



**Espiral. Cuadernos del
Profesorado**

Vol. 18, Núm. 38

Septiembre 2025

ISSN 1988-7701

Cómo referenciar este artículo:

Baena-Extremera, A., Hueso López, C., Sánchez-fuentes, J. A., Isidori, E. & Ortiz-Camacho, M. M. (2025). Development of Emotional Intelligence in Primary Education through Physical Education: a systematic review. *Espiral Cuadernos del Profesorado*, 18(38), 30-48. <https://doi.org/10.25115/ecp.v18i38.10114>

Publicado on-line: 25 de septiembre de 2025

Desarrollo de la inteligencia emocional en Educación Primaria a través de la Educación Física: una revisión sistemática

Development of Emotional Intelligence in Primary Education through Physical Education: a systematic review

Antonio Baena Extremera¹, Concepción Hueso López¹, José Antonio Sánchez-Fuentes², Emanuele Isidori³ y María del Mar Ortiz-Camacho¹

¹ Universidad de Granada, Granada, España; ² Universidad de Murcia, Murcia, España; ³ Università Degli Studi di Roma, Roma, Italia

Resumen

Antecedentes: La evidencia científica ha demostrado que las emociones desempeñan un papel esencial en el desarrollo de la conducta, la toma de decisiones y la socialización de nuestros alumnos/as. Además, su trabajo desde los centros educativos se ha consolidado de forma prescriptiva en la normativa curricular, siendo de obligado cumplimiento. Por ello, el objetivo de esta revisión sistemática es identificar y analizar las estrategias de enseñanza más eficaces para el desarrollo de la inteligencia emocional en la etapa de Educación Primaria, a través de la Educación Física. Con este trabajo se aborda el cómo trabajar y fomentar las competencias emocionales desde edades tempranas, destacando con ello que el uso de éstas, ayudan al bienestar de los alumnos/as de educación primaria, así como al éxito a nivel académico, entre otros. **Método:** Se seleccionaron los artículos publicados desde 2017 hasta diciembre de 2024 recogidos en la *Web of Science* y *Scopus*, que tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión quedaron reducidos en un total de 10 artículos. Se usó la herramienta de la colaboración *Cochrane Risk of Bias in Non randomized Studies* (ROBINS-I) con la finalidad de evaluar el riesgo de sesgo de investigaciones no aleatorizadas de intervenciones y estudios cuasi-experimentales y experimentales. **Resultados y discusión:** Los resultados muestran las estrategias didácticas más efectivas para el desarrollo emocional a través de la Educación Física y su implicación tanto en el ámbito educativo como sociopersonal del alumnado. Además, se destaca la importancia de la formación continua por parte del profesorado y la incorporación de planes de trabajo sobre la inteligencia emocional, así como las recomendaciones para profesores y administraciones educativas.

Palabras clave: Educación emocional; estrategia; inteligencia; emociones, Educación Física.

Abstract

Background: Scientific evidence has shown that emotions play an essential role in the development of behavior, decision making and socialization of our students. Moreover, their work in educational centers has been consolidated in a prescriptive way in the curricular regulations, being mandatory. Therefore, the aim of this systematic review is to identify and analyze the most effective teaching strategies for the development of emotional intelligence in the Primary Education stage, through Physical Education. This work addresses how to work and promote emotional competences from an early age, highlighting that the use of these competences helps the wellbeing of primary school students, as well as their academic success, among others. **Method:** Articles published from 2017 to December 2024 collected in the *Web of Science* and *Scopus* were selected, which after applying the inclusion and exclusion criteria were reduced to a total of 10 articles. The *Cochrane Risk of Bias in Nonrandomized Studies* (ROBINS-I) collaboration tool was used with the aim of assessing the risk of bias of nonrandomized investigations of interventions and quasi-experimental and experimental studies. **Results and discussion:** The results show the most effective didactic strategies for emotional development through Physical Education and its implication both in the educational and socio-personal aspects of the students. In addition, the importance of continuous training for teachers and the incorporation of work plans on emotional intelligence are highlighted, as well as recommendations for teachers and educational administrations.

Keywords: Emotional education; strategy; intelligence; emotions, physical education.

Fecha de recepción: 18/09/2024

Fecha de aceptación: 17/03/2025

Correspondencia: José Antonio Sánchez-Fuentes, Universidad de Murcia, España
Email: jasfuentes@um.es

Introducción

¡Su hijo/a es TDAH!
¡Su hijo/a es muy impulsivo/a, así no aprobará, porque se mete en muchos problemas!
¡Su hijo/a no estudia, no atiende, no le interesa nada!
¡Su hijo/a no se relaciona con nadie!
¡Su hijo/a es muy problemático/a, siempre está discutiendo con los demás!
¡Su hijo/a agredió a un compañero/a!
¡Su hijo/a le faltó el respeto a un profesor/a!

...

Éstas y un sinfín de frases más son comunes en los centros educativos y en las tutorías de toda España. Muchas de estas afirmaciones, y lo más importante, muchos de estos alumnos/as, podrían mejorar en su vida personal y académica gracias a una adecuada educación emocional (EE). Quizás el problema no es ellos, el problema es que no se les ha enseñado.

Tradicionalmente, tal como destaca Ferreyra (2018), la educación en las instituciones educativas se ha enfocado durante mucho tiempo en la mera transmisión de conocimientos y desarrollo de aprendizajes, excluyendo el ámbito socioemocional del alumnado. Sin embargo, tras numerosas reformas legislativas y educativas, actualmente la etapa de educación primaria en España ha evolucionado para centrarse en el desarrollo de las competencias, que abarcan la adquisición de habilidades a nivel personal, intelectual, social y emocional (Arias et al., 2022). Concretamente, la dimensión competencial referida a las emociones es reconocida en el ámbito legislativo, estableciéndose en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, en el área referente a la Educación Física, el bloque de saberes básicos D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. De este modo, se pretende formar nuevas generaciones que sean capaces de afrontar su futuro y adaptarse a situaciones cambiantes propias de la sociedad actual. Y para ello, Bisquerra y Chao (2021) señalan que la EE y la inteligencia emocional (IE) tiene un gran rol en el plantel educativo y social.

A lo largo de la vida, las emociones desempeñan un papel esencial en el desarrollo de la conducta, la toma de decisiones y la socialización del ser humano con el entorno. Tal como destacan Cañabate et al. (2020) y Cabello-Sanz et al. (2024), las emociones constituyen un componente integral del ser humano que influye en la salud tanto a nivel físico como mental, además de ser un elemento clave en el desarrollo del comportamiento, el aprendizaje y la interacción social.

Sobre esto, numerosos autores (Cabello-Sanz & Muñoz-Parreño, 2023, entre otros), consideran que la EE constituye un proceso educativo continuo y permanente cuyo fin es el desarrollo de habilidades emocionales que permiten al ser humano convivir en sociedad, además de mejorar su bienestar tanto personal como social. Autores como Bisquerra y Chao (2021), conciben la EE como el desarrollo de las competencias (incluidas en el modelo pentagonal de Bisquerra) relacionadas con la conciencia, la regulación y la autonomía emocional; las competencias socioemocionales y las competencias para el bienestar social y personal. Uno de los fines de la EE, es conseguir alumnos/as inteligentes a nivel emocional. La progresiva demanda social, hace imprescindible que los alumnos/as en este caso posean la capacidad de conocer, interpretar, expresar y gestionar sus emociones de la manera más adecuada en diversos contextos. Es decir, que sean inteligentes y competentes emocionalmente hablando, y no analfabetos emocionales.

En el ámbito educativo, numerosos estudios como el de Zoghلامي et al. (2023), proponen el componente motriz y el área de la Educación Física en su conjunto como una amplia herramienta de gran utilidad en el desarrollo de estas competencias emocionales. De hecho, en el currículum correspondiente a la etapa de educación primaria establecido por el marco legislativo nacional y autonómico de Andalucía, se incluye como bloque de saberes básicos para el área de Educación Física, el bloque *D. La autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices*. En este bloque se incluyen aspectos como la gestión emocional, el desarrollo de habilidades sociales, el concepto de deportividad, así como la identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.

Por todo ello, resulta fundamental la formación de docentes correctamente cualificados para la transmisión y desarrollo de la EE y de la IE en sus alumnos/as, inculcando actitudes y valores en las diferentes áreas del conocimiento, enseñando a canalizar las frustraciones y los sentimientos negativos, además de conocer y regular las propias emociones.

Para todo lo anterior, el desarrollo de la IE en el ámbito educativo requiere de un enfoque que combine diversas herramientas y metodologías adaptadas a las necesidades del alumnado. En este caso, es fundamental diferenciar tres conceptos clave que guían la implementación de intervenciones en el contexto educativo: estrategias, proyectos y propuestas metodológicas.

- **Estrategias:** son enfoques puntuales o acciones específicas diseñadas para alcanzar objetivos concretos dentro del desarrollo de la IE (por ejemplo, actividades prácticas centradas en la regulación emocional durante las sesiones de Educación Física).

- **Proyectos:** son intervenciones más amplias, estructuradas a largo plazo, que incluyen múltiples estrategias y se organizan bajo un marco definido con objetivos a mayor escala (como programas educativos que integran la IE en el currículo anual).

- **Propuestas metodológicas:** entendemos como el conjunto de herramientas, enfoques pedagógicos y recursos utilizados por los docentes para implementar las estrategias y proyectos en el aula, adaptándolos a las características y necesidades del alumnado.

Aclarado estos conceptos, antes de comenzar a analizar las diferentes estrategias con las que desarrollar la IE a través de esta revisión sistemática, resulta necesario tener claros algunos términos fundamentales relacionados con la temática. En el caso del término “inteligencia”, Méndez (2014), resalta en su estudio autores entre los que destaca Gardner (1993), quien no propone un solo tipo de inteligencia, sino la existencia de “las diferentes inteligencias”. Este autor proporcionó una definición global, concibiendo la inteligencia como la capacidad humana que permite resolver problemas o crear productos de validez en un contexto cultural o comunidad determinados.

Sobre la inteligencia, Rivero (2020) considera que la IE es un término con el que se pretende explicar los comportamientos y conductas del ser humano en base a las emociones. En el estudio de este concepto, Goleman (1995), es uno de los autores más destacados por su libro “*Inteligencia emocional*”. En dicho libro define dicho término como la habilidad del ser humano para comprender y gestionar las emociones tanto en sí mismo como hacia los demás, destacando la empatía, la destreza mental o el autoconocimiento como elementos clave para construir una relación positiva entre el individuo y su entorno.

De acuerdo con el estudio de Girón (2016), se distinguen cuatro modelos en los que se pone de manifiesto la gran importancia de la IE en el entorno educativo:

- 1) Modelo de las inteligencias múltiples de Gardner (1993), quien distingue ocho tipos de inteligencia, siendo las más relevantes para el desarrollo de la IE tanto la inteligencia interpersonal (capacidad de comprender a los demás y establecer relaciones sociales), como la inteligencia intrapersonal (capacidad de conocer, explicar y discriminar los sentimientos propios para dirigir las acciones y conseguir objetivos en la vida).
- 2) Salovey y Mayer (1997), quienes plantean cuatro fases en la IE:
 - la regulación de las emociones,
 - la comprensión y el reconocimiento de las emociones,

- facilitación emocional del pensamiento,
 - percepción, valoración y expresión emocional,
- 3) Modelo de Goleman (1998), quien se fundamenta en las competencias emocionales como la autoconciencia, la autorregulación, las aptitudes sociales y el control de las relaciones.
 - 4) Modelo de Bar-On (2000), similar al modelo de Gardner, aunque en este caso se centra en la necesidad de crear un espacio destinado al ámbito social resaltando las relaciones intrapersonales, interpersonales, la gestión de las situaciones emocionales y el estrés.

Tal como sintetizan Zhou et al. (2024), la IE englobaría el conocimiento, la gestión y la expresión correcta de las emociones. Por ello, como acuerda Gómez-Marí (2020), no solo es posible educar los aspectos que constituyen el componente intelectual, sino también las emociones. Bisquerra (2006), considera que la educación de las emociones debe ser un proceso de carácter educativo, continuo y constante con el que se persigue potenciar el desarrollo de la IE como elemento clave del desarrollo cognitivo e integral de una persona. Y para todo ello, existen diversas estrategias y metodologías, la mayoría desconocidas por los/as docentes y que, por tanto, no se aplican en los centros educativos.

Sobre el estudio de estrategias y metodologías de trabajo de la EE y la IE, Mira-Galvan y Gilar-Cobi (2021), destacan un incremento considerable de investigaciones sobre programas para la mejora de habilidades socioemocionales en los centros educativos, reflejando una relación positiva entre distintos elementos como el rendimiento académico, las capacidades de percepción, la comprensión y la regulación de las emociones; la reducción de conductas disruptivas, así como un mayor bienestar psicológico. No obstante, numerosos autores (e.g. Muñoz-Oliver et al., 2022) señala el escaso volumen de literatura específica que trata sobre orientación y formación de estrategias pedagógicas con las que formar docentes capacitados en el diseño, implementación y evaluación de entornos de aprendizaje fundamentados en las emociones. Estos autores, critican la ausencia de una orientación didáctica que sirva de modelo para la promoción eficiente de la EE, pese a que la legislación educativa tanto a nivel nacional (*Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo*) como a nivel autonómico (*Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía*) incluye la implementación de metodologías didácticas de desarrollo emocional en el alumnado como parte de los currículos educativos. De ahí, que actualmente se produzca un vacío entre lo que debemos enseñar en los centros educativos, y lo que los docentes dominan tras su formación inicial y permanente. Esta escasez de conocimiento sobre EE e IE para abordar los saberes básicos del currículum, hace que no podamos atender a ellos de forma eficaz, con los perjuicios que ello, de forma aguda y crónica están suponiendo en nuestros estudiantes.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, surge la necesidad de investigar sobre las estrategias y metodologías didácticas con las que lograr el desarrollo de la IE de nuestros alumnos/as para darlas a conocer al profesorado. Por este motivo, atendiendo a las consideraciones de Sánchez-Martín et al., (2023), la pregunta PICO de esta investigación sería: ¿son igual de eficaces las estrategias y propuestas de intervención para mejorar la IE llevados a cabo en escolares de educación primaria, a través de la Educación Física? Para ello, se establece como principal objetivo de esta revisión sistemática, investigar y comparar las diferentes estrategias y propuestas de intervención que se han implementado para el desarrollo de la IE en las aulas de primaria a través de la Educación Física, resaltando aquellas de mayor eficacia e implicación en el aprendizaje, la comprensión y la regulación de las emociones tanto propias como ajenas. Como objetivos específicos, se establecen los siguientes:

- 1) Analizar las implicaciones de la EE en el desarrollo del alumnado tanto a nivel personal como social.
- 2) Investigar las diferentes estrategias y proyectos de intervención que se han implementado para el desarrollo de la IE en las aulas de primaria a través de la Educación Física.
- 3) Comparar y contrastar los resultados de las propuestas metodológicas de desarrollo emocional investigadas, resaltando aquellas de mayor eficacia e implicación en el aprendizaje, comprensión y regulación de las emociones tanto propias como ajenas.

Método

Diseño del Estudio

El presente estudio consiste en una revisión sistemática de trabajos de investigación experimentales y cuasi-experimentales, con el objetivo de realizar un análisis tanto a nivel cuantitativo (trabajos localizados por palabras clave) como cualitativo (a través de la realización de un análisis por aportaciones a los objetos de estudio de la presente revisión). De este modo, la discusión de distintos estudios permitirá extraer conclusiones sobre el estado de la cuestión del tema seleccionado.

Los límites de búsqueda se han definido de acuerdo con los estándares de calidad del diagrama de flujo PRISMA (véase la figura 1). Para la revisión bibliográfica se seleccionaron artículos de investigación publicados desde 2017 hasta diciembre de 2024 sobre estrategias de desarrollo emocional con alumnado de primaria desde el área de la Educación Física. La elección de los últimos 8 años para esta revisión bibliográfica se justifica por la necesidad de acceder a información de actualidad y relevancia que pueda proporcionar información y estrategias de implementación educativa ajustadas a la situación socioeducativa actual y acordes a las últimas tendencias legislativas.

Como paso previo al análisis de la cuestión en la que se fundamenta la presente revisión bibliográfica, se realizó una búsqueda exhaustiva de información procedente de artículos científicos, revistas de investigación y diversos estudios. De este modo, se identificaron los aspectos más relevantes a tratar y de la disponibilidad de información de interés para la realización de una revisión sistemática sobre esta temática, comprobando así la viabilidad y relevancia de esta propuesta como trabajo de fin de grado.

El proceso de selección se realizó por dos revisores independientes. Las discrepancias surgidas se solventaron mediante consenso y, de ser necesario, con la intervención de un tercer revisor. Además, utilizamos software especializado en este caso *Covidence* para la gestión, revisión y garantizar la trazabilidad de los datos. El primer paso para realizar la investigación fue definir los criterios de inclusión y exclusión de los artículos, además de seleccionar las bases de datos. En cuanto a los criterios de inclusión, se consideró:

- Trabajos llevados a cabo en Educación Física en la etapa de educación primaria.
- Trabajos donde se incluyen descriptores como: “inteligencia emocional”, “educación primaria” y “Educación Física”.

Junto a estas palabras clave o descriptores, se han tenido en cuenta una serie de criterios de exclusión, dando prioridad a los artículos con unas categorías distintas a las que se muestran a continuación:

- Artículos duplicados.
- Artículos sobre estrategias de desarrollo emocional que no se aplican en clases de Educación Física.
- Artículos escritos en un lenguaje distinto de inglés o español.
- Artículos en los que el trabajo de la IE no se implementa en centros educativos de primaria.
- Artículos que no sean estudios de carácter experimental o cuasi-experimental.

Una vez establecidos los criterios, se seleccionaron las bases de datos a emplear para la realización de la revisión, siendo en este caso las plataformas *Web of Science* y *SCOPUS*. La elección de estas bases se debe principalmente a su prestigio y fiabilidad de los trabajos recogidos en ellas, lo cual garantiza la calidad de los mismos. En el caso de *Web of Science*, cabe mencionar la gran utilidad del acceso a artículos escritos en inglés que enriquecen el trabajo de investigación al aportar nuevas ideas y contrastar información de las obras escritas en castellano.

Tratamiento de la información

Tras concretar los criterios y las bases de datos, se procedió con el inicio de la investigación, obteniendo un total de 39682 resultados que correspondían a los descriptores previamente mencionados dentro del intervalo de años establecido (Tabla 1).

Tabla 1*Resultados tras la primera búsqueda*

Búsquedas	Web of Science	Scopus
IE	530	387
Emotional Intelligence	22157	15106
IE	13	15
Primary Education		
Emotional Intelligence	444	244
Primary Education		
IE	10	12
Educación Física		
Emotional Intelligence	475	289
Physical education		

Tras la primera búsqueda, y ante el excesivo número de estudios localizados, se decidió aplicar el conector booleano AND, dando como resultado la siguiente cadena de búsqueda: “Emotional intelligence AND Primary Education AND Physical Education”, “IE AND Educación Primaria”, “IE AND Educación Física”. Los resultados se muestran en la tabla 2.

Tabla 2*Resultados tras la segunda búsqueda*

Búsquedas	Web of Science	Scopus
“Emotional intelligence AND Primary Education AND Physical Education”	70	47
“IE AND Educación Primaria”	13	15
“IE AND Educación Física”	10	12

Posteriormente, se aplicaron los primeros criterios de exclusión obteniendo un total de 53 artículos, ya que muchos de estos resultados tratan la IE desde un enfoque más clínico y relacionado con el ámbito de la salud, y no se centran tanto en la dimensión educativa. A continuación, se aplicaron los siguientes criterios de exclusión, dando prioridad a aquellos artículos de investigación e intervención en IE de carácter experimental o cuasi-experimental y descartando numerosos estudios teóricos de revisión bibliográfica. Con ello se seleccionaron finalmente un total de 10 artículos, que son los que finalmente conforman las referencias bibliográficas de este trabajo junto a la legislación educativa, tanto a nivel nacional como autonómico de Andalucía y el manual correspondiente a la declaración PRISMA 2020.

Herramienta de Evaluación de la Calidad de los Artículos

Además de aplicar los criterios de inclusión y exclusión y los descriptores previamente mencionados, se ha empleado la herramienta de la colaboración *Cochrane Risk of Bias in Non randomized Studies* (ROBINS-I) con la finalidad de evaluar el riesgo de sesgo de investigaciones no aleatorizadas

de intervenciones y estudios cuasi-experimentales y experimentales. Esta herramienta cubre un total de siete dominios de sesgo: D1) confusión, D2) selección de participantes, D3) clasificación errónea de la intervención, D4) desviación de las intervenciones planeadas, D5) datos faltantes, D6) medición de resultados, D7) reporte selectivo de resultados. Cada dominio se califica por uno de los evaluadores (C.H.L.), emitiendo un juicio sobre el riesgo de sesgo, pudiendo ser bajo, moderado, serio, crítico o sin información, proporcionando finalmente una evaluación global del riesgo de sesgo para el estudio en su conjunto. Los resultados obtenidos se presentan en un diagrama de semáforo (Figura 2).

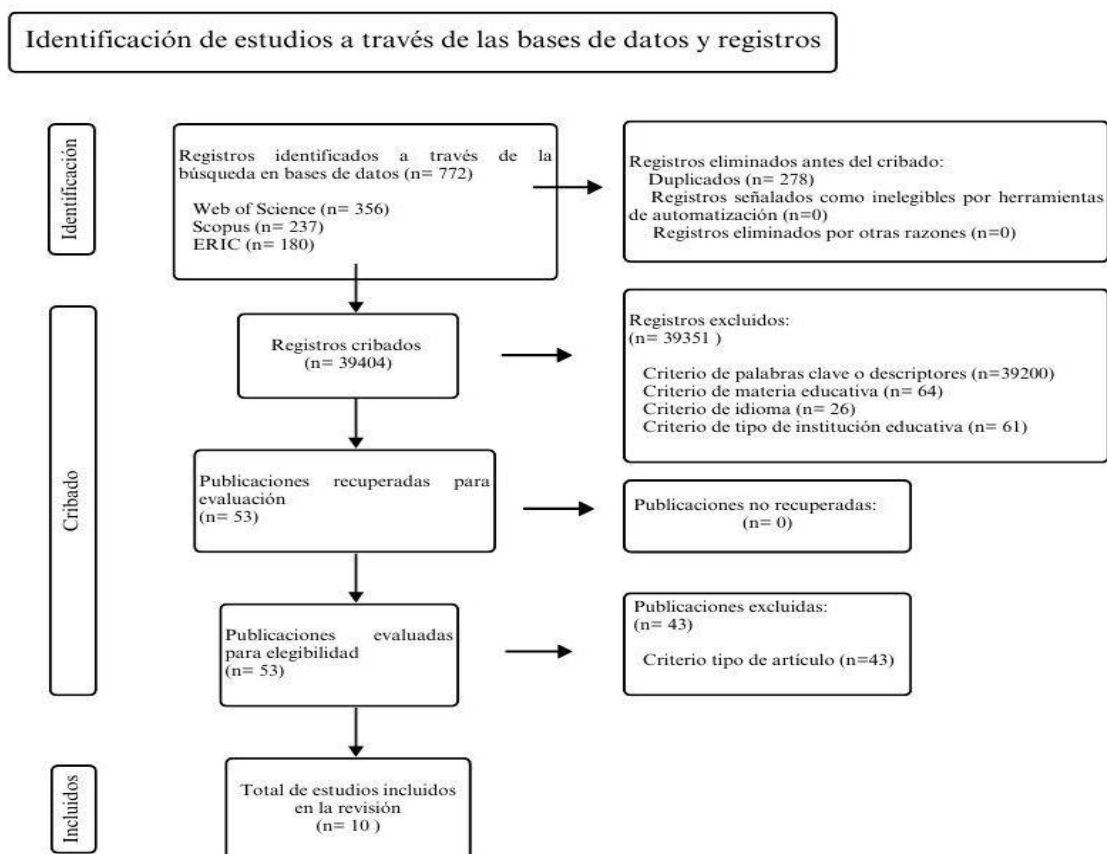
Resultados

Búsqueda de la Literatura

Los resultados de búsqueda descritos previamente se resumen a continuación mediante un diagrama de flujo establecido por la declaración PRISMA:

Figura 1

Diagrama de flujo. PRISMA 2020 (Page et al., 2021)



Riesgo de Sesgos

Con respecto al análisis del riesgo de sesgo de los estudios no aleatorizados mediante la herramienta ROBINS-I indicó que, el riesgo general de sesgo para los artículos seleccionados era “moderado”.

Figura 2

Diagrama de semáforo ROBINS-I del riesgo de sesgo de los artículos seleccionados

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	Overall
Arias et al (2022)	-	+	+	+	+	-	+	-
Baena et al. (2021)	-	-	+	+	+	-	+	-
Cabello-Sanz et al. (2024)	-	-	+	+	-	+	+	-
Castillo et al. (2021)	+	-	+	+	+	+	+	-
Cañabate et al. (2020)	-	-	+	-	+	-	+	-
Domínguez y Castillo (2017)	-	-	+	+	-	+	-	-
Filella-Guiu et al. (2014)	-	+	+	-	+	-	-	-
Mira-Galvañ y Gilar-Cobi (2021)	+	-	+	+	+	-	+	-
Miralles et al. (2017)	-	+	+	-	+	-	+	-
Zorrilla et al. (2019)	-	-	+	+	+	+	+	-

Dominios:

D1. Sesgo debido a la confusión.

D2. Sesgo por selección de participantes.

D3: Sesgo en la clasificación de las intervenciones.

D4: Sesgo debido a desviaciones de las intervenciones previstas. Moderado

D5: Sesgo por falta de datos.

D6: Sesgo en la medición del resultado.

D7: Sesgo en la selección de resultados informados.

Juicio

Grave



Bajo

Artículos Seleccionados

Tras realizar el proceso de selección de artículos en base a criterios de calidad metodológica anteriormente descritos, a continuación, se muestra una síntesis de los artículos seleccionados especificando las ideas claves extraídas de cada uno de ellos (Tabla 3):

Tabla 3

Resumen de los artículos seleccionados

Autoría (año)	Diseño de investigación	Participantes	Metodología y herramientas de investigación	Resultados
Arias et al. (2022)	Cuasi-experimental	541 alumnos/as de 5º y 6º Educación Primaria	Variable evaluada: inteligencia emocional y motivación académica. Cuestionarios estandarizados para la recogida de datos. Escala para medir el nivel de IE	Necesidad de formar nuevas generaciones capaces de adaptarse a situaciones cambiantes, desarrollando las competencias en diferentes niveles, entre ellos el emocional
Baena et al. (2021)	Cuasi-experimental	320 alumnos/as de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria	Variable evaluada: niveles de atención y niveles de estrés. Cuestionario <i>ad hoc</i> , Test de Atención d2, Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)	Utilidad del <i>Mindfulness</i> en la mejora de los niveles de estrés y atención en los estudiantes
Cabello-Sanz et al. (2024)	Cuasi-experimental	66 alumnos/as de Educación Primaria pertenecientes a dos asociaciones TDAH	Variable evaluada: competencia emocional Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adolescentes (CDE-SEC) y Escala de Autoestima de Rosenberg	Influencia positiva de la competencia emocional en la salud tanto física como mental siendo clave en el desarrollo del comportamiento, el aprendizaje y la interacción social
Castillo et al. (2021)	Cuasi-experimental	294 alumnos/as de Educación Primaria	Variable evaluada: desarrollo emocional a través de la dramatización Cuestionario de IE	Dramatización como elemento favorecedor de la exploración y expresión de las emociones
Cañabate et al. (2020)	Cuasi-experimental	90 alumnos/as de 4º curso de Educación Primaria	Variable evaluada: autorregulación emocional en educación física Versión reducida del cuestionario <i>Trait-Meta Mood Scale</i> (TMMS)	Mejora del reconocimiento y expresión de las emociones mediante prácticas introyectivas (yoga, taichí, eutonía, estiramientos globales activos, Qi-gong y expresión corporal en danza)
Domínguez y Castillo (2017)	Cuasi-experimental	91 alumnos/as de 5º y 6º de Educación Primaria.	Variable evaluada: relación autoestima con práctica de danza libre-creativa Cuestionario Multimedia y Multilenguaje de Evaluación de la Autoestima	La danza como un contenido favorable en el aprendizaje y conocimiento de las emociones y los sentimientos. Evolución positiva en la autoestima y la estabilidad emocional

Filella-Guiu et al. (2014)	Cuasi-experimental	423 estudiantes de Educación Primaria	de	Variable evaluada: competencia emocional tras la implementación del programa	Mayor autoestima y capacidad para gestionar las emociones en situaciones sociales mediante trabajo de la EE
				Programa estadístico PASW Statistic 18 y prueba de Kolmogorov Smirnov	
Mira-Galvañ y Gilar-Cobi (2021)	Cuasi-experimental	86 estudiantes de Educación Primaria	de	Variable evaluada: relación del clima emocional del aula con el programa de educación emocional "Okapi", de aprendizaje cooperativo	Relación positiva entre rendimiento académico, percepción, comprensión y regulación de las emociones; reducción de conductas disruptivas y bienestar psicológico
				Modelo Lineal Generalizado (MLG) y prueba M de Box	
Miralles et al. (2017)	Cuasi-experimental	860 alumnos/as de 5º y 6º de Educación Primaria	y	Variable evaluada: intensidad de emociones experimentadas en juegos motores en E.F.	Importancia del planteamiento del objetivo de los juegos motores. Actividades motoras de relajación como herramienta favorecedora de la expresión emocional. Clases de E.F. más innovadoras
				Escala GES, <i>Games and Emotions Scale</i> . Diarios personales de los docentes y trabajo con grupo de discusión	
Zorrilla et al. (2019)	Cuasi-experimental	93 alumnos/as de 6 a 8 años de Educación Primaria.		Variable evaluada: eficacia de las estrategias emocionales implementadas a través del programa "Siente Jugando" en el contexto de la educación física	Sesiones de formación socioemocional a través del juego motor favorecen el desarrollo de la competencia socioemocional: resolución de conflictos de manera pacífica y cooperativa
				Cuestionario EIS (Garai -Gordobil, 2005)	

• Características generales de los estudios

En la tabla 4 se pueden apreciar las características generales de los trabajos incluidos en esta revisión sistemática. Los estudios se han centrado en diversas ciudades de España fundamentalmente, con un 50% aproximado de estudios ubicados en ciudades del norte del país, con una muestra inicial total de 2864 sujetos de educación primaria, y 123 estudiantes de educación infantil que no han sido tenidos en cuenta. De la muestra conocida, 1092 sujetos han sido de género masculino frente a 1021 que han sido de género femenino con una media de edad de 8.9 años. La tasa de abandono de los estudiantes en las investigaciones ha sido de 7.15% de media en todos los estudios, siendo en la mayoría de los casos de 0% y alguno llegando a niveles de abandono del 35%. Los estudios se centran fundamentalmente en Colegios e Institutos Públicos frente a los privados o concertados.

Tabla 4*Características generales de los estudios*

Primer autor (ref)	Ciudad/ País	Muestra	Abandono	Tipo de centro	Género	
		(inicio/final)	%		masculino	femenino
Arias et al. (2022)	Pontevedra/ España	541/-	0	Público	270	271
Baena et al. (2021)	Granada/ España	343/320	7%	Concertado y Públicos	-	-
Cabello-Sanz et al. (2024)	Burgos y País Vasco/ España	66/-	0	2 asociaciones de TDAH	48	18
Castillo et al. (2021)	Huelva/ España	294/-	0	Público	141	153
Cañabate et al. (2020)	Girona/ España	90/-	0	4 centros	36	54
Domínguez y Castillo (2017)	Huelva/ España	91/-	0	1 centro público	-	-
Filella-Guiu et al. (2014)	Lleida/ España	651/423	35%	8 centros públicos	217	206
Mira-Galvañ y Gilar-Cobi (2021)	Alicante/ España	86/-	0	2 centros públicos	-	-
Miralles et al. (2017)	Lleida/ España	860/606	29.5%	11 centros públicos	325	281
Zorrilla et al. (2019)	Castellón de la Plana/ España	93/-	0	Público de Infantil y Primaria	55	38

• Implicaciones de la EE

Numerosos estudios han demostrado la importancia de trabajar la EE durante el proceso de enseñanza-aprendizaje debido a sus numerosas implicaciones en el desarrollo integral del ser humano. En este sentido, Cepa et al. (2017), sostienen que la EE constituye un instrumento esencial a través del cual dotar al alumnado de conocimientos y aptitudes relativas a las emociones, formando así personas capaces de evaluar las emociones tanto propias como ajenas, además de tomar decisiones oportunas para desenvolverse correctamente en sociedad. Sobre esto, en el análisis efectuado sobre el trabajo de Sepúlveda et al. (2019), los autores añaden la mejora de diferentes ámbitos educativos que son favorecidos con el desarrollo de las competencias emocionales, tales como las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, la toma de decisiones, la creatividad, el proceso de aprendizaje y el pensamiento crítico, resultados que son de gran interés.

En otras palabras, la EE y la mejora de la IE supone un incremento del bienestar tanto a nivel personal como social. Por ello, estos autores consideran fundamental tener en cuenta la dimensión emocional de la educación para lograr el desarrollo integral de los educandos, resaltando la importancia de ir más allá de la simple transmisión de conocimientos. De este modo, la labor docente se concibe desde una perspectiva práctica para la vida, cuyo objetivo principal es la formación de ciudadanos autónomos, críticos, reflexivos y emocionalmente competentes.

• Estrategias de desarrollo y resultados de las propuestas metodológicas

Numerosos estudios como el desarrollado por Zorrilla et al. (2019) y Valldecabres y López (2024), coinciden en la eficacia del “Aprendizaje-Servicio” como estrategia metodológica en el desarrollo integral del alumnado, propiciando el aprendizaje basado en necesidades reales del entorno

con el objetivo de mejorarlo, tratándose así de una metodología activa y experiencial. En base a ello, estos autores proponen un programa de intervención al que denominan “Siente Jugando”, desarrollado en un total de 16 sesiones de 45 minutos (2 sesiones semanales). Este programa consiste en la implementación de sesiones de formación socioemocional en la escuela a través del juego motor como medio fundamental para el desarrollo de la competencia socioemocional. Estas sesiones se rigen en torno a tres ejes temáticos: la consciencia emocional, el autoconcepto y las habilidades socioemocionales. En cada sesión, se sigue una estructura fija: presentación, juegos cooperativos, competitivos y cooperativos-competitivos, y el cuestionamiento de “Cómo nos sentimos” durante la realización de cada juego y al final del mismo. En dicha cuestión, el alumnado se dirige a unas pegatinas de colores que representan gestos de las emociones dibujadas y debe ubicarlas en una plantilla. Para cerrar la sesión, se lleva a cabo una reflexión final de las emociones experimentadas. Asimismo, se facilita un protocolo de resolución de conflictos al alumnado para aprender a gestionar ese tipo de situaciones durante las sesiones, debatiendo posibles alternativas de resolución de las mismas al finalizar la clase.

Tras este programa se refleja en el alumnado una mayor capacidad de resolución de conflictos, destacando el planteamiento de juegos cooperativos como estrategia para reducir las reacciones agresivas entre iguales al fomentar un sentimiento de cooperación, unión y pertenencia a un grupo. En base a los resultados recogidos (Zorrilla et al., 2019, Tabla 1, pág. 176), se refleja un aumento significativo de las variables *E. Directas* y *E. Indirectas*, y una disminución de la variable *E. agresivas* en el grupo postest; se demuestra la utilidad de este tipo de programa en el desarrollo social y en la gestión emocional de los educandos, al proporcionarles recursos y estrategias directas e indirectas con los que resolver diferentes conflictos, reduciéndose las estrategias de carácter agresivo en el contexto escolar.

Otros estudios abogan por el ámbito de la expresión corporal como estrategia didáctica para el desarrollo emocional del alumnado o como contenido en sí mismo, haciendo uso de situaciones cotidianas y cercanas a su entorno. Castillo et al. (2021), consideran que el trabajo de la dramatización en edades escolares contribuye favorablemente a la exploración y expresión de los sentimientos. En su estudio, se llevaron a cabo durante un periodo de ocho semanas, dos sesiones semanales de 45 minutos de duración con una metodología centrada en la dramatización, durante un periodo de ocho semanas. Entre los contenidos de dramatización incluidos en su propuesta de intervención se encuentran la desinhibición y espontaneidad; los juegos simbólicos, de expresión, funcionales y de improvisación; diferentes formas dramáticas a través de ejercicios con títeres, marionetas, máscaras, teatro de sombras, creaciones colectivas y de textos; componentes básicos del esquema dramático (personajes, temática, espacio...); expresión corporal (ritmo y movimiento corporal); exploración con elementos materiales (música, iluminación, vestuario, objetos y decoración); así como el análisis de espectáculos teatrales.

Tras la implementación de esta propuesta, se obtuvieron mejoras considerables en la IE en las variables correspondientes a la expresividad emocional, el autocontrol, la motivación y el autoconocimiento. Por tanto, tal como se observa en los resultados, se han producido mejoras significativas en los distintos aspectos de la IE en el alumnado. De este modo, se comprueba que las tareas de dramatización contribuyen favorablemente a la exploración y expresión de sentimientos, constituyendo una estrategia didáctica a través de la cual trabajar la IE en todos sus ámbitos.

Estos resultados se encuentran estrechamente relacionados con la intervención desarrollada por Domínguez y Castillo (2017), en la que se propone la danza como un contenido de la expresión corporal favorable en el aprendizaje y conocimiento de las emociones y los sentimientos. Esta propuesta consiste en una situación de aprendizaje que consta de 13 sesiones de danza y expresión corporal, destinada a alumnos/as de tercer ciclo de primaria, al tratarse de una etapa fundamental para la adquisición de habilidades y recursos emocionales de utilidad en su desarrollo social y personal durante la siguiente etapa educativa, la educación secundaria. En esta intervención se trabajan como contenidos capacidades físicas básicas (flexibilidad y resistencia), habilidades motrices (desplazamientos, saltos, giros, equilibrio y coordinación), expresión corporal base (control y conciencia corporal), espacialidad (organización y estructuración espacial, planos, movimientos rectos y curvos), tiempo (ritmo, movimientos rápidos y lentos, continuos/discontinuos), y la energía (intensidad suave o fuerte).

Tras su implementación, se observa en el grupo experimental una evolución positiva en las diferentes dimensiones de la autoestima, entre ellas la estabilidad emocional. Asimismo, se produce un incremento significativo de los niveles de autoconcepto de estabilidad emocional en el grupo experimental. De este modo, este programa de danza libre-creativa se muestra como un instrumento didáctico de gran utilidad y apoyo a la labor docente desde el área de la Educación Física en la mejora de la autoestima positiva y el desarrollo integral del alumnado, promoviendo una mayor conciencia, comprensión y gestión de sus estados emocionales.

Otras corrientes de investigación (e.g. Cañabate et al., 2020), postulan el desarrollo de prácticas introyectivas en el aula como un enfoque educativo de carácter innovador, con el que proporcionar a los educandos oportunidades de aprendizaje y experimentación de las emociones, contribuyendo a su desarrollo integral. Estos autores proponen una intervención en la que se trabajan con alumnos/as de primaria seis tipos de práctica introyectivas: yoga, taichí, eutonía, estiramientos globales activos, Qi-gong y expresión corporal en danza; llevándose a cabo en sesiones de Educación Física cuatro días a la semana, teniendo una duración total de seis semanas. Al comienzo y final de cada sesión, el alumnado debía seguir un ritual determinado: cuatro minutos de silencio para relajarse y crear un clima de clase adecuado al inicio de la clase; y al finalizar la sesión, una reflexión sobre el desarrollo de la clase, las experiencias o emociones vividas con sus compañeros. Tras la implementación de estas prácticas de introyección se observó un gran impacto en los niveles de atención emocional, mejorando en gran medida el reconocimiento y la expresión de las emociones.

Analizando los datos proporcionados por Cañabate et al. (2020, pág. 6), si se comparan el pretest y postest, las mayores diferencias se encuentran en la dimensión de la atención emocional, es decir, la percepción de las emociones. En la pregunta *“Presto mucha atención a lo que siento”*, se observa una diferencia positiva del 26%; en la pregunta *“Permito que mis sentimientos afecten mis pensamientos”* con un 23.7% de diferencia; y en la pregunta *“Suelo ser muy consciente de lo que siento”*, con un 23% de diferencia. Por tanto, tal como se verifica con esta intervención, las prácticas proporcionan al alumnado oportunidades de expresarse y compartir con los demás cómo se sienten. De este modo, la aplicación de prácticas introyectivas en una clase de Educación Física constituye un enfoque didáctico de estimulación de procesos de autoconciencia en los educandos de primaria, favoreciendo el autocontrol emocional.

Otra de las propuestas con un carácter introyectivo, son los trabajos dedicados a la meditación y al *Mindfulness*, con la que se pretende fomentar el autoconocimiento y autocontrol de las emociones, teniendo como base que este contenido mejora el estrés y la atención en los estudiantes (Baena-Extremera et al., 2021). En el caso de la investigación de Baena-Extremera et al. (2021), este programa se llevó a cabo a través de 6 semanas, siguiendo un libro donde se aportan los materiales y audios (entre 4 y 17 minutos) para trabajar en clase cada día, al inicio de cada sesión. Los autores consiguieron reducir gracias a este programa el estrés y mejorar la atención en el alumnado, según la edad, el centro educativo y género. Además, el programa de *Mindfulness*, produjo mejoras en todos los centros, mostrando diferencias entre grupo control y experimental. Este tipo de estrategia es de gran utilidad, más si cabe, cuando todo se trabaja siguiendo las directrices de un libro ya publicado, (*Respirad: Mindfulness para padres con hijos adolescentes*” de Snel, 2015), lo cual hace asequible y alcanzable a todos los docentes.

Por otro lado, hay especialistas que han analizado la eficacia de ciertas estrategias metodológicas para el desarrollo emocional del alumnado que surgen de las prácticas motrices de la Educación Física. En este sentido, Miralles et al. (2017) entre otros, defienden la importancia de la manera de plantear el objetivo de un juego motor colectivo en la clase. Estos, proponen un programa de concienciación emocional que consta de dos fases. Una primera de formación e introducción de la temática a los alumnos durante 5 sesiones, y una segunda fase centrada en la realización de juegos de diferentes dominios en un total de 4 sesiones. Tras su implementación, estos autores llegaron a diferentes conclusiones, entre ellas, que la meta del juego debe ser “ganar” en lugar de centrarse en “no perder”, ya que en el último caso se ha comprobado que surgen emociones muy negativas en los educandos de primaria. De hecho, se ha observado que muchos docentes tienden a plantear el objetivo de los juegos motores de equipo como “no volver a perder” tras perder una primera vez, aspecto a evitar para mejorar la convivencia entre compañeros y generar más emociones positivas que negativas. Asimismo, y en

relación a las prácticas introyectivas previamente mencionadas, estos autores han comprobado que las actividades motoras de relajación como el yoga o los estiramientos constituyen una herramienta favorecedora de la expresión de las emociones. De esta manera, abogan por unas clases de Educación Física más innovadoras, evitando centrarse únicamente en juegos motores colectivos.

Por su parte, Mujica et al. (2018), consideran esencial el tipo de modelo de enseñanza que se utiliza en clase, dándole incluso más importancia que al tipo de actividad motriz. Tal como verifican estos autores, aquellos docentes que emplean un estilo de enseñanza múltiple tienen un mayor impacto positivo en la capacidad para gestionar las emociones e incrementar la condición física a través de la mejora de sus emociones relacionadas con la autoestima, la resiliencia y el compromiso. Por consiguiente, las aptitudes del docente para enseñar y promover en sus alumnos/as las habilidades emocionales desde un enfoque metodológico múltiple es un elemento fundamental en este ámbito del desarrollo.

Discusión

El principal propósito de esta revisión sistemática ha sido investigar y comparar las mejores estrategias de desarrollo socioemocional en las aulas de primaria a través de la Educación Física, contrastando los resultados obtenidos para destacar aquellas de mayor eficacia. Para dar respuesta a este objetivo general y sus correspondientes objetivos específicos, se han descrito aquellas propuestas que tras su aplicación en contextos escolares reales, se han mostrado resultados favorables en los diferentes componentes de la IE y las relaciones interpersonales: resolución de conflictos, autoconocimiento, autoconciencia emocional, autoestima positiva y estabilidad emocional. Como docentes y como especialistas de Educación Física, la utilización de diversas estrategias para la mejora de la IE en estudiantes de educación primaria a través de esta materia, puede ser un medio eficaz en la mejora de nuestros estudiantes en su felicidad como ser humanos y en su éxito académico y profesional como personas (Filella-Guiu et al., 2014; Cabello Sanz & Muñoz Parreño, 2023) en todos sus aspectos. Con ello, podríamos evitar perder a muchas personas, a muchos alumnos/as, y a muchos docentes, tanto en lo personal como en lo social.

En relación con el primer objetivo específico, tras la revisión se ha podido constatar que los programas de inteligencias múltiples que incluyen la formación socioemocional para estudiantes pueden ser complejos de llevar a la práctica (Cabello Sanz & Muñoz Parreño, 2023). Esto es debido, a la necesidad de coordinación entre distintos actores educativos y a la falta de recursos y formación especializada, más si cabe, cuando existe una gran diversidad de alumnos/as en el aula, como por ejemplo, alumnos/as con TDAH (Cabello-Sanz et al., 2024). Además, cabe destacar que prácticas como el *mindfulness* y el yoga, pueden ser difíciles de implementar debido a la falta de formación especializada entre los docentes de Educación Física y la consideración de que estas prácticas son ajenas al currículum tradicional de esta área. Para dar respuesta a esta problemática, una opción es seguir documento con programas ya establecidos, que han sido contrastados tanto en su uso como en su efectividad (Baena-Extremera et al., 2021).

Respecto al segundo y tercer objetivo específico, tras el análisis en profundidad de los resultados obtenidos desde un pensamiento reflexivo y crítico, como docentes nos podemos inclinar más por adoptar aquellas estrategias que hacen uso del entorno dinámico y corporal propio de este ámbito del conocimiento con la finalidad de promover el desarrollo emocional de los educandos. Concretamente, consideramos que, de las estrategias mencionadas previamente, entre las que tienen mayor potencial y calado se encuentran por un lado las actividades de expresión corporal (danza y dramatización), siendo de gran efectividad para fomentar el autoconocimiento tanto físico como emocional, permitiendo explorar y expresar las emociones de una forma natural y real.

Por otro lado, destacan los juegos motores. A través de este tipo de actividades se puede trabajar la autorregulación, el control del estrés, la frustración y resiliencia y la ansiedad en un entorno seguro y de confianza. Asimismo, contribuyen al desarrollo de habilidades interpersonales, la empatía y la gestión de conflictos, identificando y respondiendo a las emociones de los compañeros desde el respeto. Algunos

trabajos, ya han mostrado la relación por ejemplo entre la IE y la resiliencia en Educación Física, en períodos tan difíciles para los estudiantes como la pandemia de Covid-19 (Torres-Gázquez et al., 2023).

También, resaltan las prácticas introyectivas y de relajación por su gran utilidad para ayudar a los educandos a reconocer y expresar sus emociones, reduciendo los niveles de estrés y promoviendo el bienestar en general. De este modo, contribuyen favorablemente a la autoconciencia emocional.

Fuera de la revisión sistemática efectuada y fuera del ámbito de la educación primaria (y que por tanto podría ser extrapolable a esta etapa y las siguientes), es el *Outdoor Learning*, la *Educación de Aventura* o el aprendizaje al aire libre. En base a esta metodología, Molyneux et al. (2023), proponen el aprendizaje al aire libre como un contexto propicio para el aprendizaje socioemocional en los escolares. En su estudio, se organizaron grupos focales sobre el aprendizaje al aire libre, en los que los educadores de diferentes centros educativos compartían sus experiencias y conclusiones tras la implementación de esta estrategia didáctica. Como resultados generales, se percibieron beneficios en el desarrollo de los educandos en las dimensiones social, emocional, física y cognitiva tras la implementación del *Outdoor Learning*, desarrollando las clases de diferentes asignaturas en espacios fuera del aula, principalmente al aire libre en entornos naturales y tranquilos. El análisis de los beneficios se llevó a cabo en torno a ocho ítems: autoconocimiento, autogestión, conocimiento y cuidado de los demás, convivencia con los compañeros, evaluación del progreso propio, analizar los intereses personales, nivel de actividad y experimentación de bienestar personal. La conclusión principal de los educadores tras esta intervención y análisis de la misma fue la gran utilidad del aprendizaje al aire libre como medio para ofrecer a los educandos oportunidades en las que aprender, vivenciar y poner en práctica habilidades socioemocionales. La evidencia y literatura científica ha dejado más que claro los beneficios educativos y emocionales que el medio natural, y la práctica deportiva en este entorno consigue en los estudiantes (Baena-Extremera & González-Melero, 2024; Granero-Gallegos & Baena-Extremera, 2007). Para poder llevar a cabo este enfoque educativo múltiple, consideramos que presentan ciertos desafíos prácticos para su implementación por parte de los docentes, como, por ejemplo, ser buenos conocedores de los modelos de *Educación de Aventura* y de aire libre (Baena-Extremera, 2011; González-Rivas et al., 2023), aspecto que hoy ya se sabe que no es así (González-Melero et al., 2023).

En relación con el sesgo, hay que destacar que los trabajos seleccionados muestran fundamentalmente un sesgo en varios indicadores, como es el caso de “identificar posibles factores de confusión” en cada investigación. Esta confusión, puede ocurrir cuando diversas variables pueden tener influencia sobre la magnitud o bien sobre la probabilidad de que suceda la intervención, y también, en la magnitud y/o probabilidad del desenlace de la intervención. Como se observa en la evaluación con ROBINS-I, la mayoría de los artículos no controlaron correctamente los posibles factores contaminantes, existiendo un sesgo moderado. Otro sesgo importante encontrado en esta revisión se encuentra ubicado en la “selección de los participantes”, un sesgo muy común en este tipo de metodología cuasi-experimental. En estos diseños, este tipo de sesgo es entendido como la diferencia sistemática entre los resultados obtenidos de un estudio no aleatorio frente a un estudio aleatorio sin fallas en su realización. Debido al tipo de población, organización del centro, etc., este sesgo es bastante común en este tipo de investigaciones. Finalmente, el último sesgo importante se situaría en la “medición de los resultados”, algo que preocupa seriamente no solo en esta investigación, sino en cada una de las intervenciones. Este sesgo puede ocurrir cuando los evaluadores son conscientes de que el estado de la intervención no está siendo adecuado, o si en los distintos grupos se utilizaron diferentes métodos para evaluar resultados, o incluso si los errores de medición estuvieran relacionados con el grupo asignado o con los efectos de la intervención. Finalmente, destacar que como *overall*, se entiende un sesgo moderado en todos los manuscritos, lo que hace entender que los resultados mostrados en esta investigación deben tomarse con cautela y deberían ser ratificados en investigaciones posteriores.

Limitaciones

La primera limitación de esta investigación se encuentra relacionada con el rango temporal, ya que solo se han analizado investigaciones realizadas entre 2017 y 2024. Otra de las limitaciones más importantes son la falta de estudios, donde poder comparar las mismas intervenciones, proyectos, estrategias, etc., y obtener conclusiones impactantes. Finalmente, otra de las limitaciones de esta

investigación, se basa en la muestra heterogénea de estudios, que incluyen sujetos e intervenciones variadas, lo cual hace difícil la comparación en una investigación de este tipo.

Conclusiones

Con respecto al primer objetivo formulado, los artículos de investigación analizados a lo largo de esta revisión señalan la importancia de la EE como elemento diferenciador en el proceso educativo, resaltando sus efectos en el desarrollo integral de los educandos. De este modo, podemos concluir que la EE y el desarrollo de la IE no solo proporciona al alumnado habilidades para comprender y regular las emociones propias, sino que también contribuye favorablemente a diversos aspectos del contexto educativo como son las relaciones interpersonales, la resolución de problemas y el proceso de aprendizaje en su conjunto, tanto académico como personal.

El segundo objetivo de esta revisión se centraba en investigar las estrategias y proyectos de intervención que se han implementado en las aulas de primaria a través de la Educación Física. En este sentido, podemos concluir destacando la importancia del área de la Educación Física, siendo ésta una disciplina que ofrece un entorno único y dinámico con el que promover el desarrollo integral de las habilidades emocionales. Esto es debido a la posibilidad que tiene esta materia al combinar la experiencia corporal, el *feedback* inmediato, el contacto con la naturaleza, el trabajo intra e interpersonal en sus tareas, el bienestar emocional y la superación de retos a través del esfuerzo personal y grupal, entre otros, algo que pocas materias pueden hacer. Por otro lado, podemos concluir que las estrategias y proyectos de intervención presentan diversos sesgos de investigación, lo cual sugiere la necesidad de mejorar los programas de intervención en estas etapas educativas.

El tercer y último objetivo de esta investigación era comparar y contrastar los resultados de las propuestas metodológicas halladas para resaltar aquellas de mayor eficacia e implicación en el desarrollo emocional de los educandos. En este caso, podemos concluir que resaltan numerosas propuestas efectivas como es el trabajo de contenidos propios de la expresión corporal, especialmente la dramatización y la danza, la implementación de prácticas introyectivas como el *Mindfulness* y la inclusión de prácticas motoras relajantes como el yoga, etc. A esto hay que sumarle otras propuestas poderosas como el uso de juegos motores, o el *Outdoor Learning*.

Por otro lado, cabe destacar la importancia del enfoque metodológico y el estilo de enseñanza del docente en el desarrollo emocional del alumnado, siendo de gran interés el enfoque educativo múltiple en la promoción de un entorno propicio para el crecimiento emocional de los educandos. Este tipo de planteamiento didáctico contempla la diversidad de necesidades emocionales y de aprendizaje de los alumnos/as, y promueve su tratamiento de forma personalizada e integral. Al implementar distintos métodos pedagógicos, como son el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje experiencial y el aprendizaje cooperativo, etc., los educadores pueden ajustarse a las diferentes maneras de abordar la información y de relacionarse emocionalmente con los contenidos. Asimismo, no solo propicia una mayor motivación y un mayor compromiso por parte de los discentes, sino que además les proporciona la posibilidad de explorar y reflexionar sobre sus emociones de forma constructiva y creativa. Por consiguiente, la adopción de esta perspectiva educativa múltiple constituye un elemento de gran utilidad en la consolidación de entornos educativos que fomenten el crecimiento emocional de los educandos.

Los resultados obtenidos en esta revisión sistemática remarcaban la importancia de integrar estrategias de IE en la Educación Física y sus implicaciones prácticas para el desarrollo emocional del alumnado. Tras el análisis de los manuscritos, se constata cómo las emociones constituyen una parte intrínseca del ser humano desde edades tempranas, y su comprensión y control evolucionan a lo largo del tiempo. Resulta necesaria la implantación de programas de intervención dentro del aula establecidos con anterioridad a la etapa de educación primaria, que atiendan a las etapas evolutivas de los alumnos/as y sujetos a lo establecido en el currículum ordinario, presentando un carácter multicomponente que abarque la formación socioemocional de la comunidad educativa (alumnado, docentes y familiares). En el caso de las emociones negativas, estas desempeñan una función esencial en el aprendizaje y el desarrollo socioemocional, mientras que las emociones positivas se encuentran estrechamente

relacionadas con el bienestar personal. En el ámbito político, se sugiere incorporar competencias emocionales en los currículos oficiales y diseñar programas formativos obligatorios para los docentes.

Por otro lado, la extracción de datos fue realizada por dos revisores independientes, pudiendo existir alguna subjetividad en la interpretación de algunos de estos criterios y que haya influido en las decisiones tomadas. Para mitigar este riesgo, se estableció un protocolo predefinido y, en caso de discrepancias, se recurrió a la intervención de un tercer revisor para garantizar el consenso. Aunque el protocolo de esta revisión no fue registrado en plataformas como PROSPERO, se diseñó y aplicó un proceso interno riguroso que incluyó criterios de inclusión/exclusión y evaluación de sesgos. Reconociendo la importancia del registro para la transparencia y replicabilidad, se recomienda adoptarlo en futuras investigaciones para reforzar la validez y la confianza en los resultados.

En resumen, éste estudio ha demostrado que la EE y la IE en Educación Física puede tener un impacto positivo en el proceso educativo, que no solo favorece el bienestar personal de los educandos, sino que también contribuye de manera significativa a su desempeño académico y su capacidad para desenvolverse en sociedad. La implementación de estrategias efectivas y un enfoque pedagógico apropiado constituyen elementos fundamentales para crear un clima educativo emocionalmente enriquecedor y conveniente para el crecimiento integral de los estudiantes, con aumentos de la autoconciencia y gestión emocional. Por todo ello, es necesario incidir en la formación docente y en la puesta en práctica de un mayor número de propuestas de intervención tanto en el área de la Educación Física como en la etapa de primaria en general.

Contribución de cada Autor: Conceptualización, C.H.L. y J.A.S.F.; metodología, A.B.E. y M.M.O.C; análisis, A.B.E. y M.M.O.C.; escritura del manuscrito, C.H.L., J.A.S.F., A.B.E., y M.M.O.C.; escritura, revisión y edición, C.H.L., J.A.S.F., A.B.E. y M.M.O.C.

Financiación: “Esta investigación no recibió ninguna financiación externa”

Conflicto de Intereses: “Las/os autoras/es declaran que no tienen conflicto de intereses”. Si tienen algún conflicto de intereses, deben de indicarlo en esta sección.

Referencias

- *Arias, J., Soto-Carballo, J. G., & Pino-Juste, M. R. (2022). Emotional intelligence and academic motivation in primary school students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35, 14. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0>
- Baena-Extremera, A. (2011). Programas didácticos para Educación Física a través de la educación de aventura. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 4(7), 3. <https://doi.org/10.25115/ecp.v4i7.914>
- Baena-Extremera, A., & González-Melero, E. (2024). Beneficios psicológicos, cognitivos, fisiológicos y académicos que aportan las actividades físicas en el medio natural. Revisión bibliográfica. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 15(86), 30-44.
- *Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M.M., Marfil-Sánchez, A.M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención *Mindfulness*. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 132-142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 8, 13-25. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17295953/>
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, 11, 9-25. 10.15581/004.11.24332
- Bisquerra, R., & Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9-29. <https://doi.org/10.48102/rieab.2021.1.1.4>
- Cabello-Sanz, S., & Muñoz-Parreño, J. A. (2023). Design, implementation, and evaluation of the “Universo Emocionante” emotional educational Program through the Service-Learning methodology. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(32), 95-105. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.8754>
- *Cabello-Sanz, S., González-Benito, A., & Muñoz-Parreño, J. A. (2024). Analysis of the Impact of an Emotional Competence Programme on Primary Education Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 17(36), 1-11. <https://doi.org/10.25115/ecp.v17i36.9741>

- *Castillo, E., Moreno, E., Tornero, I., & Sáez, J. (2021). Development of Emotional Intelligence through Dramatisation. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 27-32. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.04)
- *Cañabate, D., Santos, M., Rodríguez, D., Serra, T., & Colomer, J. (2020). Emotional self-regulation through introjective practices in physical education. *Education Sciences*, 10(8), 208. <https://doi.org/10.3390/educsci10080208>
- Cepa, A., Heras, D., & Fernández, M. (2017). La educación emocional en la infancia: una estrategia inclusiva. *Aula abierta*, 46(2), 73.
- Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 90, de 15 de mayo de 2023. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2023/90/2>.
- *Domínguez, C., & Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73–80. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931>
- Ferreira, H. A. (2018). Aprendizaje emocional y social: enseñar y aportar a la formación integral. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 116-126. <https://doi.org/10.18359/reds.4019>
- *Filella-Guiu, G., Agulló-Morera, M.J., Pérez-Escoda, N., & Oriol-Granado, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *Estudios sobre Educación*, 26, 125-147. <https://doi.org/10.15581/004.26.125-147>
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós.
- Girón, B. (2016). *Inteligencia Emocional en Educación Primaria* [Tesis de pregrado]. Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/46304>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantman.
- Gómez-Marí, I. (2020). Educación emocional para la educación inclusiva: un estudio multicausal para trabajar la gestión de las emociones. *REIDOCREA*, 9, 85-92. <https://doi.org/10.30827/Digibug.66359>
- González-Melero, E., Baena-Extremera, A., & Sánchez-Fuentes, J.A. (2023). A critical look at Adventure Education programs. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 18(58), 3-25. <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i58.2121>
- González-Rivas, R.A., Núñez-Enriquez, O., Marttinen, R., Baena-Extremera, A., Zueck-Enríquez, M.C., & Gastélum-Cuadras, G. (2023). Including an Adventure Education Training Program in Physical Education Teacher Education Programs. *Journal of Experiential Education*, 47(3), 358-379. <https://doi.org/10.1177/10538259231200583>
- Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 29, 5-14.
- Méndez, D. (2014). Influencia de la inteligencia y la metodología de enseñanza en la resolución de problemas de Física. *Perfiles Educativos*, 36(146), 30-44. [https://doi.org/10.1016/S0185-2698\(14\)70126-6](https://doi.org/10.1016/S0185-2698(14)70126-6)
- *Mira-Galvañ, M.J., & Gilar-Cobi, R. (2021). Okapi, an emotional education and classroom climate improvement program based on cooperative learning: Design, implementation, and evaluation. *Sustainability*, 13(22), 12559. <https://doi.org/10.3390/su132212559>
- *Miralles, R., Filella, G., & Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 88-93. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.49607>
- Molyneux, T. M., Zeni, M., & Oberle, E. (2023). Choose your own adventure: Promoting social and emotional development through outdoor learning. *Early Childhood Education Journal*, 51(8), 1525-1539. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01394-3>
- Mujica, F. N., Orellana, N. D. C., & Canepa, P. I. (2018). Emotional education in the subject of physical education: critical analysis of the positive or negative value of emotions. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 6(1), 1-23. <https://oa.upm.es/52256/>
- Muñoz-Oliver, B., Gil-Madrona, P., & Gómez-Ramos, J. L. (2022). The development of emotional programmes in education settings during the last decade. *Children*, 9(4), 456. <https://doi.org/10.3390/children9040456>
- Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J.

- M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022.
- Rivero, A. (2020). *La educación emocional en el contexto escolar. Estudio de caso de un proyecto de educación emocional y resolución de conflictos* [tesis de posgrado]. Universidad de las Islas Baleares. <http://hdl.handle.net/11201/156363>
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. BasicBooks.
- Sánchez-Martín, M., Pedreño Plana, M., Ponce Gea, A. I., & Navarro-Mateu, F. (2023). And, at first, it was the research question... The PICO, PECO, SPIDER and FINER formats. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(32), 126-136. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.9102>
- Sepúlveda, M. del P., Mayorga, M.J., & Pascual, R. (2019). Emotional education in primary school: A learning for life. *Education Policy Analysis Archives*, 27, 94. <https://doi.org/10.14507/epaa.27.4011>
- Snel, E. (2015). *Respirad Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Kairós.
- Torres-Gázquez, S.C., López-García, G.D., & Granero-Gallegos, A.(2023). Emotional intelligence and resilience in secondary school Physical Education students duringthe COVID-19pandemic. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(32), 51-63. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.9098>
- Valdecabres, R., & López, I. (2024). Learning-service in high-school: Systematic review from physical education. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 17(35), 33-46. <https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9659>
- Zhou, Z., Tavan, H., Kavarizadeh, F., Sarokhani, M., & Sayehmiri, K. (2024). The relationship between emotional intelligence, spiritual intelligence, and student achievement: a systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education*, 24(1), 217. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05208-5>
- Zoghalmi, W., Hawani, A., Khiari, H., Mnedla, S., Marsigliante, S., Elloumi, A., & Muscella, A. (2023). The relationship between emotional intelligence, anxiety, and performance in physical education and sport students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1236070. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236070>
- *Zorrilla, L., Valverde, T., Carreguí, J., & Gómez, A. (2019). Estrategias emocionales en educación física a través del aprendizaje servicio: aplicación del programa siente jugando en alumnado de primaria. *Publicaciones*, 49(4), 165-181. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v49i4.11734>