

Estrategias de expresión plástica para el control del estrés en estudiantes de educación básica

*Plastic Expression Strategies for Stress Management in Basic Education
Students*

MSc. Reina Chila Ruth Elizabeth

Escuela General Basica Consuelo Benavides Cevallos
ruth.reina@docentes.educacion.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-2624-0315>
Esmeraldas – Ecuador

MSc. Tobar Rodriguez Amado Alfredo

Escuela De Educacion Basica Pedro Cornelio Drouet
amado.tobar@docentes.educacion.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-8807-7262>
Esmeraldas – Ecuador

Telg. Zatzabal Gonzalez Maria Fernanda

Cecib Luis Ulpiano De La Torre
mariafernandazatzabalgonzalez@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-5691-9086>
Esmeraldas – Ecuador

MSc. Cheme Benalcazar Sara Margarita

Unidad Educativa Particular Luz Y Libertad
sara.cheme@uepell.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-2453-3124>
Esmeraldas - Ecuador

Formato de citación APA

Reina, R., Tobar, A., Zatzabal, M. & Cheme, S. (2026).
Estrategias de expresión plástica para el control del
estrés en estudiantes de educación básica. Revista REG,
Vol. 5 (Nº. 3), p. 5490 - 5500.

CONOCIMIENTO SIN FRONTERAS

Vol. 5 (Nº. 3). julio – septiembre 2026.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 01-09-2026

Fecha de aceptación :04-09-2026

Fecha de publicación:30-09-2026



RESUMEN

El estrés infantil constituye una problemática que puede afectar el estado emocional, la concentración y la disposición para el aprendizaje. En este contexto, la expresión plástica se plantea como una alternativa pedagógica para favorecer la exteriorización de emociones y la concentración durante las actividades escolares. El objetivo del estudio fue analizar la pertinencia de las estrategias de expresión plástica para el control del estrés en estudiantes de educación básica, a partir de la evidencia obtenida en una investigación desarrollada con estudiantes de sexto año. Se empleó un enfoque cuantitativo y cualitativo, con modalidad de campo, observación y revisión documental, y niveles descriptivo y explicativo. La población estuvo conformada por 81 estudiantes, 81 padres de familia y 2 docentes; se aplicaron observación, encuestas y entrevista, utilizando cuestionarios, escalas tipo Likert, cuaderno de notas e instrumento fotográfico. Los resultados mostraron que el 65% de los estudiantes consideró que las estrategias de expresión plástica siempre contribuyen a disminuir el estrés dentro y fuera del aula; asimismo, el 41% indicó que estas actividades siempre le ayudan a expresar sus emociones. Sin embargo, el 41% manifestó que nunca expresa sus sentimientos mediante gráficos y el 48% señaló que nunca pinta o realiza actividades manuales en su tiempo libre. En los padres, el 38% declaró no conocer las actividades de expresión plástica y el 52% observó dificultades para controlar el estado de ánimo cuando sus hijos encuentran problemas al aplicar una técnica. Se concluye que existe pertinencia pedagógica para incorporar estrategias de expresión plástica de manera sistemática, acompañadas de orientación docente y participación familiar, como recurso educativo para favorecer la expresión emocional y contribuir al control del estrés.

PALABRAS CLAVE: expresión plástica, estrés, educación básica, creatividad, emociones, estrategias pedagógicas.

ABSTRACT

Childhood stress is a condition that may affect emotional state, concentration, and readiness to learn. In this context, plastic expression is proposed as a pedagogical alternative to support emotional expression and concentration during school activities. The study aimed to analyze the relevance of plastic expression strategies for stress control in basic education students, based on evidence obtained from research conducted with sixth-grade students. A quantitative and qualitative approach was used, with field observation and documentary review, and descriptive and explanatory levels. The reported population consisted of 81 students, 81 parents, and 2 teachers; observation, surveys, and interviews were applied through questionnaires, Likert-type scales, a note-taking notebook, and a photographic instrument. Results showed that 65% of students considered that plastic expression strategies always contribute to reducing stress inside and outside the classroom; likewise, 41% stated that these activities always help them express their emotions. However, 41% reported that they never express their feelings through drawings, and 48% indicated that they never paint or perform manual activities in their free time. Among parents, 38% reported that they did not know about plastic expression activities, while 52% observed difficulties in emotional control when their children had problems applying a technique. It is concluded that there is pedagogical relevance in systematically incorporating plastic expression strategies, supported by teacher guidance and family participation, as an educational resource to promote emotional expression and contribute to stress control. The findings also support the need for structured activities that combine creativity, concentration, communication, and emotional accompaniment within everyday classroom practice.

KEYWORDS: plastic expression, stress, basic education, creativity, emotions, pedagogical strategies.

INTRODUCCIÓN

El estrés durante la etapa escolar constituye una situación que puede manifestarse mediante cansancio, irritabilidad, ansiedad, dificultades de concentración y cambios en el estado de ánimo. La tesis de referencia señala que los estudiantes pueden experimentar tensiones asociadas con el entorno familiar, las exigencias escolares, las relaciones entre compañeros y otras situaciones de cambio, con posibles repercusiones en el aprendizaje y el bienestar emocional. En este marco, la atención pedagógica no debe limitarse al rendimiento académico, sino considerar también las condiciones emocionales que acompañan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La expresión plástica se presenta en la investigación de referencia como un proceso creador y comunicativo en el que intervienen factores afectivos, intelectuales, motores, perceptivos, sociales y estéticos. Su valor educativo se relaciona con la posibilidad de representar experiencias, emociones y vivencias mediante recursos gráficos y manuales. Desde esta perspectiva, el dibujo, la pintura, el collage, el mosaico, el modelado y otras técnicas pueden constituirse en medios para exteriorizar contenidos emocionales que no siempre son comunicados verbalmente (López, 2000).

La fundamentación de la tesis vincula las estrategias de aprendizaje con acciones intencionales orientadas al logro de determinados propósitos, y plantea que la expresión artística favorece la integración de percepción y sentimiento. Asimismo, el enfoque pedagógico recogido en el documento destaca que la representación plástica puede contribuir al desarrollo de la simbolización, la creatividad y la expresión de estados internos (Beltrán, 1993; López, 2000). Estas consideraciones permiten comprender la expresión plástica no solo como una actividad recreativa, sino como un recurso didáctico con posibilidades formativas y socioemocionales.

En el contexto estudiado se identificó una limitada presencia de actividades de expresión plástica y un conocimiento insuficiente de su denominación y finalidad tanto entre estudiantes como entre padres de familia. Los resultados de la investigación muestran, además, una disposición favorable de una parte importante del alumnado hacia estas actividades, junto con dificultades para expresar sentimientos mediante producciones gráficas y para mantener un adecuado control del estado de ánimo ante situaciones de dificultad. La situación justifica la necesidad de sistematizar propuestas plásticas dentro de la práctica educativa.

La propuesta derivada de la tesis organiza talleres que incluyen actividades como dibujo de la unidad familiar, árbol navideño, mancha mágica, elaboración de máscaras, collage, mosaico e imanes decorativos. Estas experiencias buscan favorecer la concentración, la creatividad, la interacción y la expresión emocional mediante procedimientos accesibles y materiales diversos. En particular, el

collage se concibe como una técnica que permite representar pensamientos y emociones y favorecer la interacción, mientras que el mosaico y el modelado incorporan manipulación de materiales y coordinación visomotora.

Desde una perspectiva investigativa, resulta necesario interpretar con prudencia la relación entre expresión plástica y control del estrés. Los datos disponibles corresponden principalmente a percepciones y observaciones recogidas en el diagnóstico; no se presenta una medición experimental pretest-postest que permita atribuir una disminución del estrés exclusivamente a la aplicación de los talleres. Por ello, el valor del estudio se sitúa en la identificación de necesidades, percepciones y condiciones pedagógicas que sustentan la incorporación de estrategias de expresión plástica como alternativa de acompañamiento educativo.

En consecuencia, el objetivo de este artículo fue analizar la pertinencia de las estrategias de expresión plástica para el control del estrés en estudiantes de educación básica, sintetizando la evidencia diagnóstica de la investigación de referencia, sus principales hallazgos y la propuesta pedagógica derivada de ellos.

MÉTODOS Y MATERIALES

Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo y cualitativo, de acuerdo con el planteamiento metodológico de la tesis de referencia. La modalidad fue de campo, observación y documental-bibliográfica, debido a que la información se obtuvo directamente del contexto educativo y se complementó con la revisión de enfoques y conceptualizaciones relacionadas con el estrés y la expresión plástica. El nivel fue descriptivo y explicativo: descriptivo por la caracterización de comportamientos y percepciones asociadas al estrés y a las actividades plásticas, y explicativo por la búsqueda de relaciones entre la problemática observada y la alternativa pedagógica propuesta. El estudio se desarrolló con estudiantes de sexto año de educación básica del Centro de Educación General Básica Atahualpa, durante el primero y segundo trimestre del año lectivo 2012–2013. La población reportada estuvo integrada por 81 estudiantes, 81 padres de familia y 2 docentes. La tesis presenta un cálculo muestral de 67,3542 estudiantes; sin embargo, las tablas de resultados se construyeron con 81 estudiantes y 81 padres, por lo que este artículo conserva como unidad de análisis los registros efectivamente reportados en los resultados. Las variables fueron estrategias de expresión plástica, como variable independiente, y control del estrés, como variable dependiente. La recolección de información utilizó observación, encuesta y entrevista; los instrumentos comprendieron cuestionarios, escalas tipo Likert, cuaderno de notas e instrumento fotográfico. La entrevista se dirigió al director institucional y las encuestas a estudiantes y padres de familia. El

procesamiento comprendió determinación de la situación problemática, búsqueda de información, recopilación y análisis de datos, definición del problema y planteamiento de soluciones. Para el presente artículo se realizó una síntesis descriptiva de las frecuencias y porcentajes reportados en la tesis, sin incorporar datos externos ni modificar los valores originales.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados se sintetizaron a partir de las frecuencias y porcentajes consignados en la investigación de referencia. Para evitar sobreinterpretaciones, se priorizaron indicadores directamente relacionados con la valoración de las actividades plásticas, la expresión emocional y la percepción de su aporte al control del estrés.

Tabla 1.

Percepción de los estudiantes sobre la expresión plástica y su relación con el manejo emocional y el estrés.

Indicador	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Valoración de dibujos/actividades plásticas	Interesante	40	49%
Actividades plásticas ayudan a expresar emociones	Siempre	33	41%
Expresión de sentimientos mediante gráficos	Nunca	33	41%
Estrategias plásticas contribuyen a disminuir el estrés	Siempre	53	65%

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados reportados en la tesis de referencia.

La Tabla 1 muestra una valoración favorable de las actividades plásticas, pues el 49% de los estudiantes las consideró interesantes. A la vez, el 41% indicó que estas actividades siempre le ayudan a expresar sus emociones. El dato de mayor relevancia para el objetivo del estudio corresponde al 65% que señaló que las estrategias de expresión plástica siempre contribuyen a disminuir el estrés dentro y fuera del aula. Sin embargo, se observa una tensión entre esta percepción y la dificultad para exteriorizar sentimientos: el 41% manifestó que nunca expresa sus sentimientos mediante gráficos. Esta combinación sugiere que el potencial de la expresión plástica no se encontraba plenamente desarrollado en la práctica cotidiana y que requería una mediación pedagógica sistemática.

Tabla 2.

Percepción de los padres sobre conocimiento, acompañamiento y respuesta emocional asociada a las actividades plásticas.

Indicador	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Conocimiento de las actividades de expresión plástica	Nunca	31	38%
Acuerdo con que la docente incentive actividades plásticas	En desacuerdo	36	44%
Las actividades ayudan a expresar emociones	Algunas veces	30	37%
Dificultad para controlar el estado de ánimo ante problemas con una técnica	Siempre	42	52%

Fuente: elaboración propia a partir de los resultados reportados en la tesis de referencia.

La Tabla 2 evidencia una participación familiar condicionada por el desconocimiento del concepto y por percepciones poco consolidadas sobre su utilidad. El 38% de los padres indicó que nunca había conocido las actividades de expresión plástica, mientras que el 44% manifestó desacuerdo con que la docente las incentive. Al mismo tiempo, el 37% consideró que estas actividades ayudan algunas veces a expresar emociones. Un hallazgo especialmente relevante es que el 52% señaló que, cuando al estudiante le resulta difícil aplicar una técnica plástica, siempre presenta dificultades para controlar su estado de ánimo. Este resultado refuerza la necesidad de que las actividades no se planteen como tareas aisladas ni competitivas, sino como experiencias guiadas, graduales y centradas en el proceso.

DISCUSIÓN

Los resultados coinciden con el marco conceptual de la tesis al considerar la expresión plástica como un medio de comunicación de experiencias, emociones y vivencias. La valoración positiva de las actividades por parte del 49% de los estudiantes y la percepción de que contribuyen al control del estrés en el 65% se relacionan con la idea de que las estrategias de aprendizaje poseen un carácter intencional y pueden orientarse hacia determinados propósitos educativos (Beltrán, 1993).

La evidencia también es congruente con el planteamiento de López (2000), según el cual la actividad artística integra percepción y sentimiento y puede favorecer la exteriorización de experiencias internas. El hecho de que el 41% de los estudiantes no expresara sus sentimientos mediante gráficos muestra, no obstante, que disponer de materiales no garantiza por sí mismo la expresión emocional. Se requiere acompañamiento docente, consignas abiertas y un ambiente de confianza que permita al estudiante comunicar sin temor a la valoración del producto.

Desde la perspectiva pedagógica, la propuesta de talleres —unidad familiar, árbol navideño, mancha mágica, máscara, collage, mosaico e imanes decorativos— ofrece una secuencia diversificada de experiencias. El collage, por ejemplo, se plantea en la tesis como una técnica para expresar pensamientos y emociones y favorecer la interacción, mientras que el modelado incorpora manipulación y coordinación motriz. Estas actividades son coherentes con el enfoque de Luengo (1993), recogido en la tesis, sobre el valor afectivo de las actividades grafo-plásticas como medios para exteriorizar sentimientos y favorecer relajación y concentración.

La percepción familiar introduce un desafío adicional. El 38% de los padres desconocía las actividades de expresión plástica y el 44% no estaba de acuerdo con que la docente las incentivara. Por tanto, la intervención educativa requiere una dimensión de orientación a las familias, tal como

recomienda la tesis, para explicar el propósito de estas actividades y promover acompañamiento sin convertirlas en una exigencia adicional para el estudiante.

Finalmente, los hallazgos deben interpretarse dentro de los límites del diseño utilizado. La investigación diagnosticó percepciones, síntomas y necesidades y formuló una propuesta de talleres, pero no reportó una comparación experimental antes y después de la intervención. En consecuencia, el 65% que percibe una contribución al control del estrés no constituye evidencia causal de reducción del estrés. El aporte principal consiste en identificar una oportunidad pedagógica sustentada en la percepción estudiantil y familiar y en estructurar una propuesta que puede ser evaluada posteriormente mediante diseños cuasiexperimentales o longitudinales.

CONCLUSIONES

La investigación evidencia una necesidad pedagógica de incorporar de manera sistemática estrategias de expresión plástica en educación básica. Los estudiantes valoran favorablemente estas actividades y una proporción importante reconoce su utilidad para expresar emociones y contribuir al manejo del estrés. El principal hallazgo relacionado con el objetivo es que el 65% de los estudiantes señaló que las estrategias de expresión plástica siempre contribuyen a disminuir el estrés dentro y fuera del aula. Sin embargo, el 41% indicó que nunca expresa sus sentimientos mediante gráficos, lo que evidencia una brecha entre el potencial percibido de la actividad y su utilización efectiva como medio de expresión emocional. La información proporcionada por las familias confirma la necesidad de acompañamiento y sensibilización. El desconocimiento de las actividades plásticas y las dificultades observadas en el control del estado de ánimo ante problemas técnicos muestran que el docente y la familia deben favorecer condiciones de seguridad, orientación y apoyo durante el proceso creativo. La propuesta de talleres constituye una alternativa pedagógica pertinente, pero los resultados disponibles no permiten afirmar una relación causal entre su aplicación y una reducción efectiva del estrés. Se recomienda que futuras investigaciones implementen las actividades con mediciones pretest y posttest, instrumentos validados y seguimiento longitudinal para determinar con mayor precisión sus efectos sobre el estrés, la expresión emocional, la concentración y el bienestar escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beltrán, J. (1993). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Madrid.
- Cejudo, J. M. (2002). *Psicología de la motivación*. McGraw-Hill/Interamericana.
- Código de la Niñez y Adolescencia. (2004). *Código de la Niñez y Adolescencia* (3.ª ed.). Quito, Ecuador.
- García, D. S. (1999). *Cómo vivir francamente estresado*. Gestión 2000.
- López, M. A. (2000). *Simbolización y creatividad*.
- Luengo, J. (1993). *Aula de Innovación Educativa*.
- Ortega Guale, M. M. (2012). *Diseño de estrategias de expresión plástica para el control del estrés de los estudiantes de sexto año del Centro de Educación General Básica N.º 11 Atahualpa, año lectivo 2012–2013* [Trabajo de titulación, Universidad Estatal Península de Santa Elena].
- Triones, M. (2003). *Estrés en la infancia*. Narcea.
- Williamson, A. (2006). *Manejar y superar el estrés*. Desclée de Brouwer.

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

