mis conocimientos. Gratitud infinita para cada uno de estos seres que fueron fundamentales en este maravilloso proceso.

Resumen

La presente monografía de compilación analiza como las estaciones de juego pueden contribuir al fomento de hábitos y estilos de vida saludables en niños y niñas de educación inicial en aulas multigrado en contextos rurales. A partir de una revisión sistemática, se articulan cuatro categorías centrales: hábitos y estilos de vida saludable, educación inicial, el juego como estrategia pedagógica y el aula multigrado. Los referentes teóricos consultados evidencian que la escuela tiene un potencial transformador significativo cuando implementa estrategias pedagógicas activas, vivenciales y contextualizadas. En este marco las estaciones de juego emergen como una alternativa metodológica pertinente, flexible y de bajo costo, que integra ejes como el movimiento, la alimentación saludable, la relajación y el trabajo en equipo. Esta propuesta reconoce la diversidad de edades propias del aula multigrado como una fortaleza pedagógica, al favorecer el aprendizaje cooperativo entre estudiantes. Se concluye que las estaciones de juego no solo promueven el bienestar físico y emocional de los niños y niñas, sino que responden a una necesidad urgente identificada en la literatura: la escasez de herramientas pedagógicas concretas y contextualizadas para el docente rural colombiano.

Palabras clave: Hábitos saludables, educación inicial, juego, aula multigrado, escuela rural.

Abstract

This compilation monograph analyzes how play stations can contribute to fostering healthy habits and lifestyles in early childhood education students in multigrade classrooms in rural contexts. Through a systematic documentary review, four central categories are articulated: healthy habits and lifestyles, early childhood education, play as a pedagogical strategy, and multigrade classrooms. The theoretical framework shows that schools have significant transformative potential when they implement active, experiential, and contextualized pedagogical strategies. Within this framework, play stations emerge as a relevant, flexible, and low-cost methodological alternative that integrates axes such as movement, healthy eating, relaxation, and teamwork. This proposal recognizes the age diversity inherent in multigrade classrooms as a pedagogical strength by promoting cooperative learning among students. It is concluded that play stations not only promote the physical and emotional well-being of children, but also respond to an urgent need identified in the literature: the lack of concrete and contextualized pedagogical tools for rural Colombian teachers.

Keywords: healthy habits, early childhood education, play, multigrade classroom, rural school.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Justificación	9
Planteamiento del Problema	11
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Alcances y Limitaciones de la Compilación.....	13
Fundamentación Teórica.....	14
Estado del Arte o Revisión Documental.....	17
Discusión y Reflexión Integradora	23
Conclusiones	25
Referencias Bibliográficas	26

Introducción

En la actualidad, es fundamental para las instituciones educativas públicas y privadas, fomentar hábitos y estilos de vida saludable desde los primeros años de vida, pues allí es donde se establecen las bases fundamentales de las costumbres y creencias que impactaran su bienestar físico, emocional y social. En esta línea, la escuela se convierte en un ambiente ideal para fomentar buenos hábitos vinculados con la alimentación, el ejercicio físico, la relajación y el trabajo en equipo. Distintas investigaciones reconocen la importancia de incluir estrategias que permitan la promoción del bienestar, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los niños y niñas, además de prevenir problemáticas como el sedentarismo o los hábitos inadecuados. (Auria et al., 2025; Arce-Larroy et al., 2024).

Fomentar hábitos saludables desde la escuela debe abarcar más allá de simples normas de comportamiento a prácticas sociales que se construyan mediante la implementación de experiencias significativas. Según Castro (2024), el principal desafío en la promoción de la salud infantil parte de la desigualdad entre teoría y práctica en el aula. Lo que implica que, aunque los currículos reconozcan la importancia de la salud, muchas veces carecen de estrategias acertadas para implementar estos hábitos de manera vivencial en los estudiantes.

Es por ello, por lo que se reconoce que la educación inicial es la base fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas, pues en los primeros años de vida es donde se consolidan procesos como autonomía, socialización y construcción de hábitos cotidianos. El MEN (2017), señala que la educación inicial debe promover experiencias pedagógicas integrales que involucren el juego, el arte, la exploración del medio y la literatura como actividades rectoras que favorezcan el desarrollo de los niños y niñas. Teniendo en cuenta esta premisa, no solo se

busca favorecer el desarrollo cognitivo sino también la formación de valores y prácticas relacionadas con el cuidado del propio cuerpo y el bienestar.

Durante estas experiencias pedagógicas el juego ocupa un lugar primordial, pues numerosas investigaciones coinciden en que el juego es una herramienta didáctica esencial para el aprendizaje significativo en la infancia. De acuerdo con Gómez (2024), el juego permite transformar el aula en un espacio dinámico donde los estudiantes participan activamente en la construcción de su aprendizaje. De manera similar, Tapuy-Calapucha et al. (2025), destacan que las metodologías basadas en el juego favorecen la resolución de problemas, la creatividad y el desarrollo de habilidades sociales. Estas características convierten al juego en motor privilegiado para integrar el aprendizaje con el desarrollo físico, cognitivo y emocional.

Sin embargo, el desarrollo de estas propuestas pedagógicas enfrenta retos particulares en contextos rurales, especialmente en aulas multigrado. Estas aulas se caracterizan por la presencia de estudiantes de diferentes edades y niveles educativos en un mismo espacio, las cuales son muy comunes en muchas escuelas rurales de Latinoamérica. Pese a que este modelo presenta desafíos organizativos y pedagógicos, también ofrece oportunidades para el aprendizaje cooperativo.

En el aula multigrado el docente debe diseñar estrategias flexibles que permitan atender la diversidad de ritmos y necesidades de aprendizaje de los niños y niñas. En este sentido, las metodologías activas adquieren especial importancia, ya que favorecen la participación, la autonomía y el trabajo colaborativo entre los estudiantes de diferentes edades. Romero y Hernández (2025), señalan que las estrategias didácticas innovadoras son fundamentales para transformar los retos del aula multigrado en oportunidades pedagógicas significativas.

En este contexto surge la propuesta de implementar las estaciones de juego como estrategia pedagógica para el fomento de hábitos y estilos de vida saludables en niños y niñas de educación inicial en aulas multigrado. Esta metodología permite combinar el aprendizaje activo con la promoción de hábitos saludables, adaptándose a la diversidad de edades y niveles presentes en el aula.

De esta manera, las estaciones de juego se plantean como una alternativa pedagógica innovadora que integra las cuatro categorías centrales de esta investigación: hábitos de vida saludable, educación inicial, juego y aula multigrado. A través de esta propuesta, se busca generar experiencias de aprendizaje significativas que contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas en contextos rurales.

Justificación

La presente monografía de compilación surge de una necesidad urgente detectada en el contexto rural colombiano, específicamente en las aulas multigrado, la cual se denomina ausencia de estrategias pedagógicas que promuevan hábitos de vida saludable en niños y niñas. Si bien existen lineamientos como las bases curriculares MEN (2017), que reconocen el juego, el arte y la exploración del medio como actividades propias de la infancia, en la realidad de la escuela rural existe una brecha significativa entre lo que la política pública propone y lo que el docente rural puede implementar; si se enfatiza específicamente en los contextos de aulas multigrado la gravedad del asunto aumenta, pues el maestro enfrenta el desafío de atender simultáneamente a estudiantes de diferentes edades y grados, todo ello con escasos recursos y comúnmente sin una formación específica para ese contexto (Castro y Rodríguez, 2025).

Desde el punto de vista académico, esta monografía aporta una reflexión teórica con bases sólidas sentadas en la revisión documental amplia que integra las cuatro categorías: estilos de vida saludable, educación infantil, el juego como estrategia pedagógica y el aula multigrado. Pese a que cada una cuenta con investigaciones propias surge la necesidad de unificarlas para llenar el vacío existente en el contexto rural colombiano. Asimismo, al incorporar el enfoque de la gamificación vinculada a los ODS (Cifuentes et al., 2024) y la neurociencia educativa como aprendizaje activo (Carrión, 2024), la monografía pretende enriquecer la controversia sobre la educación rural en Colombia y América Latina.

A partir de una perspectiva social, la importancia de esta propuesta es aún más contundente, pues investigaciones realizadas en entornos rurales han demostrado que los niños y niñas de estas zonas son más propensos a padecer riesgos como el sedentarismo, la alimentación inadecuada y limitado acceso a programas de salud y recreación (Sevilla-Vera et al., 2021). En

este sentido, visibilizar la realidad de estas aulas multigrado y proponer herramientas para los docentes rurales no resulta solo como un aporte pedagógico sino, un acto de justicia que busca garantizar que cada niño y niña, sin importar su ubicación geográfica, tenga acceso a experiencias lúdico-pedagógicas que cuiden su salud integral y potencien su desarrollo humano (Auria et al., 2025; Castro, 2024).

En cuanto a la pertinencia práctica, las estaciones de juego representan una propuesta de bajo costo, adaptable y con sustento pedagógico sólido. A diferencia de programas que requieren infraestructura o recursos avanzados, esta propuesta puede implementarse con materiales del entorno o recursos que se encuentran al alcance de los niños, niñas y sus familias. Estudios como el de Villarreal et al., (2026) han confirmado que los circuitos y juegos motores mejoran la coordinación motriz y generan actitudes positivas frente al cuidado de la salud. En el contexto de aula multigrado, las estaciones permiten aprovechar la diversidad de edades como una fortaleza, pues los estudiantes de grados superiores ayudan a los más pequeños, favoreciendo el aprendizaje cooperativo que investigaciones como (Villadiego y López, 2025; Mendoza Caña, 2022). reconocen como valiosas.

Finalmente, esta justificación se articula coherentemente con los objetivos de la monografía al mencionar que las estaciones de juego son una estrategia pedagógica pertinente para el fomento de hábitos y estilos de vida saludables en el aula multigrado y responden a la problemática denominada falta de herramientas prácticas contextualizadas y sustentadas para el docente rural. Al revisar la documentación sistemática que sustenta esta monografía de compilación, este estudio se convierte en una guía práctica que el docente puede consultar y adaptar a su realidad, contribuyendo así a cerrar la brecha formativa que la investigación ha señalado como uno de los principales obstáculos para la escuela rural colombiana (Sierra, 2024).

Planteamiento del Problema

Durante los últimos años se ha evidenciado un aumento significativo de problemáticas relacionadas con los estilos de vida poco saludables en la infancia, como por ejemplo el sedentarismo, la mala alimentación y la falta de hábitos de autocuidado. Estas situaciones no solo afectan a la salud física sino también su desarrollo emocional y rendimiento escolar (Auria et al., 2025).

Desde el ámbito educativo, uno de los principales desafíos es la escasez de estrategias pedagógicas innovadoras que permitan abordar temas como la salud de forma integral, práctica y significativa. Como señala Castro (2024), la mayoría de las veces los contenidos relacionados con temas de la salud se abordan de forma teórica, sin generar experiencias que le permitan al niño o niña poner en práctica estos saberes en su vida cotidiana.

Esta situación se agrava desde el punto de vista de aula multigrado, al anexar los múltiples desafíos que ya se enfrentan, como lo son la diversidad de edades, niveles de aprendizaje y recursos limitados. Investigaciones como la de Landa-García y Méndez-Ojeda (2025), señalan que los docentes rurales requieren herramientas pedagógicas innovadoras que les permitan organizar el trabajo del aula y promover aprendizajes significativos.

Ante este panorama surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Como puede el uso de estaciones de juego contribuir al fomento de hábitos y estilos de vida saludables en niños y niñas del aula multigrado en educación inicial?

Objetivos

Objetivo General

Analizar cómo las estaciones de juego pueden contribuir al fomento de hábitos y estilos de vida saludables en niños y niñas del aula multigrado en educación inicial.

Objetivos Específicos

Identificar los fundamentos teóricos relacionados con los hábitos y estilos de vida saludable en la infancia.

Analizar el papel del juego como estrategia pedagógica en la educación inicial.

Examinar las características pedagógicas del aula multigrado en contextos rurales.

Alcances y Limitaciones de la Compilación

La presente monografía de compilación tiene como principal alcance la revisión teórica basada en el análisis de artículos, investigaciones, documentos académicos y orientaciones pedagógicas relacionadas con los hábitos y estilos de vida saludable, el juego, el aula multigrado y la educación inicial. A partir de esta revisión se busca construir un marco que sirva de referencia para los maestros interesados en implementar estrategias pedagógicas orientadas al bienestar integral de los niños y niñas.

Asimismo, este estudio pretende aportar desde una reflexión, los elementos que permitan comprender cómo las metodologías lúdicas contribuyen a dinamizar el proceso de enseñanza-aprendizaje en contextos rurales, especialmente en aulas multigrado.

No obstante, es importante resaltar que esta investigación presenta algunas limitaciones en cuanto a la carencia de documentos que soporten la pertinencia e importancia de trabajar estas metodologías juntas para generar impactos significativos en los niños y niñas del contexto rural.

Fundamentación Teórica

Los hábitos y estilos de vida saludables en la infancia hacen referencia al conjunto de prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación saludable, la higiene personal, el autocuidado, la actividad física, el descanso y el bienestar emocional. Estas prácticas no se desarrollan de manera espontánea, sino que se construyen a partir de interacciones entre el entorno familiar, escolar y comunitario (Teruel, 2025).

En el contexto educativo, la promoción de estilos de vida saludables implica reconocer que la escuela tiene una función formativa que trasciende la simple transmisión de conocimientos. Según Auria et al. (2025), el bienestar escolar está estrechamente relacionado con la adopción de hábitos saludables, ya que estos influyen en el desarrollo físico y el rendimiento académico de los niños y niñas.

En este proceso, el juego desempeña un papel fundamental como mediador pedagógico. De acuerdo con Gómez (2024), el juego permite que los niños y niñas exploren su entorno, y a su vez experimenten con su cuerpo construyendo aprendizajes significativos a partir de la interacción con los demás.

Por lo tanto, la integración del juego dentro de las estrategias pedagógicas orientadas a la promoción de la salud permite crear experiencias de aprendizaje que combinan el movimiento, la exploración y la reflexión. En este sentido, las estaciones de juego se presentan como una alternativa metodológica que facilita la implementación de actividades lúdicas orientadas al desarrollo de hábitos saludables.

Los hábitos de vida saludables son uno de los pilares fundamentales del bienestar, los cuales incluyen prácticas relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física, el descanso, la higiene y el manejo emocional. Autores como Arce-Larrory et al. (2024), afirman

que la promoción de estos hábitos en el entorno escolar contribuye significativamente a mejorar la salud física y mental de los estudiantes.

En relación con la alimentación saludable, diversos estudios realizados concluyen que es importante promover el consumo de alimentos nutritivos desde edades tempranas. Marinas (2023), señala que la educación nutricional en la infancia permite que los niños y niñas desarrollen criterios para seleccionar alimentos saludables, lo cual tiene un impacto positivo en su crecimiento y desarrollo.

Por otra parte, la actividad física es un elemento primordial de los estilos de vida saludable. Investigaciones recientes evidencian que las actividades físicas durante la infancia favorecen el desarrollo psicomotor, mejoran la autoestima y fortalece el sistema inmunológico de los niños y niñas (Villarreal et al., 2026).

La educación inicial, representa una etapa clave en el desarrollo integral del ser humano; durante los primeros años de vida se consolidan los procesos cognitivos, emocionales y sociales que influirán en el aprendizaje futuro de los niños y niñas.

De acuerdo con el MEN (2014), la educación inicial debe promover experiencias pedagógicas que reconozcan a los niños y niñas como sujetos activos y participativos en la construcción de su aprendizaje; esto implica la construcción de actividades que estimulen su curiosidad, creatividad y exploración del entorno.

En este contexto, el rol que juega el docente es fundamental. Según Mora et al (2022), el maestro de educación inicial debe convertirse en mediador del aprendizaje, creando espacios que favorezcan la participación, autonomía e interacción social de los niños y niñas presentes.

Por su parte, el juego es considerado por UNICEF como un ámbito esencial para el aprendizaje en la primera infancia, reconociéndolo como una herramienta crucial para el

desarrollo integral de los niños y las niñas desde los primeros años de vida, el juego no solo se limita a ser una actividad recreativa, sino por el contrario, se presenta como un proceso activo en el cual los niños y niñas exploran, experimentan y construyen conocimientos de manera significativa. UNICEF (2018). De esta manera, surgen las estaciones de juego como estrategia pedagógica para fomentar los hábitos y estilos de vida saludable, brindando espacios de movimiento, alimentación, relajación y trabajo en equipo que ofrezcan a los niños y niñas la oportunidad de experimentar y construir sus propios aprendizajes desde la interacción con sus pares.

Según Gómez (2024), el juego permite transformar el proceso educativo en una experiencia dinámica donde los estudiantes son los protagonistas en la construcción de su aprendizaje. Además, el MEN (2017), en sus bases curriculares definen al juego como actividad rectora propia de la infancia y motor principal del desarrollo integral al permitir que los niños y niñas experimenten, exploren y resignifiquen su realidad. Por lo tanto, integrar el juego en las prácticas pedagógicas no solo contribuye al aprendizaje académico, sino también al desarrollo integral de los niños y niñas independientemente del contexto donde se encuentren.

Por otro lado, las aulas multigrado se caracterizan por ser un espacio que reúne a niños y niñas de diferentes edades y distintos niveles escolares con un solo docente que los guía, aunque este modelo es desafiante en temas organizativos, ofrece oportunidades para el aprendizaje colaborativo y el desarrollo de habilidades sociales. Este espacio se convierte en una oportunidad para implementar estrategias pedagógicas flexibles que reconozcan la diversidad y fortalezcan los ritmos y estilos de aprendizaje de cada estudiante (Gutiérrez Rojas, Nieto Pachón & Portilla Torres, 2020).

Estado del Arte o Revisión Documental

El presente capítulo tiene como propósito construir un panorama actualizado y riguroso sobre las investigaciones más relevantes que se han desarrollado en torno a las cuatro categorías centrales de esta monografía: hábitos y estilos de vida saludable, educación inicial, juego como estrategia pedagógica y aula multigrado en contextos rurales. A continuación, se presentan cinco investigaciones que por su pertinencia temática y rigor constituyen los referentes más representativos del rastreo documental realizado.

El primer documento seleccionado corresponde al artículo de Arce-Larrory, Velazco Y Sáez (2024), titulado hábitos de vida saludable en educación primaria: revisión sistemática, publicado en la revista de Educación número 406, paginas 293 a 327. Se trata de una revisión sistemática de alcance internacional que surge de la necesidad de analizar el estado de la investigación sobre los programas de promoción de hábitos saludables en las escuelas, buscando identificar las estrategias pertinentes y efectivas para transformar las conductas de los estudiantes, más allá de la simple transmisión de teoría sobre la salud. Los resultados de esta investigación concluyen que el entorno escolar posee un potencial transformador significativo siempre y cuando se utilicen programas prácticos, vivenciales y sostenidos en el tiempo.

Este artículo es uno de los más importantes y sólidos de la presente monografía, pues de manera sistemática valida que el diseño de estrategias pedagógicas como las estaciones de juego responde a una necesidad real y documentada a nivel internacional, además Arce-Larrory et al. (2024), justifican que el aula multigrado pueda convertirse en un espacio donde los estudiantes no solo escuchen hablar de hábitos saludables, sino que los vivan, los practiquen y los construyan desde su propio contexto.

La segunda investigación seleccionada es Tapuy-Calapucha, Salazar-Guaraca y García Laje (2025), titulado importancia del juego en el proceso de aprendizaje en educación inicial, publicado en la Revista Científica Arbitrada REICOMUNICAR, volumen 8 número 15, paginas 484 a 500. Este trabajo desarrollado en el contexto ecuatoriano surge de la preocupación por comprender el papel real que cumple el juego en los procesos de aprendizaje en la educación inicial, más allá de su uso como actividad de entretenimiento o descanso. Siguiendo este hilo, el estudio tiene como propósito demostrar que el juego es una metodología pedagógica que permite a los niños y niñas convertirse en participantes activos en la construcción de sus conocimientos de manera significativa, capaces de explorar su entorno y resolver problemas a través de la interacción con sus pares.

Esta investigación arroja resultados de que el juego cuando es incorporado de manera intencional en el proceso educativo activa de forma simultánea el desarrollo cognitivo, emocional, social y físico de los niños y niñas. Los autores evidencian que las estrategias lúdicas no solo favorecen la adquisición de contenidos académicos, sino que fortalecen habilidades fundamentales como la toma de decisiones, la creatividad, la resolución de problemas y la convivencia con otros. De manera especial se resalta que el juego es pertinente en todas las áreas de la enseñanza en la primera infancia y que su potencia se multiplica cuando el docente toma el rol de facilitador, mediador activo y no solo observador. Por todo lo anterior esta base teórica se articula de manera directa con la propuesta central de esta monografía, pues la visión que plantean Tapuy Calapucha et al. (2025), del juego como metodología que combina movimiento físico con retos cognitivos y relacionales es exactamente el principio sobre el cual se diseñan las estaciones de juego donde los hábitos saludables se construyen como parte de una experiencia vivida y no como un simple contenido transmitido.

La tercera investigación seleccionada es el artículo científico de Villadiego y López (2025), titulado Estrategias pedagógicas y rendimiento escolar en aulas multigrado: una aproximación contextual en las instituciones educativas de Montería, Colombia, publicado en la revista Latinoamericana de Calidad Educativa, volumen 2, número 2. Esta indagación parte de la necesidad de comprender que ocurre realmente dentro de las aulas multigrado rurales colombianas y como las decisiones pedagógicas de los docentes influye directamente en el aprendizaje de sus estudiantes. Los resultados de esta investigación confirman que el aprendizaje entre pares y el trabajo colaborativo son las prácticas pedagógicas de mayor impacto en el rendimiento escolar de los estudiantes de aulas multigrado en contextos rurales. Los docentes que incorporan estrategias flexibles donde el estudiante de mayor edad acompaña y orienta al más pequeño, logran crear ambientes de aprendizaje más dinámicos, influyentes y equitativos.

Por todo lo anterior este estudio aporta a la monografía desde un lugar de alta pertinencia contextual, pues se desarrolla en el mismo escenario geográfico y educativo que ella busca atender, el cual son las aulas multigrado de la ruralidad colombiana. Al confirmar que el aprendizaje entre pares es una de las estrategias más efectivas en este contexto, la investigación proporciona el respaldo necesario para destacar una de las características de las estaciones de juego, la cual hace referencia a la posibilidad de que los niños mayores acompañen de manera natural a los más pequeños durante las actividades lúdicas, convirtiendo la diversidad de edades en una fortaleza pedagógica, así mismo el llamado que este artículo hace de generar herramientas prácticas y contextualizadas para el docente rural es precisamente lo que esta monografía pretende responder.

La cuarta investigación seleccionada es el artículo de Castro (2024), titulado Apliquemos en las aulas estilos de vida saludables potenciadores del bienestar, el desarrollo humano y la

calidad de vida, publicado en la revista *Umbral Científica*, número 49. Este trabajo surge de la corroboración de que, a pesar de que los lineamientos educativos colombianos contemplan la promoción de la salud como eje transversal del currículo, en la práctica cotidiana esta intención pedagógica rara vez se traduce en experiencias concretas y significativas para los estudiantes. Con ese diagnóstico como punto de partida, el artículo se propone identificar las barreras que el docente implemente de manera vivencial los hábitos y estilos de vida saludables en el aula, y ofrecer así orientaciones prácticas que sirvan para disminuir la brecha entre teoría y práctica.

Los resultados revelan que la principal barrera para implementar estilos de vida saludables en el aula no es la falta de voluntad docente, sino la escasez de estrategias pedagógicas concretas, innovadoras y adaptadas a los contextos reales. Además, este estudio señala que tanto docentes como estudiantes presentan vacíos de conocimiento sobre cómo trasladar los conceptos de salud a prácticas cotidianas, y que esta situación se profundiza en los contextos rurales, donde los recursos y el acompañamiento institucional son limitados.

Castro (2024), concluye que la escuela tiene el potencial de convertirse en un motor de transformación de hábitos, pero solo cuando se cuentan con herramientas didácticas que hagan del bienestar una experiencia significativa y no un simple contenido enseñado. También este artículo es una de las referencias más directas y significativas de esta monografía, pues nombra con claridad el problema central y valida las estaciones de juego como una herramienta didáctica que responde precisamente a esa necesidad, al proponer experiencias activas, corporales y colaborativas que hacen del aprendizaje de la salud algo que se vive y no simplemente que se escucha.

La quinta y última investigación seleccionada es el estudio de Castro y Rodríguez (2025), titulado *Percepción sobre formación docente en entornos de educación rural y aulas multigrado*,

publicado en la revista Nuevas Búsquedas del SEAB, números 20 y 21 de la Universidad Nuestra Señora del Rosario (Unimonserrate), en Colombia. Este artículo nace del reconocimiento de que los programas de formación inicial docente en el país presentan vacíos significativos en la preparación específica para el contexto rural, y se propone a explorar la percepción que tienen los docentes en formación sobre sus competencias y herramientas para desempeñarse en entornos con aulas multigrado. Por ende, el estudio busca analizar esas percepciones e identificar las necesidades formativas que el sistema colombiano debe atender de manera urgente para garantizar una educación de calidad en estos contextos.

Los resultados son contundentes, una gran mayoría de los docentes en formación se sienten insuficientemente preparados para gestionar de manera efectiva un aula multigrado. Los participantes manifiestan que durante su proceso de formación universitaria recibieron escasa orientación sobre estrategias pedagógicas adaptadas a la diversidad de edades, niveles y ritmos de aprendizaje propios de la escuela rural. Asimismo, en este artículo se documenta que la falta de herramientas contextualizadas es percibida como un obstáculo para el ejercicio docente en zonas rurales, lo que genera en muchos casos ansiedad, improvisación y dificultades para garantizar aprendizajes significativos para todos los niños y niñas.

Esta investigación aporta a la presente monografía desde la perspectiva del docente en formación que mira hacia el contexto rural con incertidumbre y necesidad de herramientas concretas. Al documentar la brecha formativa que existe, Castro y Rodríguez (2025), ofrecen la justificación más directa de por qué esta monografía tiene razón de existir. La propuesta de estaciones de juego no es una idea desconectada de la realidad, sino por el contrario una respuesta tangible a esa necesidad que los propios docentes en formación expresan: contar con estrategias prácticas, adaptables y fundamentadas que permitan transformar el aula multigrado en

un espacio de aprendizaje vivo, equitativo y promotor del bienestar integral de cada niño y niña que habita la escuela rural colombiana.

Discusión y Reflexión Integradora

La revisión documental realizada a lo largo de esta monografía permite identificar hallazgos donde se construye un argumento bien articulado en el que las cuatro categorías centrales: hábitos y estilos de vida saludable, educación inicial, el juego como estrategia pedagógica y aula multigrado en contextos rurales no operan de manera aislada, sino que se articulan de forma coherente y complementaria. Esta articulación evidencia que las estaciones de juego constituyen una estrategia pedagógica pertinente que surge de la unión de necesidades reales, fundamentos teóricos y posibilidad de prácticas contextualizadas; sin embargo, su efectividad depende en gran medida de las condiciones pedagógicas, contextuales y del rol del docente.

Desde esta comprensión, las estaciones de juego se configuran no solo como una estrategia metodológica sino como una postura pedagógica que afirma que cuidar del cuerpo y aprender son actos inseparables, pues un niño o niña que no come bien, que no se mueve, no descansa y que no gestiona sus emociones difícilmente podrá aprender con plenitud. Esta postura tiene implicaciones concretas para la práctica docente en el aula multigrado, el cual no necesita convertirse en especialista en salud o educación física para promover hábitos saludables, sino fundamentalmente diseñar experiencias lúdicas intencionadas que hagan de la salud algo que se practique, se sienta y se comparta.

En este sentido, la clasificación que nace de la revisión puede organizarse en cuatro ejes centrales; el eje de movimiento, vinculado a la actividad física y la psicomotricidad, el eje de la alimentación, orientado al reconocimiento de alimentos nutritivos y la exploración sensorial; el eje de la relajación, conectado con la autorregulación emocional y el eje de trabajo en equipo,

que articula el aprendizaje cooperativo en el aula multigrado y el desarrollo de habilidades sociales.

Esta clasificación pretende ofrecer al docente un mapa orientador para el diseño de sus estaciones de manera intencionada y equilibrada, asegurando que se incluyan las distintas dimensiones del bienestar. La riqueza del aula multigrado, con sus distintas edades y grados, se convierte en una ventaja pedagógica pues los estudiantes mayores sirven de guías para los más pequeños, enriqueciendo de esa manera la experiencia de todos.

Por otra parte, cabe mencionar que aún existen vacíos investigativos relacionados con su implementación en contextos rurales y multigrado, especialmente en territorios como el Caqueta, donde las condiciones materiales, culturales y educativas presentan particularidades importantes, y es por ello que surge la necesidad de avanzar hacia estudios que no solo describan sus beneficios, sino que analicen críticamente sus limitaciones y posibilidades reales de aplicación en contextos diversos, con el fin de consolidar prácticas pedagógicas contextualizadas y sostenibles orientadas al desarrollo integral de la primera infancia.

Conclusiones

El desarrollo de esta monografía de compilación ha permitido identificar hallazgos fundamentales para el campo de la educación inicial en contextos rurales colombianos. En primer lugar, este documento se propone como una guía orientadora para el docente rural, que enfrentado a la complejidad del aula multigrado y a la escasez de recursos, necesita herramientas metodológicas que sean fundamentadas, flexibles y realizables.

Desde el plano académico, esta monografía contribuye a visibilizar un vacío investigativo relevante en el campo de la educación rural colombiano, como lo es la ausencia de propuestas que integren de manera articulada los hábitos saludables, el juego y las particularidades pedagógicas del aula multigrado. Al construir este puente conceptual, el estudio ofrece a futuros investigadores un marco de referencia desde el cual diseñar investigaciones que permitan validar, ajustar y enriquecer sus propuestas.

Asimismo, se sugiere que para futuras investigaciones exploren la percepción de las familias y la comunidad frente a las estrategias lúdicas orientadas a la salud en contextos rurales, pues la investigación revisada señala que los hábitos saludables se consolidan cuando existe una coherencia entre los aprendizajes escolares y las prácticas del hogar. Vincular a las familias en el diseño y desarrollo de las estaciones de juego podría potenciar significativamente el impacto de la propuesta.

Referencias Bibliográficas

- Apablaza, N. L., & Johnson, F. M. (2022). Aprendizaje significativo crítico en educación infantil. Una perspectiva filosófica posmoderna. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, IX (3),1.
<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3169>
- Arce-Larrayo, O., Velasco, E., & Sáez, I. (2024). Hábitos de vida saludables en educación primaria: revisión sistemática. *Revista de Educación*, (406), 293–327.
<https://www.researchgate.net/publication/384493545>
- Arroyo, C. (2024). *La relevancia del juego psicomotor y su impacto en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de 5 a 6 años* [Investigación].
<https://dspace.itsjapon.edu.ec/xmlui/handle/123456789/4671>
- Arteaga Tobar, A. P., & Jaramillo Gómez, J. L. (2023). *Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa Municipal Ciudadela Educativa de Pasto, sede El Carmen* [Tesis doctoral, Universidad CESMAG]. Repositorio UNICESMAG.
<http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/948>
- Auria, L. C. C., Zambrano, S. V. B., Loor, A. I. C., & Baquedano, T. I. (2025). Estilos de vida saludables: claves para el bienestar escolar. *Polo del Conocimiento*, 10(1), 61–72.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8663>
- Borra García, P. (2023). *El método de enseñanza Waldorf en educación infantil: propuesta docente innovadora en tercer curso de educación infantil* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/66333>

- Carrión, S. V. (2024). La atención: clave para el desarrollo cognitivo y académico en el alumnado de educación infantil. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 189–200. <https://riidici.com/index.php/home/article/view/40>
- Castro, E. B., & Rodríguez, Y. I. P. R. P. (2025). Percepción sobre formación docente en entornos de educación rural y aulas multigrado. *Nuevas Búsquedas del SEAB*, (20-21), 74–92. <https://revistas.unimonserrate.edu.co/Nuevas-busquedas-SEAB/article/view/639>
- Castro, S. C. (2024). Apliquemos en las aulas estilos de vida saludables potenciadores del bienestar, el desarrollo humano y la calidad de vida. *Umbral Científica*, (49). <https://revistaumbral.com/index.php/umbral/article/view/36>
- Cifuentes, S. C., Moya, I. C., Granado, L. C., & Valverde, E. G. (2024). Educación para la sostenibilidad: los ODS a través de la gamificación en educación infantil. *Aula*, (30), 73–86. <https://revistas.usal.es/tres/index.php/0214-3402/article/view/32024>
- Cruz, M. D. J. M., & Vaca, J. G. C. (2023). El juego y su importancia en el desarrollo de la autonomía en estudiantes de educación inicial. *Cienciamatria*, 9(1), 719–731. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9297305>
- Fernández, M. J. G. (2024). Aprender con el corazón: la influencia de las emociones en el aula de educación infantil y primaria. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 100–110. <https://riidici.com/index.php/home/article/view/30>
- Fernández-Morante, C., Martínez, B. F., Cebreiro, B., & Casal-Otero, L. (2023). Aulas multigrado: ventajas, dificultades y propuestas de mejora manifestadas por el profesorado de Galicia-España. *Revista Portuguesa de Educação*, 36(2), 1–11. <https://www.redalyc.org/journal/374/37477185004/37477185004.pdf>

- Fiaño, L. B. (2023). Fuera de juego, un análisis sobre el juego y su uso como herramienta pedagógica en la educación primaria. *EDUCA. Revista Internacional para la Calidad Educativa*, 3(1), 85–115. <https://revistaeduca.org/educa/article/view/53>
- Figueroa-Céspedes, I., & Fica, E. (2025). Desarrollo profesional docente en educación infantil desde la investigación-acción. *ALTERIDAD. Revista de Educación*, 20(1), 84–98. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86422025000100084
- Frutos, A. E., & Galera, G. M. (2023). Uso de las metodologías activas en los centros educativos de educación infantil, primaria y secundaria. *IJNE: International Journal of New Education*, (11), 5–25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9142340>
- Gobernación del Atlántico. (2025). *Ampliación y armonización curricular: actualización de las bases curriculares para la educación inicial y preescolar*. Secretaría de Educación Departamental. <https://www.atlantico.gov.co/images/stories/adjuntos/educacion/Calidad/2025-Aampliacion-y-armonizacion-curricular-Actualizacion-Bases-curriculares-para-la-EI-y-preescolar.pdf>
- Gómez, B. J. M. (2024). El juego como estrategia lúdica en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Neuronum*, 10(2), 275–294. <http://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneuronum/article/view/533>
- González-Viloria, L. E. (2022). Prácticas pedagógicas en aulas multigrado. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 7(13), 85–100. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-30882022000100085

Guaman, M. C., Álvarez, E. E., Sánchez, J. J., & Sánchez, E. M. (2024). El juego y el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1), 66–81.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9314977>

Gutiérrez Rojas, Y. L., Nieto Pachón, M. C., & Portilla Torres, H. A. (2020). *Estrategias pedagógicas en el aula multigrado en los escenarios de la educación rural en Colombia: revisión documental* [Investigación]. Universidad de La Salle.

https://ciencia.lasalle.edu.co/maest_docencia/731

Hoyos, A. V. O., & Hoyos, Y. E. O. (2023). La evaluación en aulas multigrado en el contexto colombiano. *Revista Licienso UT*, (5), 44–48.

<https://revistas.ut.edu.co/index.php/lici/article/view/3160>

Landa-García, M., & Méndez-Ojeda, J. I. (2025). Características, fortalezas y desafíos de la educación multigrado: una revisión sistemática (2015-2024). *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, (96), e8219.

<https://revistas.uaa.mx/investycien/article/view/8219>

Marinas Martín, S. (2023). *Un estilo de vida saludable: alimentación y deporte en la etapa de educación primaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC.

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62288>

Mendoza Caña, W. P. (2022). *Diversidad en el aula multigrado* [Investigación]. Universidad de Antioquia. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/ffd55699-038c-4611-](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/ffd55699-038c-4611-904c-637271ce0438)

[904c-637271ce0438](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/ffd55699-038c-4611-904c-637271ce0438)

Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Documento N.º 20. El sentido de la educación inicial. Serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención*

- integral*. MEN. https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-341835_archivo_pdf_educacion_inicial.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Bases curriculares para la educación inicial y preescolar*. MEN. https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-341880_recurso_1.pdf
- Monge López, C., García Prieto, F. J., & Gómez Hernández, P. (2022). La escuela rural en la formación inicial del profesorado de educación infantil y primaria: un campo por explorar. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/77506>
- Mora Miranda, N., Martínez-Otero Pérez, V., Santander Trigo, S., & Gaeta González, M. L. (2022). Inteligencia emocional en la formación del profesorado de educación infantil y primaria. *Perspectiva Educativa*, 61(1), 53–77. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-97292022000100053&script=sci_arttext
- Munares, M. L. Q., Rodríguez, I. K. R., Cahuana, J. S. I., & Peña, A. C. (2025). Desarrollo psicomotor en estudiantes de educación infantil: una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 5(10), 689–707. <https://revistatribunal.org/index.php/tribunal/article/view/372>
- Muñoz-Galiano, I. M., Díaz, C. P., & Torres-Luque, G. (2021). Orientación familiar y hábitos saludables en estudiantes de educación primaria. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 32(3), 60–73. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/32556>
- Oñate Martínez, L. F. (2022). *Diseño de estrategias basadas en la didáctica y lúdica para el fortalecimiento de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Nuevas Flores* [Investigación]. Fundación Universitaria Los

Libertadores. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstreams/914f3401-73d2-4a5c-81d2-6282034ab9f2/download>

Ovalles, I. M., & García, M. D. L. P. P. (2025). Explorando el mundo a través del juego:

estrategias lúdicas para el desarrollo infantil en República Dominicana. *Ehquidad: La Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (23), 157–174.

<https://www.redalyc.org/journal/6721/672179374006/672179374006.pdf>

Pelliza, M. (2024). El juego en la gestión del aprendizaje. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos*, (221), 135–153.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9673513>

Rodríguez, M. A. P., Hurtado, A. F. G., Rodríguez, J. J. M., & Serna, A. H. R. (2024). Análisis de las prácticas educativas situadas en el contexto rural en el marco del modelo de

Escuela Nueva y didáctica multigrado en Colombia. *Amauta*, 22(43), 97–122.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9662361>

Romero, F. I. C., & Hernández, B. A. R. (2025). Estrategias didácticas en el aula multigrado: un estado del arte. *Revista Iberoamericana de Educación Rural*, 3(5), 45–57.

<https://riber.iberomx/index.php/riber/article/view/89>

Sevilla-Vera, Y., Valles-Casas, M., Cortés Navarro-Valdelvira, M., Fernández-César, R., & Solano-Pinto, N. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1217–1223.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000700016&script=sci_arttext&tlng=en

- Sierra, S. L. M. (2024). *Las aulas multigrado en el contexto colombiano: la particularidad territorial y la pluralidad de las aulas* [Investigación].
<https://pdfs.semanticscholar.org/6af4/2cf94fff9d2d344ef19728337b1f9fcf4d9.pdf>
- Suárez, G. A. V., Maldonado, D. J. S., Rodríguez, C. E. R., Limones, G. V. B., & Baque, G. M. C. (2024). Educación basada en el juego: un enfoque constructivista en la educación inicial. *Revista Social Fronteriza*, 4(5), e45474.
<http://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/474>
- Tapuy-Calapucha, N. L., Salazar-Guaraca, D. P., & García-Laje, C. A. (2025). Importancia del juego en el proceso de aprendizaje en educación inicial. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*, 8(15), 484–500. <http://www.reicomunicar.journalgestar.org/index.php/reicomunicar/article/view/405>
- Teruel Merino, J. (2025). *Integración de hábitos de vida saludable en educación primaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC.
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/77222>
- Torres, O. L. T. (2025). La magia de la lúdica: impacto del juego en el desarrollo integral infantil. *Código Científico Revista de Investigación*, 6(E1), 902–932.
<http://www.revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/725>
- Villadiego, J. J. M., & López, L. L. L. (2025). Estrategias pedagógicas y rendimiento escolar en aulas multigrado: una aproximación contextual en las instituciones educativas rurales de Montería, Colombia. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 2(2), 336–344.
<https://alumnieditora.com/index.php/ojs/article/view/194>
- Villarreal, C. D. V., Morales, N. Y. S., Ríos, C. D. C. C., Ramón, J. J. H., Avila, Y. V. Z., & Altamirano, J. V. F. (2026). Influencia de las actividades lúdico-recreativas en el

desarrollo de la coordinación motriz y los hábitos de vida saludable en estudiantes de 2.º a 7.º de Educación General Básica en el contexto ecuatoriano. *Revista Científica Multidisciplinaria Tsafiki*, 1(1), 865–874. <https://revista-tsafiki.org/index.php/revista/article/view/143>