

Revisiones Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática

Influence of body expression in Physical Education for the emotional development of adolescents. A systematic review

Lorena Casado Sánchez

Universidad Pablo de Olavide

*Autor para correspondencia: Lorena Casado Sánchez Casado.lorena@gmail.com

Cronograma editorial: Artículo recibido 23/07/2025 Aceptado: 25/11/2025 Publicado: 01/01/2026

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Casado Sánchez, L. (2026). Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Sportis Sci J, 12 (1), 1-26 <https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Contribución del autor: LCS

Financiamiento: No ha sido financiado.

Conflicto de intereses: Declaro que no existen conflictos de interés relacionados con este manuscrito.

Aspectos éticos: El autor confirma que ha considerado y cumplido íntegramente todas las responsabilidades éticas descritas en las directrices de la revista. Esto incluye el respeto a los principios relativos al consentimiento informado, la confidencialidad y la conducta responsable en la investigación.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Resumen

Los rápidos cambios sociales, culturales y tecnológicos afectan el desarrollo personal, especialmente en adolescentes que experimentan transformaciones sin tiempo para asimilarlas. Las emociones, su conocimiento y gestión, cobran un papel crucial en esta etapa. La educación física, y en particular los contenidos de expresión corporal ofrecen una vía prometedora para integrarlas en el aula. El objetivo de este estudio ha sido realizar una revisión sistemática de la literatura relacionada con este tema entre 2019 y octubre del 2025, abarcando tanto estudios teóricos como prácticos en alumnos de educación secundaria. Se aplicaron las directrices PRISMA, utilizando términos en inglés y español relacionados con expresión corporal, emociones y adolescencia. La búsqueda se realizó en bases de datos multidisciplinares, (SCOPUS, WOS), especializada en educación (ERIC, education database, education research complete y teacher reference center), sociología (Social Science Database, Social Abstracts, sociology database) y deporte, (Sportdiscus). De los 1368 registros iniciales, después de aplicar criterios de selección y exclusión, se seleccionaron 100 artículos, clasificados en cinco categorías temáticas y diez subcategorías de análisis. Tras la lectura completa, se descartaron 96 por no cumplir los criterios definidos, quedando finalmente cuatro estudios que relacionan de forma directa la expresión corporal con el desarrollo emocional en adolescentes. Los principales hallazgos apuntan a beneficios en autoestima, empatía, expresión emocional y cohesión grupal, aunque se evidencia una escasez de estudios prolongados y enfoques sistemáticos que consoliden esta relación. Se concluye que es necesario profundizar en investigaciones específicas que respalden y analicen esta relación de manera detallada.

Palabras claves: adolescentes; expresión corporal; emociones; Educación Física; PRISMA.

Abstract

The rapid social, cultural, and technological changes are impacting personal development, particularly in adolescents who undergo transformations without enough time to assimilate them. Emotions, and their understanding and regulation, play a crucial role during this stage. Physical education—particularly content related to body expression—offers a promising avenue for integrating emotional education into the classroom. The aim of this study was to conduct a systematic review of the literature on this topic from 2019 to October 2025, including both theoretical and practical studies involving secondary school students. The PRISMA guidelines were applied, using search terms such as “body expression,” “physical education,” “emotions,” “adolescents,” “emotional development,” “body language,” and “high school.” The search was conducted across multidisciplinary databases (SCOPUS, WOS), education-specific databases (Education Resources Information Centre, Education Database, Education Research Complete, and Teacher Reference Centre), sociology databases (Social Science Database, Social Abstracts, Sociology Database), and a sports-specific database (Sport Discus). After applying inclusion and exclusion criteria, 100 articles were selected from an initial pool of 1,368 records. These were analysed and categorized into five thematic categories and ten subcategories of analysis. After full-text review, 96 were discarded for not meeting the defined criteria, leaving finally four studies that directly link body expression with emotional development in adolescents. The main findings point to

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

benefits in self-esteem, empathy, emotional expression, and group cohesion, although a shortage of long-term studies and systematic approaches that consolidate this relationship is evident. It is concluded that further specific research is needed to support and analyse this relationship in detail.

Key words: adolescents; body expression; emotions; Physical Education; PRISMA.

Introducción

En los últimos tiempos, la relación entre las emociones y el desarrollo personal ha captado el interés de investigadores en disciplinas como la psicología, la neurociencia y las ciencias del comportamiento. Como señalan Salcedo-de-la-Fuente et al. (2024), “El propósito de las emociones es alcanzar bienestar durante el desarrollo de la vida, mediante el cumplimiento de diversas metas. Sin embargo, se proyecta que la gestión de las emociones será uno de los desafíos más complejos para el siglo actual, debido al considerable incremento de niveles de ansiedad, estrés y depresión, entre otras afecciones de salud mental, que incluye a niños desde muy temprana edad” (p. 223). La forma en que las emociones se perciben y se manifiestan a través del cuerpo es crucial para la comunicación verbal y no verbal, especialmente en una sociedad dominada por la tecnología. En este sentido, Zoja (2015) advierte de que la tecnología genera una ilusión de cercanía que no sustituye el contacto humano, y esto puede producir una sensación de vacío emocional y afectar la salud psicológica.

Las emociones provocan una reacción corporal ante la presencia de los distintos estímulos, lo que ha sido objeto de gran cantidad de estudios y publicaciones que abarcan diferentes perspectivas desde diferentes campos. Este trabajo profundiza en el mundo de las emociones en el ámbito educativo, concretamente en la educación física, y de forma más específica en cómo los contenidos de la expresión corporal influyen en el conocimiento y gestión de las emociones. Según Singh et al. (2021), “*las emociones son descriptas como fenómenos complejos, multidimensionales, que ejercen una fuerte influencia sobre el comportamiento de las personas y en su adaptación al medio*” (citado en González & Parra-Bolaños, 2024, p. 4529). La variedad y divisiones de la literatura científica reclaman la necesidad de realizar una revisión sistemática que nos permita analizar críticamente la documentación existente en este campo para poder profundizar en él.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Con el siguiente artículo hemos realizado una revisión de la bibliografía encontrada en diversas bases de datos sobre emociones y expresión corporal, aplicando el método PRISMA, "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses". Esta revisión ha buscado no sólo recopilar y sintetizar los hallazgos más relevantes centrados en la influencia de los programas de expresión corporal en el desarrollo emocional de los adolescentes, sino también identificar lagunas en el conocimiento en este ámbito, así como proponer orientaciones para futuras investigaciones.

La necesidad de esta revisión se justifica por varias razones. En primer lugar, el campo de las emociones y la expresión corporal ha sido abarcado desde diversas áreas de conocimiento, esta diversidad, si bien enriquecedora puede generar redundancias e incluso contradicciones, por lo que consideramos importante discernir aquello que está directamente relacionado con nuestro objeto de estudio. En segundo lugar, la aplicación del método PRISMA garantiza un proceso de revisión exhaustivo minimizando sesgos y mejorando la fiabilidad de los resultados.

Además, el conocer las tendencias y vacíos que hay en la literatura existente puede ayudar al desarrollo de nuevas líneas de investigación que relacionen emociones y expresión corporal.

En este sentido, este tipo de revisiones no solo permiten tener una visión general y ordenada de todo lo que se ha investigado en un área concreta, sino que también ayudan a detectar qué nuevas ideas podrían desarrollarse a partir de lo ya conocido, tal como señala Page et al. (2021), "Las revisiones sistemáticas son útiles en muchos aspectos críticos, ya que pueden proporcionar una síntesis del estado del conocimiento en un área determinada a partir de la cual se pueden identificar futuras prioridades de investigación, abordar preguntas que de otro modo no podrían ser respondidas por estudios individuales, identificar problemas en la investigación primaria que deben ser corregidos en futuros estudios y generar o evaluar teorías sobre cómo o por qué ocurren fenómenos de interés".

De los 1.368 artículos seleccionados en una primera búsqueda, tras un primer cribado por revisión de título y resúmenes resultaron 290 estudios potencialmente relevantes que hemos procedido a evaluar. Los artículos fueron cribados principalmente por razones de antigüedad, enfoque en poblaciones no pertinentes, temas específicos que

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

no se alineaban con el objetivo de la revisión, y aspectos metodológicos o contextuales que no eran relevantes.

De esos 290, hemos seleccionado 11 por tener algunos aspectos relacionados con nuestro objeto de estudio y que pueden ayudar al desarrollo del marco teórico en relación con los adolescentes, las emociones, la expresión corporal o la educación. Sin embargo, aquellos que realmente abordan de forma directa la expresión corporal en relación con el desarrollo emocional queda reducido a 4.

Fundamentación.

En el dinámico escenario del siglo XXI, la sociedad ha experimentado transformaciones profundas que afectan a la economía, la forma de trabajar, la forma en la que las personas se comunican, acceden a la información y se relacionan entre sí, afectando de una manera significativa a nuestros alumnos de educación secundaria, donde comienza la etapa de la adolescencia

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. Se clasifica en primera adolescencia, precoz o temprana de 10 a 14 años y la segunda o tardía que comprende entre 15 y 19 años de edad. (*Borrás Santisteban, T. 2014*).

Adolescencia es un periodo donde el cuerpo crece y se transforma, dónde se producen importantes cambios en su desarrollo físico y psicológico que crean una gran inestabilidad emocional, Según Iglesias Diz citado por Vergara 2021, “La adolescencia es uno de los periodos con mayores cambios en el ser humano desde el punto de vista biopsicosocial. Cambios hormonales y morfo estructurales condicionan a la persona a desarrollar nuevas relaciones sociales que ponen en tensión su identidad, la aceptación propia y la de los otros”, por tanto, consideramos este momento como crucial para el crecimiento emocional y es a través de la educación dónde nosotros podemos intervenir en este proceso. Este periodo es fundamental para la formación de la identidad de la persona y para la adquisición de habilidades sociales y emocionales, las cuales influirán significativamente en su desarrollo futuro y en su integración en una vida en sociedad.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Todos estos cambios, unidos a la exposición constante de modelos de perfección irrealista que viajan de forma continua por las redes y que nuestros adolescentes del siglo XXI devoran a diario, aumentan la presión por querer mantener una imagen ideal que ha hecho que aumenten los problemas emocionales y psicológicos. Como respuesta, la sociedad está empezando a tomar conciencia del daño que está provocando en esta generación y trata de buscar un equilibrio, aumentando la conciencia sobre la salud mental y el bienestar emocional. En este contexto, se ha reconocido el valor de disciplinas como la danza como herramienta para fomentar el bienestar psicoemocional, tal como lo señalan Ollora Triana, Isidori y López Perea (2023), quienes recogen evidencias de sus beneficios psicológicos, mentales y sociales a lo largo de las etapas vitales.

Observamos pues, cómo esta etapa crucial, influenciada por factores culturales, tecnológicos y sociales, demandan una atención especial del mundo educativo, “La etapa escolar es una etapa sensible para el desarrollo emocional de niños y adolescentes, es una fase en la que comienzan a desplegar, con especial fuerza, la capacidad de creer en sí mismos, así como a mejorar su confianza y autoimagen”. (Espoz - Lazo, S., Huete, R. R., Espoz-Lazo, P., Fariñas-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. 2020).

Durante años la educación se ha centrado en la instrucción cognitiva y la transmisión de contenidos, descuidando el desarrollo holístico y las competencias emocionales. En este contexto, López-Pastor (citado en Martín, L. C. 2022), expone como tradicionalmente la educación física ha estado centrada en la evaluación de la consecución de un rendimiento físico por parte del alumnado, dejando de lado el aprendizaje y el desarrollo de los ámbitos sociales y cognitivos en donde lo principal era medir el rendimiento físico.

En la actualidad, el currículum educativo pretende alcanzar el desarrollo integral de la persona, por lo que debe abarcar todos estos campos. A través de la educación física contribuiremos a ello, como recoge Prados Mejías en 2020, “desde una materia donde el cuerpo es su eje principal, siendo en el cuerpo y por el cuerpo como accedemos a la conciencia de quienes somos”. La educación secundaria obligatoria es un momento clave en la formación de jóvenes, ya que se están sentando las bases para su futuro académico y personal.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

La niñez junto con la adolescencia son las etapas propicias para fomentar y asimilar hábitos emocionales. La ausencia del aprendizaje de estos hábitos podrá suponer en el futuro, la manifestación de conductas disruptivas, mayores niveles de conductas agresivas, escasas relaciones interpersonales o bajo rendimiento académico (Gutiérrez y Expósito, 2015), citado en García Lázaro & Gallardo López (2019). La educación emocional puede ayudar a los jóvenes en su desarrollo personal y social, conocer sus emociones y a desarrollar habilidades para gestionarlas, creando relaciones con los demás de manera efectiva, lo que le permitirá enfrentar a los desafíos y situaciones que se le presenten y con ello, alcanzar un equilibrio en un entorno cada vez más complejo y cambiante.

En este contexto, la educación física emerge como un pilar fundamental en la formación integral de los adolescentes del siglo XXI. Desde esta área no solo se trabaja el componente motor, también el cognitivo y el emocional, desarrollando niveles óptimos de corporeidad. En educación física, cuando hablamos de corporeidad, nos referimos a la experiencia y la conciencia que tenemos del propio cuerpo, incluyendo la forma en que lo sentimos, lo experimentamos y lo relacionamos con el mundo que nos rodea. (Águila y López 2019). Los beneficios obtenidos no son sólo para la salud física, sino también para la salud mental y emocional. En un estudio realizado por Ollora, N.; Emanuele, I.; López, E.M.ª. (2023), se señala que, a través de las actividades de danza (una forma de expresión corporal), los adolescentes obtienen beneficios psicológicos y mentales, seguidos de beneficios sociales, emocionales y en último lugar físicos.

Consideramos que la forma más idónea y efectiva de trabajar ese desarrollo emocional, tan olvidado en otras áreas, es a través de la educación física y, más concretamente, de los contenidos de expresión corporal. La expresión corporal puede servir de herramienta poderosa para identificar y abordar estas emociones, creando habilidades para gestionarlas que ayudaran a crear relaciones con los demás, más afectivas y esto nos permitirá enfrentarnos a los desafíos y situaciones que se presentan, consiguiendo ese equilibrio en un entorno cambiante como mencionamos anteriormente.

La expresión corporal no se desarrolló como disciplina hasta alcanzar el siglo XX con Patricia Stokoe quien presentó sus fundamentos teóricos y prácticos.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Son múltiples las definiciones que se han recogido a lo largo de la historia, algunas de ellas de algunos de autores de diferentes épocas fueron:

Stokoe (1967), "la expresión corporal., así como la danza, la música y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos".

Motos (1985), "La expresión podría ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa. La expresión - comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado".

Calvo (1998), "entendemos por expresión corporal el conjunto de movimientos corporales que, organizados, comunican un mensaje y manifiestan emociones, sentimientos y pensamientos".

Blanco en 2009, "la expresión corporal se visualiza como el medio que permite reconocer habilidades, destrezas y capacidades en escenarios de enseñanza aprendizaje, por medio de espacios creativos, llenos de imaginación, espontaneidad, goce e improvisación, con el fin de enriquecer las didácticas y estrategias pedagógicas que propicien una comunicación profunda, interdisciplinaria e íntegra.

Troya en el 2022, la expresión corporal es el lenguaje de la conducta motriz de la persona en el ámbito del arte o de la enseñanza. Es un lenguaje que necesita de diversas técnicas corporales para encontrar la belleza y para la interpretación de personajes y la representación de emociones e historias que no tienen por qué estar relacionadas con el sentir personal del alumnado o de los artistas. Se educa, se trabaja y se perfecciona, permitiéndonos crear a través del cuerpo como instrumento de trabajo y como hecho estético.

De todas ellas concluimos que: "La expresión corporal en una forma de expresión de comunicación no verbal de nuestro cuerpo a través del movimiento, desarrollando la creatividad y el conocimiento de uno mismo. La expresión corporal es cuerpo, conocimiento, creatividad y comunicación".

Vista la importancia de la expresión corporal y la educación emocional, se planteó una revisión bibliográfica sobre la temática en busca de los siguientes objetivos:

- Identificar qué temas de investigación se han publicado entre enero de 2019 y octubre de 2025, sobre expresión corporal y emociones en enseñanza secundaria.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

- Analizar la importancia del desarrollo emocional a través de la expresión corporal.
- Conocer los métodos existentes para la medición de parámetros emocionales.
- Conocer limitaciones y perspectivas de futuro en torno a la investigación para el proceso de enseñanza aprendizaje de programas específicos de expresión corporal.

En esta revisión bibliográfica, se empleó el método PRISMA para llevar a cabo el proceso de búsqueda, selección y organización de los estudios. Esto nos permitió consolidar y sintetizar la evidencia disponible sobre la relación entre las emociones y la expresión corporal, brindando una base sólida para diseñar programas educativos que mejoren la gestión emocional.

Material y Método.

El objetivo de esta revisión fue identificar la influencia de programas de expresión corporal en el mundo de las emociones de los adolescentes, en su reconocimiento y gestión. Con este fin, se llevó a cabo una búsqueda preliminar en las bases de datos multidisciplinares y especializadas disponibles en la biblioteca CRAI de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Se realizó una revisión de la bibliografía existente para responder a nuestro objeto de estudio y poder establecer conclusiones en función de la documentación encontrada y analizada. Tal como señalan Khan, K. S., Cavanillas, A. B., & Zamora, J. (2022), una revisión bien estructurada permite localizar y seleccionar la mayor parte de los estudios pertinentes publicados sobre un tema en concreto, evaluarlos críticamente, extraer y sintetizar los resultados.

Para la realización de esta revisión se emplearon los parámetros y recomendaciones marcadas por la Declaración PRISMA, cumpliendo con el análisis de los 27 ítems indicados en ella (Moher, Liberati, Tetzlaff & Altman, 2009). Los ítems relacionados con el método son los comprendidos entre el 5 y el 15 inclusive, que iremos desarrollando en este apartado de metodología.

En primer lugar, hace referencia a los criterios de elegibilidad. En el contexto de una revisión sistemática es de vital importancia evitar el riesgo de parcialidad que pueda afectar la validez y la fiabilidad de los resultados, por ello, tanto en la búsqueda como en

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

la selección de publicaciones y en la elaboración de los resultados, se emplearon criterios de inclusión y exclusión.

Los criterios de inclusión fueron: documentos científicos, investigaciones dentro del ámbito de la educación, que traten el tema de los beneficios adquiridos a nivel emocional en programas de educación física y expresión corporal en adolescentes, y, por último, documentos científicos entre los años 2019 y 2025 tanto en inglés como en español.

En cuanto a los criterios de exclusión encontramos, documentos científicos a los que no he tenido acceso al texto completo, que no se centren en la edad entre 12 y 20 años, que no tengan relación con el mundo expresivo o con la educación y que no aborden beneficios a nivel emocional.

Con respecto a las fuentes de información, en un primer periodo, durante los meses de noviembre de 2022 a abril del 2023, y en un segundo periodo de junio a noviembre del 2025, se realizó la revisión bibliográfica en las bases de datos de la Universidad Pablo de Olavide, obteniendo los siguientes resultados.

- Bases de datos multidisciplinares y motores de búsqueda

SCOPUS, que incluye artículos de revistas, actas de conferencias y patentes en diversas áreas del conocimiento, encontrando un total de 386 y seleccionados 79.

Web of Science (WoS), base de datos multidisciplinar de referencia internacional que recopila literatura científica de alto impacto en diversas áreas del conocimiento. Encontramos 67 artículos y seleccionamos 4 para su análisis.

- Bases de datos especializadas en educación:

ERIC. (Education Resources Information Center), focalizada en educación aportó acceso a artículos, informes, tesis y documentos oficiales relacionado con la educación. Encontramos 180, seleccionamos 62.

Education Database, contiene una rica colección de recursos académicos y literarios sobre diversos temas educativos. Encontramos 250, seleccionamos 35.

Education Research Complete a través del proveedor EBSCO, que cubre ampliamente la literatura académica en educación, incluyendo publicaciones sobre teoría educativa, práctica educativa, investigación educativa. Encontramos 280 seleccionamos 59.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Teacher Reference Center (TRC) es una base de datos especializada que proporciona información destinada a profesores, educadores y administradores escolares. Ofrece acceso a una variedad de recursos que son útiles para la práctica educativa y la administración escolar. Encontramos 15, seleccionamos 3.

- Bases de datos especializadas en sociología y ciencias sociales,

ASSIA (Applied Social Sciences Index and Abstracts), que incluye una amplia gama de temas dentro de las ciencias sociales aplicadas, tales como salud, servicios sociales, psicología, sociología, economía, educación, criminología y desarrollo social. Encontramos 8, seleccionamos 1.

IBSS (International Bibliography of the Social Sciences), ProQuest, aporta amplia gama de disciplinas en ciencias sociales, incluyendo antropología, economía, ciencia política, sociología y estudios interdisciplinarios. Encontramos 10, seleccionamos 2.

Periodicals Archive Online es una base de datos académica especializada en proporcionar acceso a archivos retrospectivos de revistas académicas en texto completo. 25 artículos encontrados, seleccionamos 2.

Social Science Database (ProQuest): Amplio rango de temas en ciencias sociales, incluyendo sociología, psicología, ciencia política, educación y economía. Encontramos 64 seleccionamos 11.

Social Abstracts Incluye una amplia gama de temas en sociología y ciencias sociales, encontramos 43, seleccionamos 20.

Sociology Database (ProQuest), Específicamente enfocada en sociología, cubriendo temas como comportamiento social, interacciones sociales, instituciones sociales, cambio social y más. Encontramos 32 seleccionamos 6

- Base de datos especializada en deporte.

SportDiscus with Full Text es una base de datos especializada en literatura académica relacionada con el deporte, la educación física, la medicina deportiva, la ciencia del ejercicio, la kinesiología, la nutrición deportiva, y otras disciplinas relacionadas con la actividad física y la salud. Encontramos 27, seleccionamos 6

Al finalizar la búsqueda se identificaron 1387 registros que concuerdan con los objetivos de búsqueda.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

La estrategia de búsqueda se llevó a cabo de manera sistemática para identificar y seleccionar los estudios relevantes. En todas las búsquedas realizadas, se utilizaron términos específicos combinados mediante operadores booleanos (AND, OR, NOT). En español, se emplearon las siguientes combinaciones: "emociones y educación secundaria no primaria no universitaria", "emociones y expresión corporal", "emociones o expresión corporal", "expresión corporal y educación no primaria no universitaria" y "expresión corporal o educación emocional". En inglés, las combinaciones fueron: "emotions and body expression", "emotion and body expression and high school no primary school no primary education", "feeling and body expression", "emotion and body language", "creative movement" y "expressive movement and physical education".

En la búsqueda avanzada, se utilizaron diversas herramientas para alcanzar una mayor precisión, eficiencia y control en los resultados obtenidos. Se emplearon operadores booleanos con las combinaciones mencionadas anteriormente tanto en español como en inglés. Además, se utilizaron paréntesis para agrupar términos y crear búsquedas más precisas, como en "(emociones OR 'inteligencia emocional') AND ('expresión corporal' OR 'educación artística')". También se realizó la búsqueda por frases exactas, como "expresión corporal y emociones en educación física".

También se utilizaron diferentes filtros. Se limitaron las publicaciones al rango de fechas entre 2019 y 2025, y se filtraron por tipo de documentos. Además, se aplicaron filtros por nivel de educación, centrando la búsqueda en estudios de educación secundaria con muestras de edades entre 12 y 19 años. Se seleccionaron los idiomas español e inglés y se restringieron las áreas temáticas a educación, ciencias sociales y deporte. Por último, se filtraron los resultados para incluir solo documentos con acceso a texto completo.

En cuanto al proceso de selección y recopilación de datos, para discriminar los estudios que servían a nuestra investigación, un único revisor ha llevado a cabo la evaluación de cada registro y cada informe recuperado. Para asegurar la validez de la selección de estudios y minimizar el sesgo individual, el trabajo del revisor ha sido supervisado por un tutor de tesis experimentado, el cuál revisó y verificó las decisiones del revisor, proporcionando una capa adicional de control y asegurando la precisión y la imparcialidad en la selección de estudios. Las discrepancias entre los revisores se

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

resolvieron mediante discusión y, si fue necesario, con la intervención de un tercer revisor.

Estas medidas han garantizado la fiabilidad y la integridad del proceso de revisión, manteniendo altos estándares de calidad en los resultados obtenidos.

Durante la revisión bibliográfica, se recopilaron datos que permitieron identificar y definir varios desenlaces (outcomes) relacionados con la expresión corporal y las emociones en adolescentes. Se examinaron los beneficios emocionales que surgen de la práctica de programas de expresión corporal en el ámbito educativo, así como los resultados que muestran cómo estas actividades contribuyen al desarrollo emocional de los estudiantes de secundaria. También se evaluaron las distintas herramientas y enfoques empleados para medir las emociones en los adolescentes y se identificaron las limitaciones presentes en la investigación existente. Finalmente, se discutieron las perspectivas futuras para la investigación en el área de la expresión corporal y la educación emocional.

Para el análisis de datos, el número de textos completos evaluados para su elegibilidad fue de un total de 100 registros, 86 artículos. 12 tesis. De los cuales se excluyeron 12 tesis y 77 artículos, quedando para la síntesis cualitativa 11 artículos. De los cuales solo 4 están estrechamente relacionados con la práctica de la expresión corporal y su impacto en las emociones del adolescente. (Tabla 1).

La forma de identificación bibliográfica procedió de la siguiente forma;

En la etapa 1, se encontraron un total de 1.368 registros en las bases de datos y 17 registros adicionales identificados mediante otras fuentes, del total, se restaron por medio de mendeley 37 archivos duplicados, resultando 1.350 archivos,

En la etapa 2, se revisaron los títulos y los abstracts de los cuales resultan 100 para su elegibilidad.

Se utilizaron formularios estandarizados en tabla Excel y el software Covidence para la extracción de datos y la evaluación de los criterios de inclusión. Los artículos y tesis relevantes se almacenaron en Mendeley.

Para analizar la información de cada estudio seleccionado se establecieron un total de 5 categorías de análisis (expresión corporal y emociones, expresión corporal, emociones, actividad física/ejercicio físico, adolescencia) con 10 subcategorías (nombre

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

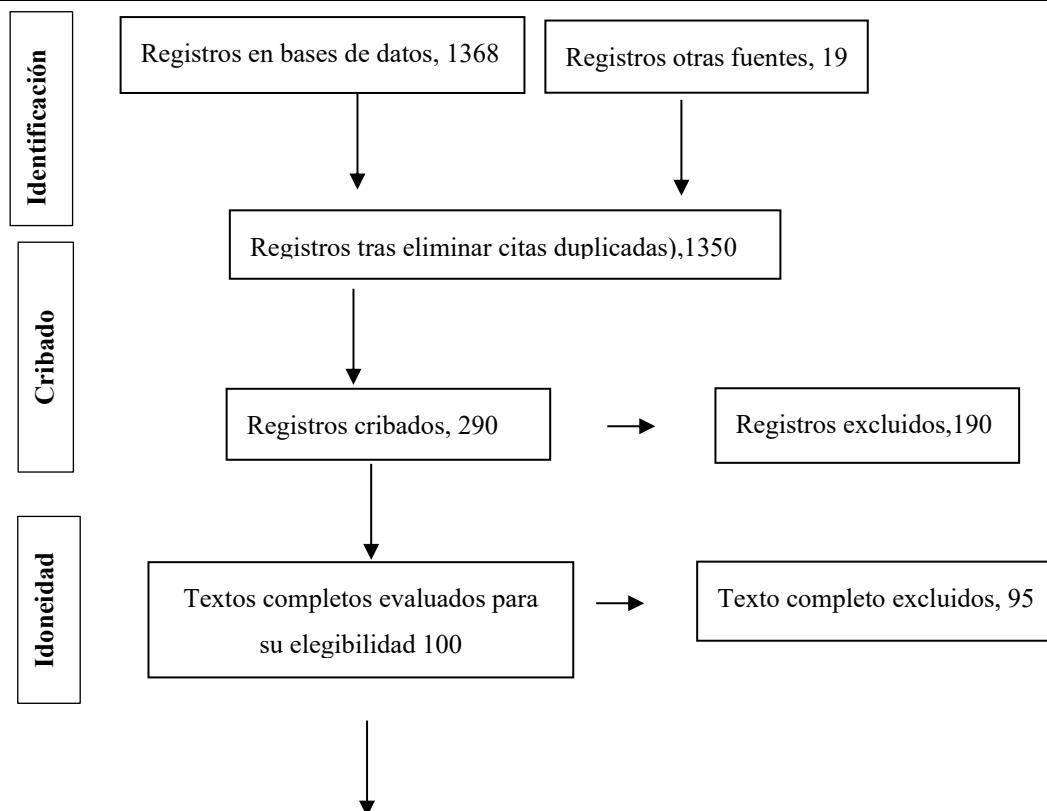
del artículo, revista de publicación, año, autores, palabras claves, objetivo, muestra, instrumentos, conclusiones). Esta búsqueda exhaustiva y este análisis de los estudios permiten reducir al máximo el riesgo de sesgo.

En la etapa 3, de los 100 artículos, posterior a la lectura de estos se descartaron 96 archivos por no cumplir con nuestros criterios de inclusión y exclusión y se seleccionaron 4 que están realmente relacionando la expresión corporal con su implicación en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Las causas de exclusión mayoritarias han sido las relacionadas con la edad de la muestra de los estudios realizados, centradas en educación primaria, la fecha de publicación y realización de los estudios, anterior a la fecha acordada, por enfocarse en inteligencia emocional en vez de desarrollo emocional. También se excluyeron estudios de población no adecuados, y aquellos que abordaban temas fuera del contexto de la expresión corporal. Además, se descartaron artículos con evaluaciones o metodologías no pertinentes, así como los que trataban contenidos neurocientíficos inaplicables al tema de interés.

Tabla 1.

Resumen diagrama de flujo PRISMA.



Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Inclusion

Número de estudios incluidos en la síntesis cualitativa 11

Resultado

En total, se seleccionaron un total de 11 estudios para el análisis final. De éstos, 4 estudios se ajustan plenamente a los criterios de inclusión establecidos y los otros 7, aunque no cumple al cien por cien con los requisitos de selección, se han incluido porque aportan información relevante para la revisión realizada (ver tabla n.º 2).

Los estudios seleccionados fueron publicados entre 2019 y 2025. todos ellos centrados en la etapa de educación secundaria. De los 11 estudios, 4 fueron publicados en 2019, uno en 2020, tres en 2021, uno en 2022 y dos en 2024. Aunque dichos estudios cumplen con los criterios básicos, y subrayan la importancia de la expresión corporal y la educación física en el desarrollo emocional de estudiantes de secundaria, hay diferencias en la calidad y precisión de los datos, especialmente en aquellos que no se alinean completamente con los objetivos planteados. Muchos de ellos, se centran en aspectos emocionales específicos como la autoestima, la autopercepción etc., en lugar de tratar las emociones de manera general. Esta selección se ha considerado al interpretar los resultados para poder tener una visión clara del impacto de estas prácticas educativas en el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes.

Se encontraron posibles sesgos entre los estudios por las diferencias en métodos y contextos educativos, lo que podría limitar la generalización de los resultados. Aun así, al analizar los datos, se observa que los resultados sobre los beneficios son generalmente consistentes y significativos. Se ha comprobado el check list de 27 ítems PRISMA para control de sesgo.

Además, se realizaron análisis adicionales para explorar si los estudios revisados abordaban cambios en la actitud postural como reflejo de modificaciones emocionales tras un aprendizaje sobre expresión corporal

Tabla n.º 2.
Característica de los estudios finales analizados

Autor y año	Título	Palabras claves	Objetivo	Resultados y conclusiones
-------------	--------	-----------------	----------	---------------------------

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Vergara Vilchez, Norma, et al. (2021).	"Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión."	Danza, autoestima, autoconcepto, autoperccepción	Examinar cómo la danza influye en la autoperccepción y autoestima de adolescentes, basándose en una revisión bibliográfica de estudios y programas de intervención prácticos	La danza mejora autoestima, seguridad y relaciones sociales en niños y adolescentes en entornos escolares, aunque faltan estudios específicos.
Pedro Ruiz Vico, María Isabel Cifo Izquierdo (2021)	Influencia de las prácticas expresivas psicomotrices y socio motrices de cooperación en la vivencia emocional en función del género	Educación física, prácticas psicomotrices, prácticas socio motrices, expresión motriz, emociones, educación secundaria, genero, GES.	Investigar la intensidad emocional vivenciada durante la práctica de situaciones expresivas psicomotrices y socio motrices de cooperación en las sesiones de educación física.	Las prácticas psicomotrices y sociomotrices generan emociones positivas; las psicomotrices causan más vergüenza. Importante considerar para mejorar bienestar emocional del alumnado.
Espoz-Lazo, Sebastián, et al (2020)	Emotional education for the development of primary and secondary school students through physical education: Literature review." <i>Education Sciences</i> 10(8), 192.	Emotions; motor games; active motor activities; feelings; self-esteem	Revisar cómo la educación emocional puede promoverse en estudiantes de primaria y secundaria mediante la educación física, identificando estrategias y beneficios para su desarrollo integral.	La educación física fomenta la educación emocional, desarrollando empatía y manejo del estrés. Clave formar a docentes en educación emocional
Carmona, Carlos David Gómez, et al. (2019)	Influencia de la modificación de la lógica interna en las emociones percibidas en estudiantes adolescentes durante las sesiones de expresión corporal	Educación física, Entrenamiento. Motivación. Emociones manifiestas. inteligencia emocional	Analizar cómo la modificación de la lógica interna de las actividades de expresión corporal influye en las emociones percibidas por los estudiantes adolescentes durante las sesiones.	Adaptar la lógica de sesiones de expresión corporal mejora emociones, implicación y aprendizaje. Importante considerar emociones en diseño educativo.
Alejandro Carriero, Antonio Méndez -Giménez, Javier Fernández -Río, José A. Cecchini (2019)	Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales	Expresividad; redes sociales; actividad física; aplicaciones prácticas; contexto educativo.	Explorar cómo internet y los retos virales pueden ser herramientas innovadoras para enseñar expresión corporal en educación física.	Internet y retos virales aumentan motivación y participación en expresión corporal. Son herramientas efectivas y complementarias en la enseñanza.
Mar Lara Aparicio; Daniel Mayorga-vega; Iván López Fernández. (2019)	Ánalisis bibliométrico de términos en inglés sobre expresión corporal: resultados en web of sciencetm desde 1900 hasta 2018	Bibliometría; Traducción; Teatro Físico; Educación Física	Analizar la evolución y tendencias de los términos en inglés relacionados con la expresión corporal en publicaciones científicas indexadas en Web of Science™ desde 1900 hasta 2018.	Aumento en la investigación sobre expresión corporal. Creciente relevancia científica y sugerencia de futuras líneas de estudio.
Soto, C. Á., & Vargas, J. J. L. (2019).	Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada	Cuerpo, corporeidad, educación,	Resaltar la importancia de integrar avances sobre la corporeidad en	Integrar la corporeidad en educación física

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

	reflexiva desde la Educación física.	pedagogía, Educación Física	la Educación Física para alcanzar una educación holística significativa y desafiar enfoques tradicionales sobre el cuerpo en el ámbito educativo.	enriquece el aprendizaje, promoviendo una educación más holística y desafiando enfoques tradicionales.
Felipe Nicolás Mujica Johnson, *Ana Concepción Jiménez Sánchez. (2021)	Positive emotions of the students of Secondary Education in the practices of basketball in Physical Education	Afectividad, baloncesto, educación física, género, cultura deportiva	Analizar las emociones positivas que experimentan los estudiantes de educación secundaria durante las prácticas de baloncesto en la clase de educación física, evaluando su impacto en el aprendizaje y la motivación.	El baloncesto genera emociones positivas, mejorando motivación y participación. Fomentarlas enriquece la educación física.
Galo Sánchez (2022)	La enseñanza de la expresión corporal en el sistema educativo español. Recorrido histórico	Expresión corporal; educación física; historia de la educación; danza.	Analizar la evolución histórica de la enseñanza de la expresión corporal en el sistema educativo español.	Desarrollo progresivo de la expresión corporal en el currículo español. Relevante para la formación integral; clave fortalecer su inclusión para mejorar aprendizaje y creatividad.
Rabassa Blanco, J., & Arumí Prat, J. (2024).	Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica	emociones, bienestar emocional, educación emocional, competencias emocionales, inteligencia emocional, percepción emocional, secundaria, bachillerato	Revisar estudios sobre emociones en Educación Física en adolescentes y profesorado	Las emociones influyen en motivación y aprendizaje; se debe integrar su gestión en la enseñanza
Cappello, N., Rodriguez, D., Boj, C., & Cañabate, D. (2024).	“Radio.Me”: Educación Física a través del teatro físico para la promoción de la salud mental adolescente	teatro físico, adolescencia, educación física, salud mental, escritura somática, educación secundaria, metodologías artísticas	Presentar “Radio.Me” como propuesta que integra teatro físico en Educación Física para promover salud mental, expresión emocional y cohesión grupal en adolescentes.	“Radio.Me” favorece salud mental, expresión emocional y cohesión grupal en adolescentes

Discusión

El estudio de las emociones durante la adolescencia es un campo complejo, que se analiza desde diferentes disciplinas como la neurología, la psicología e incluso la sociología, sin embargo, parece que haya recibido menor atención desde las diversas áreas de la educación, en concreto de la educación física y dentro de esta en los contenidos de expresión corporal. Como señalan Jekauc et al. (2021), aunque las emociones y los

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

estados afectivos han ganado gran protagonismo en la psicología del deporte y el ejercicio, esta área de investigación está menos explorada en el ámbito de la educación física.

El objetivo de esta revisión fue identificar cómo la expresión corporal influye en el reconocimiento y gestión emocional de los adolescentes. Los estudios que hemos revisado en este análisis han mostrado que la relación de la expresión corporal y el desarrollo emocional de los adolescentes es un tema relevante pero poco explorado en la literatura científica. En este análisis encontramos coincidencias importantes con respecto de los beneficios que aporta la expresión corporal en las emociones de los adolescentes, pero también diferencias que argumentan la complejidad de esta relación.

Varios estudios coinciden en subrayar el impacto positivo de las actividades de expresión corporal en aspectos emocionales. Vergara Vilchez et al. (2021), por ejemplo, en su revisión sobre el efecto de la danza, concluyen que esta disciplina mejora significativamente la autoestima, autoconcepto y relaciones sociales de los adolescentes. Estos resultados son compartidos por Carmona et al. (2019), quienes, en su análisis de la modificación de la lógica interna de las actividades de expresión corporal, encontraron que tales adaptaciones no solo mejoran las emociones percibidas, sino que también incrementan la implicación y aprendizaje de los estudiantes.

A pesar de los resultados positivos que hemos visto, también hay algunas críticas importantes. Pedro Ángel Ruiz Vico y Cifo Izquierdo (2021) argumentan que no todas las actividades de expresión corporal generan emociones positivas. En su estudio sobre prácticas psicomotrices y sociomotrices, encontraron que, aunque estas actividades pueden provocar emociones positivas, también pueden causar vergüenza, especialmente en aquellas en las que tiene más implicación el cuerpo, por lo que debemos tener en cuenta que, no todas las actividades de expresión corporal afectan de la misma manera el bienestar emocional de los estudiantes, y que por lo tanto las intervenciones educativas deben ser diferentes.

Hemos observado como se analiza el papel del docente en estas intervenciones educativas, Espoz-Lazo et al. (2020) destacan que la educación física ayuda a la educación emocional, pero que la clave para este logro estaría en la formación específica de los docentes, Idea que es compartida por Mujica Johnson y Jiménez Sánchez (2021),

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

quienes observaron que actividades deportivas como el baloncesto generan emociones positivas que mejoran la motivación y participación de los estudiantes, por lo que es labor del profesor fomentarlas y saber desarrollarlas con las dinámicas que se vayan trabajando en el aula. Por tanto, ambos estudios alertan de la necesidad de formación específica para conseguir mejores beneficios emocionales en estas actividades.

Con el paso de los años se ha producido un desarrollo progresivo de la expresión corporal en el currículum educativo, y en esa evolución vemos que se ha introducido el uso de tecnologías para aumentar la participación y motivación del alumnado, que logren la educación integral del alumnado, tal como recoge Sánchez Sánchez (2022). en el recorrido histórico que hace de la enseñanza de la expresión corporal en el sistema educativo español. En esta misma línea encontramos como Carriedo et al. (2019) introducen el uso de internet y los retos virales como herramientas complementarias para la enseñanza de la expresión corporal.

Aunque es cierto que la bibliografía encontrada sobre el tema en cuestión no ha sido la que deberíamos suponer por la relevancia que nosotros consideramos que es la adecuada, el estudio bibliométrico de Lara Aparicio et al. (2019) confirma el creciente interés en la investigación sobre expresión corporal, con un aumento significativo en el número de publicaciones científicas desde principios del siglo XXI. Sin embargo, los autores advierten que, a pesar de este crecimiento, todavía hay muchos estudios que carecen de un enfoque experimental riguroso, que ayude a medir cuantitativamente los efectos concretos de la expresión corporal en el desarrollo emocional adolescente.

Además, estudios como los de Pedro Ángel Ruiz Vico y Cifo Izquierdo (2021) y García y Torres (2021), advierten de que no todas las actividades de expresión son igualmente beneficiosas y que es importante tener en cuenta el entorno para la aplicación de una estrategia pedagógica adecuada, considerando las necesidades emocionales específicas de los estudiantes.

Los resultados obtenidos en esta revisión son importantes en el ámbito de la educación física. En comparación con investigaciones anteriores, esta revisión afianza que la expresión corporal puede ser una herramienta valiosa para el desarrollo emocional de los adolescentes, pero que, para ello, se deben tener en cuenta las necesidades emocionales de los estudiantes y utilizar estrategias adecuadas y bien fundamentadas.

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Por tanto, las futuras investigaciones deberían centrarse en diseñar intervenciones educativas más detalladas, que combinen la expresión corporal con estrategias explícitas de educación emocional. Además, consideramos de gran importancia realizar estudios que evalúen los efectos a largo plazo de estas prácticas y que se consideren tanto el contexto cultural y social en el que se desarrolle.

A través de esta revisión, se ha puesto de manifiesto que, aunque existe una aceptación general sobre la importancia de la gestión emocional en la educación, los estudios que analizan específicamente el impacto de programas de expresión corporal en este aspecto son limitados y carecen de una homogeneidad en sus enfoques metodológicos y temáticos.

Conclusiones

La revisión realizada evidencia que la expresión corporal, integrada en la educación física, tiene un impacto positivo y relevante en el desarrollo emocional de los adolescentes, especialmente en aspectos como la autoestima, la autopercepción y la motivación. Sin embargo, los estudios disponibles son aún limitados y presentan variabilidad metodológica, lo que dificulta establecer conclusiones definitivas y generalizables.

Se destaca la necesidad de realizar investigaciones futuras que profundicen en intervenciones educativas específicas, con diseños rigurosos y que consideren el contexto cultural y social. Asimismo, es fundamental formar a los docentes para optimizar el uso de la expresión corporal como herramienta para la educación emocional en el aula.

En suma, la expresión corporal aparece como una vía prometedora para favorecer el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes, aunque se requiere mayor evidencia científica que respalde y oriente su aplicación educativa.

Referencias

Águila Soto, C., & López Vargas, J. J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: Una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 413–421. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62035>

Arufe Giráldez, V., Pena García, A., & Navarro Patón, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 7(3), 448-480.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>

Blanco Vega, María de Jesús (2009): Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. Horiz pedagógico. Volumen 11, N.º 12009, 1528. Recuperado de <https://horizontespedagogicos.ibero.edu.co/article/view/332>. DOI no encontrado.

Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo científico médico*, 18(1), 05-07. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2014/ccm141b.pdf>. DOI no encontrado.

Calvo Lluch, A. (1998). Expresión corporal, danza y educación física. En S. Romero Granados & E. Fernández García (Coords.), *Fundamentos de los contenidos en educación física escolar* (pp. 197–210). Sevilla: Universidad de Sevilla; Copy-rex, S.L. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11441/48067>. DOI no encontrado.

Cappello, N., Rodriguez, D., Boj, C., & Cañabate, D. (2024). “Radio.Me”: Educación Física a través del teatro físico para la promoción de la salud mental adolescente. *Retos*, 61, 13921403. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110415>

Carriedo, A., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini, J. A. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales [New ways and resources for teaching body expression in physical education: internet and viral challenges]. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 722–730. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69147>

Ekman, Paul. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Holt Paperbacks. Doi no encontrado.

Espoz - Lazo, S., Huete, R. R., Espoz-Lazo, P., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2020). Emotional education for the development of primary and secondary school students through physical education: Literature review. *Education Sciences*, 10(8), 192. <https://doi.org/10.3390/educsci10080192>

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

García Lázaro, Irene & Gallardo-López, Jose Alberto. (2019). Empleo de la escala TMMS-24 en el análisis previo de una investigación para conocer el reconocimiento y gestión de las emociones en adolescentes. In *La Pedagogía Social en un entorno VICA: viejos problemas, nuevas perspectivas?: Comunicaciones y Conclusiones: Congreso Internacional SIPS 2019/XXXII Seminario Interuniversitario de Pedagogía Social* (pp. 31-35). Facultat de Psicologia i Ciències del'Educació i de l'Esport Blanquerna. Recuperado de <https://produccioncientifica.uca.es/documentos/5edec7be2999526e5fc9911b>. DOI no encontrado.

Goleman, Daniel. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. The Psychologist-Manager Journal*, 1(1), 21–22.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0095822..>

Gómez Carmona, C. D., Redondo Duque, M. Á., Bastida Castillo, A., Mancha Tringuero, D., & Gamonales Puerto, J. M. (2019). Influencia de la modificación de la lógica interna en las emociones percibidas en estudiantes adolescentes durante las sesiones de expresión corporal. *Movimento (Porto Alegre)*, 25(1), e25009. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.83254>

González, R., & Parra-Bolaños, N. (2024). Neurociencia de las Emociones: Revisión Actualizada. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 4527-4557.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10875

Iglesias Díz, J. (2013). Desarrollo del adolescente: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatria Integral*, 17(2), 88–93. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>. DOI no encontrado.

Jekauc, D., Nigg, C. R., Kanning, M., Williams, D. M., Wagner, I., & Rhodes, R. E. (2021). Affect in sports, physical activity and physical education. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 785814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785814>

Khan, K. S., Cavanillas, A. B., & Zamora, J. (2022). Revisiones sistemáticas en cinco pasos: I. Cómo formular una pregunta para la que se pueda obtener una respuesta válida. *Medicina de Familia SEMERGEN*, 48(5), 356-361.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.semerg.2021.12.005>

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., & López-Fernández, I. (2019). Análisis bibliométrico de términos en inglés sobre expresión corporal: resultados en Web of Science™ desde 1900 hasta 2018. *Movimento*, 25, e25044. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.88722>.

LGE. (1970). *Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. Boletín Oficial del Estado*, (187), 12513–12532. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/l/1970/08/04/14>. DOI no encontrado.

LOGSE. (1990). *Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE). Boletín Oficial del Estado*, (238), 29080–29118. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/1990/10/03/1>. DOI no encontrado.

LOE. (2006). *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado*, (106), 29080–29118. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>.

LOMCE. (2013). *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). Boletín Oficial del Estado*, (295), 122868–122953. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8/con>

LOMLOE. (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado*, (340), 122868–122953. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

López-Pastor, V. M., Monjas Aguado, R., Gómez García, J., López Pastor, E. M., Martín Pinela, J. F., González Badiola, J., Barba Martín, J. J., Aguilar Baeza, R., González Pascual, M., Heras Bernardino, C., Martín, M. I., Manrique Arribas, J. C., Subtil Marugán, P., & Marugán García, L. (2006). La evaluación en Educación Física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 31–41. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i10.35061>

Martín, L. C. (2022). Procesos de autoevaluación y coevaluación en Educación Física. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Evaluación educativa*, 15(1), 161-176. <https://doi.org/10.15366/rie2022.15.1.009>

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of internal*

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

medicine, 151(4), 264-269. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135>

Motos Teruel, Tomás. (1985). Juegos y experiencias de expresión corporal. Barcelona: Editorial Humanitas.

Mujica Johnson, F. N., & Jiménez Sánchez, A. C. (2021). Emociones positivas del alumnado de educación secundaria en las prácticas de baloncesto en educación física [Positive emotions of the students of secondary education in the practices of basketball in physical education]. *Retos*, 39, 556–564. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80112>.

Ollora Triana, N., Isidori, E., & López Perea, E. M. (2023). *Práctica de danza como actividad saludable a lo largo de la vida: Revisión de alcance*. Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad, 9(2), 366–387. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9371>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & 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>

Prados Megías, M. E. (2020). Pensar el cuerpo: de la expresión corporal a la conciencia» expresivo corporal», un camino creativo narrativo en la formación inicial del profesorado. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 643-651. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74256>

Rabassa Blanco, J., & Arumí Prat, J. (2024). Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica (Emotions in the subject of Physical Education in adolescent students and teachers: Bibliographic review). *Retos*, 53, 489-507. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102373>

Ruiz Vico, P. Á., & Cifo Izquierdo, M. I. (2021). Influencia de las prácticas expresivas psicomotrices y sociomotrices de cooperación en la vivencia emocional en función del género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 40, 430–437. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.77925>

Revisões Influencia de la expresión corporal en la Educación Física para el desarrollo emocional de los adolescentes. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 1; p. 1-26, enero 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.1.12472>

Salcedo-de-la-Fuente, R., Herrera-Carrasco, L., Illanes-Aguilar, L., Poblete-Valderrama,

F., & Rodas-Kürten, V. (2024). *Las emociones en el proceso de aprendizaje: revisión sistemática. Revista de estudios y experiencias en educación*, 23(51), 253–271. <https://doi.org/10.21703/rexe.v23i51.1991>

Sánchez Sánchez, G. (2022). La enseñanza de la expresión corporal en el sistema educativo español. Recorrido histórico. *Historia de la Educación*, 41(1), 103–127. <https://doi.org/10.14201/hedu2022103127>.

Singh, A., Westlin, C., Eisenbarth, H., Losin, E. A. R., Andrews-Hanna, J. R., Wager, T. D., Satpute, A. B., Barrett, L. F., Brooks, D. H., & Erdogan, D. (2021). *Variation is the norm: Brain state dynamics evoked by emotional video clips*. En *43rd Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine & Biology Society (EMBC)* (pp. 6003–6007). <https://doi.org/10.1109/EMBC46164.2021.9630852>

Troya Montañez, Y. (2022). La expresión corporal en tiempos de pandemia. una propuesta metodológica de adaptación de los contenidos expresivos en el ámbito universitario. *acción motriz*, 28(1), 45–53.

Vergara Vilchez, N., Fuentes Sandoval, A., Gonzales Chacana, H., Fuentes, C. C., Morales Yañez, S., Poblete Gálvez, C., Emilio, C., & Aro, P. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes. *Retos* 40. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.76933>

Zoja L. (2015) La muerte del prójimo. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.