



TRABAJO FIN DE MÁSTER

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA Y LA PROMOCIÓN DE VALORES PROSOCIALES EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA: UNA PROPUESTA DE ENSEÑANZA

Estudiante: Antonio Herrera García

Especialidad: Educación Física

Tutor/a: Elisa Huéscar Hernández

Curso académico: 2023-24



ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	3
2. Introducción.....	4
3. Revisión bibliográfica.....	6
4. Propuesta.....	23
5. Conclusiones.....	26
6. Referencias.....	27





I. Resumen y palabras clave

Esta revisión bibliográfica se centra en explorar la conexión entre la práctica de actividad física dentro del contexto de la clase de Educación Física y la promoción de valores prosociales durante la adolescencia. La adolescencia, como etapa clave en el desarrollo humano, plantea desafíos significativos en la formación de valores y comportamientos prosociales. La actividad física no solo contribuye a la salud física, sino que también influye en el desarrollo psicosocial de los adolescentes, fomentando valores como la cooperación, el respeto, la solidaridad y la empatía. Se resalta el papel fundamental de la educación física en la formación integral de los individuos durante esta etapa. Esta asignatura, actúa como un vehículo educativo crucial para el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes. A través de la educación física, se promueven habilidades fundamentales como el trabajo en equipo, la autoconfianza y la gestión del estrés, elementos esenciales para el crecimiento integral de los adolescentes. Es por ello que la propuesta de intervención irá dirigida a los docentes con el objetivo de proporcionar herramientas y estrategias para optimizar la promoción de valores prosociales en sus estudiantes. Este trabajo busca analizar la literatura científica disponible en diversas bases de datos sobre la relación entre la actividad física y la promoción de valores prosociales en la adolescencia.

Las palabras clave utilizadas para la búsqueda de bibliografía en las distintas bases de datos fueron:
En castellano: Adolescencia, actividad física, valores prosociales, educación física, educación secundaria.
En Inglés: Adolescence, physical activity, prosocial values, physical education, secondary education.

This literature review focuses on exploring the connection between the practice of physical activity within the context of the Physical Education class and the promotion of prosocial values during adolescence. Adolescence, as a key stage in human development, poses significant challenges in the formation of prosocial values and behaviors. Physical activity not only contributes to physical health, but also influences the psychosocial development of adolescents, promoting values such as cooperation, respect, solidarity and empathy. The fundamental role of physical education in the comprehensive training of individuals during this stage is highlighted. This subject acts as a crucial educational vehicle for the cognitive, emotional and social development of students. Through physical education, fundamental skills such as teamwork, self-confidence and stress management are promoted, essential elements for the comprehensive growth of adolescents. That is why the intervention proposal will be aimed at teachers with the aim of providing tools and strategies to optimize the promotion of prosocial values in their students. This work seeks to analyze the scientific literature available in various databases on the relationship between physical activity and the promotion of prosocial values in adolescence.

The key words used to search for bibliography in the different databases were:
In Spanish: Adolescence, physical activity, prosocial values, physical education, secondary education.
In English: Adolescence, physical activity, prosocial values, physical education, secondary education.



2. Introducción

La adolescencia es una fase crucial del desarrollo humano, se caracteriza por una serie de transformaciones físicas, psicológicas y sociales que moldean la identidad de los jóvenes. En este período, la búsqueda de pertenencia e identidad, es constante, de manera que plantea desafíos significativos que impactan directamente en la formación de valores y en la adopción de comportamientos prosociales. En este contexto, la práctica de actividad física-deportiva emerge como un elemento clave que no solo promueve la salud física, sino que también puede incidir de manera significativa en el desarrollo psicosocial de los adolescentes (Lozano, 2014).

Los valores prosociales, comprendidos como aquellos principios y comportamientos orientados hacia el bienestar común y la convivencia armónica, se erigen como un pilar esencial en la construcción de sociedades cohesionadas (Auné et al., 2014).

La promoción de estos valores como el respeto y la cooperación, se convierte en un objetivo esencial al cultivar relaciones armoniosas y fortalecer el tejido social. La responsabilidad y solidaridad, vinculadas a una ética deportiva, se traducen en compromisos personales y colaboración desinteresada. La tolerancia y empatía, desarrolladas a través de la actividad física, fomentan la aceptación de la diversidad y la comprensión mutua. La ética y ciudadanía, potencian la honestidad y la participación activa. La adolescencia, al ser una fase de exploración y aprendizaje, proporciona una ventana de oportunidad única para inculcar y fortalecer estos valores prosociales (Arias & Universidad Católica San Pablo, 2015).

La práctica regular de actividad física-deportiva, más allá de sus evidentes beneficios físicos, ha sido objeto de estudio en relación con su impacto positivo en diversos aspectos del desarrollo humano. En el ámbito físico, se ha demostrado que contribuye a la salud cardiovascular, fortalece el sistema óseo y muscular, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Sin embargo, la trascendencia de la actividad física se extiende más allá de lo puramente corporal (Tanné, 2021).

Desde una perspectiva psicológica, la participación en actividades deportivas se asocia con la mejora de la autoestima, la gestión del estrés y la ansiedad, así como el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales. En términos sociales, el deporte facilita la construcción de relaciones interpersonales positivas, promoviendo el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y el liderazgo. Estos aspectos, en conjunto, configuran un escenario propicio para la promoción de valores prosociales (Rodríguez et al., 2020).

En un contexto donde la diversidad de perspectivas y experiencias se entrelaza, los valores prosociales se convierten en cimientos fundamentales para la construcción de puentes entre individuos y comunidades. La capacidad de comprender y respetar las diferencias, así como de colaborar de manera efectiva, se posiciona como un elemento crucial para abordar los desafíos contemporáneos y promover un entorno social armonioso y sostenible. En este sentido, la promoción de valores prosociales no solo se enmarca en la esfera individual y comunitaria, sino que también responde a la imperante necesidad de fortalecer los lazos sociales en un mundo interconectado y dinámico, destacando su contribución esencial a la construcción de una sociedad mejor para todos (Alfonso et al., 2018).

Es indispensable reconocer el papel fundamental que desempeña la educación física en la formación integral de los individuos durante la etapa de la adolescencia. Esta disciplina no solo se limita a la mejora de la aptitud física, sino que también actúa como un vehículo educativo



crucial para el desarrollo cognitivo, emocional y social. A través de la educación física, se promueven habilidades fundamentales como el trabajo en equipo, la autoconfianza y la gestión del estrés, elementos esenciales para el crecimiento integral de los adolescentes. De este modo, la educación física se posiciona como un componente clave para cultivar no solo cuerpos fuertes, sino también mentes resilientes y ciudadanos comprometidos con valores prosociales que contribuyan al tejido social de manera significativa (Cañón & Villareal, 2022)

Es por ello que tras realizar el análisis de la información extraída de la revisión, se presenta una propuesta de intervención destinada a brindar apoyo a los docentes de secundaria y bachillerato que desempeñan funciones en el área de educación física. Esta propuesta se dirige específicamente a estos profesionales, dado que son quienes interactúan directamente con los adolescentes y están inmersos en el contexto de la práctica de actividad física, como se abordó en la revisión. El propósito es proporcionar modelos, pautas de actuación, así como diversas herramientas y estrategias didácticas, con el fin de optimizar la promoción y desarrollo de valores prosociales en los estudiantes en esta etapa de crecimiento.

Dada la importancia de utilizar el escenario de las clases de Educación Física como impulsor del desarrollo de los valores prosociales en la adolescencia, este trabajo tiene como objetivo indagar en la bibliografía científica disponible acerca de este tema. En concreto, se trata de hacer una revisión bibliográfica que reúna la bibliografía existente de los últimos diez años sobre los estudios que tratan de comprender las relaciones entre la práctica de actividad física dentro del contexto de la clase de Educación Física con la promoción de los valores prosociales en los estudiantes de la etapa de Educación Secundaria.



3. Revisión bibliográfica

El código de la UMH de aprobación del comité de ética es: TFM.MP2.EHH.AHG.240119

Para la elaboración del presente estudio se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de la literatura científica siguiendo el método Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyse -PRISMA- (Urrútia y Bonfill, 2010) mediante la búsqueda en diferentes bases de datos.

Esta metodología establece estándares y directrices para garantizar la transparencia, calidad y replicabilidad de las revisiones sistemáticas. Incluye una lista de verificación con elementos esenciales que deben ser reportados al realizar y presentar este tipo de estudios, abarcando la identificación, selección, evaluación y síntesis de la información relevante de los estudios incluidos en la revisión. El objetivo principal de PRISMA es mejorar la calidad y transparencia de la presentación de la evidencia en revisiones sistemáticas y metaanálisis.

La búsqueda de los artículos se realizó el día 30 de enero de 2024, en 4 bases de datos informatizadas on-line: Science Direct, Wos, Pubmed y Sportdiscus. Las palabras clave utilizadas para la búsqueda fueron: adolescencia, actividad física, valores prosociales, educación física, educación secundaria (en Castellano) y adolescence, physical activity, prosocial values, physical education, secondary education (en Inglés). Los términos de búsqueda se utilizaron en primera instancia de manera independiente, y posteriormente fueron agrupados entre ellos empleando los términos "Y" y "AND".

Tras la búsqueda inicial de las palabras clave en las diferentes bases de datos y con la finalidad de adecuarse al objetivo de esta revisión se han establecido unos criterios de elegibilidad, de inclusión y de exclusión.

Los criterios de inclusión utilizados fueron, se seleccionaron únicamente estudios empíricos publicados en revistas científicas. En concreto, los estudios seleccionados fueron diseños observacionales, descriptivos, analíticos trasversales o longitudinales. Se extrajeron publicaciones en los idiomas inglés y español. En cuanto a la temporalidad de los estudios, se estableció como criterio de inclusión aquellos artículos publicados en los últimos 10 años, entre 2014 y 2024 para evitar así la obsolescencia científica. Se incluyeron aquellas investigaciones centradas en población adolescente. Se incluyeron investigaciones que aportaran información cuantitativa sobre la relación entre la práctica de actividad física dentro del contexto de la clase de Educación Física con la promoción de los valores prosociales en los estudiantes de la etapa de Educación Secundaria. Estas relaciones entre las dos variables debían estar medidas con instrumentos validados. Se incluyeron únicamente los estudios a los que se tuvo acceso a texto completo.

Por otra parte, en lo referente a los criterios de exclusión se excluyeron aquellos estudios que no estuvieran centrados en la adolescencia, ni publicados en los últimos 10 años, así como los que no incluyeran variables mediadoras y moderadoras entre la actividad física y los valores prosociales. También se excluyeron los estudios no publicados en revistas científicas, además de aquellos cuyo diseño no fuera observacional, ni descriptivo o analítico ni trasversal o longitudinal. Otros criterios de exclusión fueron que las variables analizadas (actividad física y valores prosociales) no estuvieran medidas mediante instrumentos validados y que los estudios estuvieran en idiomas diferentes al español o el inglés.



CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
- Estudios empíricos publicados en revistas científicas	- Estudios que no estuvieran centrados en la adolescencia
- Diseños observacionales, descriptivos, analíticos trasversales o longitudinales.	- Artículos no publicados en los últimos 10 años
- Publicaciones en los idiomas inglés y español	- Aquellos que no incluyeran variables mediadoras y moderadoras entre la actividad física y los valores prosociales.
- Publicados en los últimos 10 años, entre 2014 y 2024	- Artículos no publicados en revistas científicas.
- Investigaciones centradas en población adolescente	- Aquellos cuyo diseño no fuera observacional, ni descriptivo o analítico ni trasversal o longitudinal.
- Información cuantitativa sobre la relación entre la práctica de actividad física dentro del contexto de la clase de Educación Física con la promoción de los valores prosociales en los estudiantes de la etapa de Educación Secundaria.	- Artículos en los que las variables analizadas (actividad física y valores prosociales) no estuvieran medidas mediante instrumentos validados.
- Las relaciones entre las dos variables debían estar medidas con instrumentos validados	- Estudios que estuvieran en idiomas diferentes al español o el inglés.

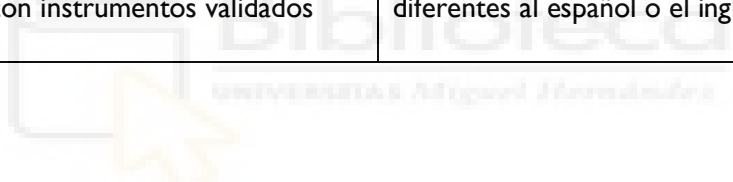
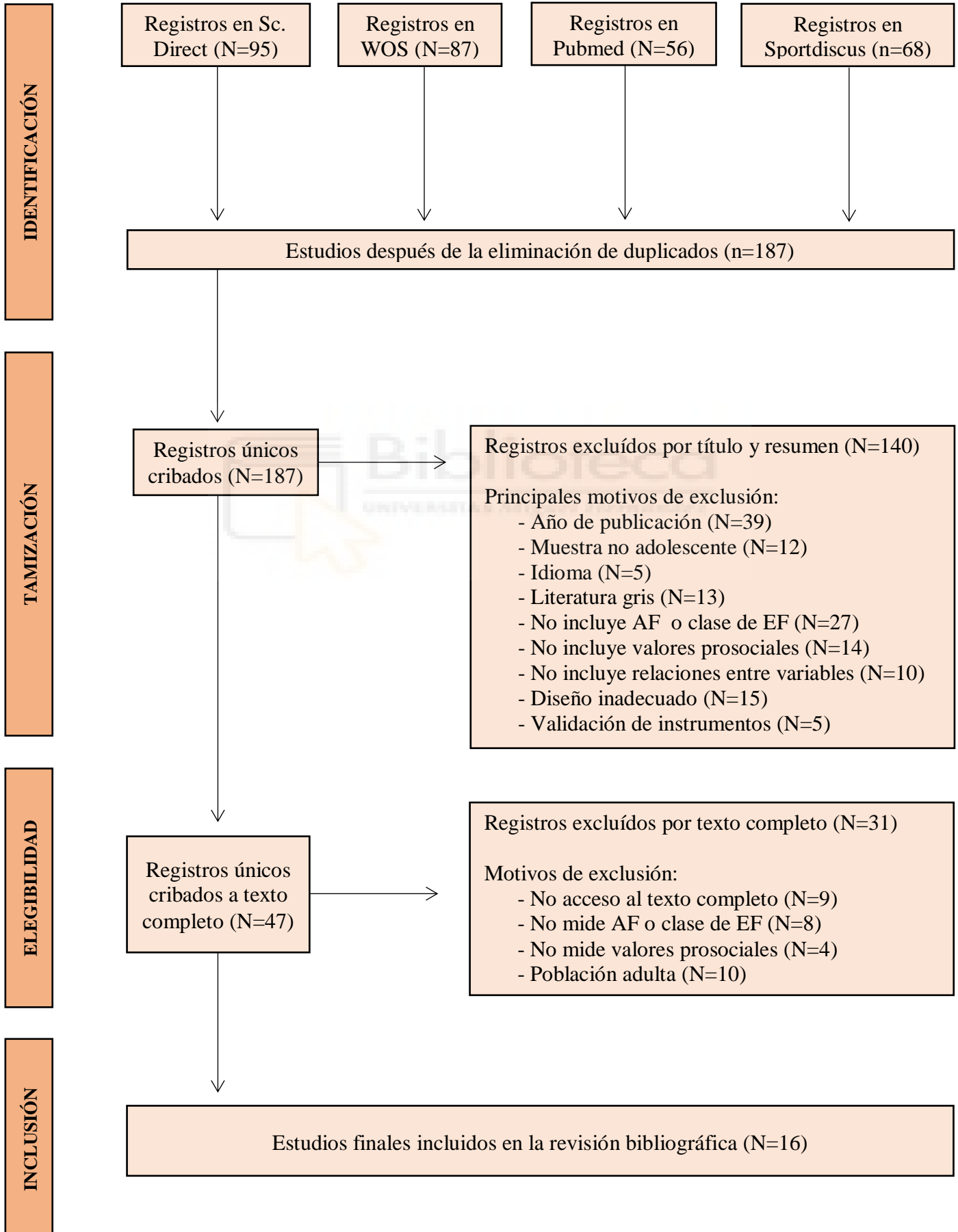


Diagrama de flujo



TÍTULO	AUTORES	AÑO	TIPO DE ESTUDIO	SUJETOS	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
High- versus low-structured cooperative learning in secondary physical education: Impact on prosocial behaviours at different ages	Luis García-González Mónica Santed Elena Escolano-Pérez Javier Fernández-Río	2023	Diseño cuasiexperimental de prueba previa y posterior a la prueba	Participaron doscientos ochenta y seis estudiantes (150 niñas) distribuidos en cuatro grupos: Control 1 (estudiantes de 8º año), Control 2 (estudiantes de 10º año), Experimental 1 (estudiantes de 9º año) y Experimental 2 (estudiantes de 9º año). -II estudiantes).	Utiliza dos cuestionarios validados: el Cuestionario de Aprendizaje Cooperativo Validado en Español (Fernández-Río et al., 2022) y el Cuestionario de Comportamiento Prosocial Validado en Español (Martorell et al., 2011). El primero evalúa cinco dimensiones: habilidades interpersonales, procesamiento grupal, interdependencia positiva, interacción promotora y responsabilidad individual. El segundo mide cuatro dimensiones: empatía, respeto, relaciones sociales y liderazgo, utilizando escalas Likert para las respuestas de los participantes y confirmando las estructuras de factores y la consistencia interna a través de análisis estadísticos.	Los estudiantes que experimentaron un marco altamente estructurado a una edad más temprana aumentaron significativamente sus puntuaciones en las cinco variables que median la efectividad del aprendizaje cooperativo y sus conductas prosociales. Cuanto mayores son los adolescentes, menores son los cambios en el aprendizaje cooperativo y sin cambios en las conductas prosociales. Los estudiantes que experimentaron un marco poco estructurado no mejoraron su aprendizaje cooperativo y disminuyeron su empatía, relaciones sociales y liderazgo a edades más tempranas. En conclusión, el aprendizaje cooperativo debe estructurarse adecuadamente para producir un impacto positivo utilizando grupos de trabajo heterogéneos, retroalimentación de los docentes y regulación compartida. Sin embargo, los adolescentes mayores necesitan contextos de aprendizaje cooperativo específicamente diseñados con unidades de aprendizaje más largas.
Dual processes to	Jang Hye-Ryen, Reeve	2020	Diseño de investigación	1.006 estudiantes de secundaria y	El artículo utiliza dos instrumentos principales: la Escala de Necesidades	El apoyo a la autonomía percibido a principios del semestre predijo un aumento en la satisfacción de necesidades a mitad



<p>explain longitudinal gains in physical education students' prosocial and antisocial behavior: Need satisfaction from autonomy support and need frustration from interpersonal control.</p>	<p>Johnmarshall, Cheon, Sung Hyeon Song, Yong-Gwan</p>		<p>n longitudinal</p>	<p>preparatoria (55% mujeres) de 32 aulas diferentes de secundaria</p>	<p>Psicológicas Básicas en la Educación Física (Vlachopoulos et al., 2013), que evalúa la satisfacción de la necesidad de autonomía y la necesidad de control interpersonal, y el Inventario de Comportamiento Prosocial y Antisocial en la Educación Física (Gutiérrez et al., 2017), que mide el comportamiento prosocial y antisocial de los estudiantes. Estos instrumentos se emplean para investigar los procesos duales que explican los cambios longitudinales en el comportamiento de los estudiantes de educación física.</p>	<p>del semestre, lo que predijo un aumento en el comportamiento prosocial a finales del semestre, y también que el control docente percibido a principios del semestre predijo un aumento a mitad del semestre en la frustración de necesidades, lo que predijeron un aumento a finales del semestre en el comportamiento antisocial (es decir, efectos de proceso dual). Además, el alto comportamiento prosocial de los estudiantes a principios del semestre y el bajo comportamiento antisocial de los estudiantes predijeron un aumento a mitad del semestre en el apoyo percibido a la autonomía brindado por el maestro (es decir, efectos recíprocos). En general, estos hallazgos resaltan las importantes interdependencias longitudinales entre el apoyo percibido a la autonomía de los docentes de educación física, la satisfacción de necesidades y el comportamiento prosocial, así como las importantes interdependencias longitudinales entre el control percibido de los docentes de educación física, la frustración de necesidades y el comportamiento antisocial.</p>
<p>Teaching Styles in Physical</p>	<p>Carlos Montero-Carretero</p>	<p>2019</p>	<p>El diseño del estudio fue</p>	<p>Un total de 537 estudiantes de ambos sexos, entre</p>	<p>El estudio empleó tres instrumentos de medición: uno para evaluar el apoyo a la autonomía y el estilo controlador del</p>	<p>Los resultados mostraron que el acoso fue predicho positivamente por la percepción de los estudiantes de un estilo más controlador y negativamente por una mayor</p>



<p>Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying</p>	<p>and Eduardo Cervelló</p>		<p>transversal.</p>	<p>11 y 15 años de edad, de escuelas primarias y secundarias en la provincia de Alicante (España), participaron en el estudio.</p>	<p>profesor en Educación Física, adaptando la Escala de Apoyo a la Autonomía Percibida Multidimensional y el factor de Estilo Controlador del Cuestionario de Empoderamiento en el Deporte; otro para medir la resiliencia, utilizando la Escala de Resiliencia de 10 ítems de Connor y Davidson; y finalmente, se empleó la versión española del Cuestionario del Proyecto Europeo de Intervención en el Acoso Escolar para evaluar el acoso escolar.</p>	<p>percepción de un estilo de apoyo a la autonomía en las clases de educación física. La victimización fue predicha negativamente por una mayor resiliencia y positivamente por la percepción de los estudiantes de un estilo más controlador del profesor. Finalmente, el análisis de mediación mostró que la percepción de apoyo a la autonomía predijo indirecta y negativamente la victimización, con la resiliencia actuando como mediador. Estos hallazgos proporcionan información útil para los profesores de educación física interesados en prevenir el acoso.</p>
<p>Effect of mass sports activity on prosocial behavior: A sequential mediation model of flow trait and subjective wellbeing</p>	<p>Xiyang Duan, Xiaohua Wang, Xiaogang Li, Shichen Li, Yiping Zhong, Te Bu</p>	<p>2022</p>	<p>El diseño del estudio fue transversal.</p>	<p>un total de 172 hombres y 179 mujeres. Hubo 20 participantes menores de 18 años, 231 participantes entre 19 y 30 años, 95 participantes entre 31 y 45 años, tres</p>	<p>La actividad deportiva masiva, el rasgo de flujo, el bienestar subjetivo y el comportamiento prosocial se midieron utilizando la escala de rango de actividad física-3 (PARS-3), la escala de flujo disposicional corto (SDFS), el índice de bienestar (IWB) y la medida de tendencias prosociales (PTM).), respectivamente. La estadística descriptiva comparó las diferencias</p>	<p>La participación en deportes de equipo es una de las estrategias más eficientes para que las personas alcancen la salud física y mental en China. El comportamiento prosocial tiene un efecto positivo en el desarrollo social. Este estudio desarrolló un modelo conceptual con la actividad deportiva de equipo como variable independiente, el comportamiento prosocial como variable dependiente y el rasgo de flujo y el bienestar subjetivo como variables mediadoras. Los resultados preliminares del modelo de mediación validaron los vínculos secuenciales hipotéticos entre la actividad</p>



participantes entre 46 y 59 años y dos participantes mayores de 60 años. La muestra incluye 102 estudiantes, 244 trabajadores de tiempo completo y cinco personas que estaban desempleadas o jubiladas.

entre la población deportiva (PARS-3, ≥ 36) y la población no deportiva (PARS-3, < 36)

deportiva de equipo, el rasgo de flujo, el bienestar subjetivo y el comportamiento prosocial. Una mayor participación en deportes de equipo aumenta la probabilidad de comportamiento prosocial.

The Relationship Between Physical Exercise and Prosocial Behavior of Junior Middle School	Hui Z , Guo K , Liu C , Ma Q , Tian W , Yao S	2022	Revisión por pares única y anónima	Se encuestó a 1053 estudiantes (edad promedio = 14 años, DE = 0,96 años)	A través del muestreo aleatorio estratificado, se encuestó a 1053 estudiantes (edad promedio = 14 años, DE = 0,96 años) que cumplían con los requisitos de la provincia de Henan en China. PE, EI, PELM y PSB se evaluaron mediante escalas estándar. Para el análisis de los datos se realizaron sucesivamente el análisis de correlación	PE puede predecir positivamente PSB. EI y PELM tuvieron efectos mediadores significativos entre PE y PSB, incluidos efectos mediadores únicos de EI y PELM y efectos mediadores en cadena de EI-PELM; Existen diferencias de género en el efecto de mediación en cadena.
---	---	------	------------------------------------	--	--	--



Students in Post-Epidemic Period: The Chain Mediating Effect of Emotional Intelligence and Sports Learning Motivation and Gender Differences					de Pearson, la prueba del modelo de ecuaciones estructurales y el método Bootstrap percentil corregido por sesgo	
Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature	Jiayu Li, Weide Shao	2022	Revisión sistemática	27 estudios de intervención sobre la influencia de las actividades deportivas en las conductas prosociales de niños y adolescentes	Se utilizaron métodos inductivos, resumidos, analíticos y de evaluación para analizar y evaluar sistemáticamente la literatura.	Las actividades deportivas pueden mejorar las conductas prosociales de niños y adolescentes. Las diferentes actividades deportivas también influyen de manera diferente en las conductas prosociales de niños y adolescentes. Además, las actividades deportivas pueden mejorar las conductas prosociales de niños y adolescentes con necesidades educativas especiales. Esta revisión demuestra que las actividades deportivas mejoran el comportamiento prosocial de niños y adolescentes. Al mismo tiempo,

Review						encontramos que a los niños y adolescentes con necesidades educativas especiales se les debería permitir participar en más actividades deportivas.
Contribution of Motivational Climates and Social Competence in Physical Education on Overall Physical Activity: A Self-Determination Theory Approach with a Creative Physical Education Twist	Juha Kokkonen, Arto Gråsten, Juan Muelle, Marja Kokkonen	2020	Estudio transversal	Los participantes fueron 363 (172 niñas, 191 niños) niños de escuela primaria, con edades entre 10 y 12 años ($M = 11,20 \pm 0,78$ años), y reclutados en dos escuelas públicas ubicadas en la misma ciudad en el centro de Finlandia	Un modelo de ecuaciones estructurales de relaciones hipotéticas entre un grupo de variables: clima motivacional en educación física (EF), competencia social de los estudiantes en educación física, motivación para la actividad física (AF) fuera de la escuela, Intención de AF y su AF de moderada a vigorosa (MVPA).	El estudio mostró que el clima motivacional en educación física afecta la actividad física a través de la cooperación y la motivación extrínseca, además de la intención de actividad física. También reveló que el clima motivacional está vinculado con competencias sociales como la cooperación y la empatía, y puede influir en la motivación y la actividad física de los estudiantes. Esto resalta la importancia de un enfoque pedagógico centrado en el desarrollo de habilidades sociales en educación física.
Fostering	Giancarlo	2021	Estudio de	242 alumnos de	Con un diseño cruzado, estudiantes de	Los niños del grupo de educación física enriquecida

<p>Holistic Development with a Designed Multisport Intervention in Physical Education: A Class-Randomized Cross-Over Trial</p>	<p>Condello, Emiliano Mazzoli, Ilaria Masci, Antonio De Fano, Tal Dotan Ben-Soussan, Rosalba Marchetti and Caterina Pesce</p>		<p>intervención</p>	<p>quinto grado de entre 10 y 11 años de edad, pertenecientes a doce clases de dos escuelas urbanas del municipio de Alba (una pequeña ciudad en el norte de Italia).</p>	<p>quinto grado, provenientes de una prueba anterior aleatorizada por clase de educación física enriquecida o tradicional en su 1.º a 3.º grado, fueron estratificados (según su experiencia previa en educación física) y aleatorizados en clase para recibir educación física enriquecida multideporte o grupo de control. Completaron evaluaciones previas y posteriores en habilidades motoras y deportivas, funciones ejecutivas frías (inhibición, memoria de trabajo) y calientes (toma de decisiones), conductas prosociales (empatía, cooperación) y antisociales (humor irascible, perturbación).</p>	<p>mostraron ventajas en habilidades motoras y prosociales después de la intervención, que estuvieron vinculadas por una vía de mediación y un efecto interactivo de la experiencia de educación física pasada y real en la toma de decisiones, pero no hubo efectos diferenciales en otras variables. Los resultados sugieren que una intervención de educación física diseñada con una base teórica integradora, aunque no permite desenredar la contribución de los componentes individuales a su eficacia, puede ayudar a lograr beneficios en los dominios motores y no motores relevantes para el desarrollo integral del niño.</p>
<p>Activating Social Empathy: An evaluation of a school-based</p>	<p>Charlotte Silke, Emer Davitt, Niamh Flynn, Aileen Shaw,</p>	<p>2024</p>	<p>Estudio de intervención</p>	<p>Los participantes incluyeron 539 estudiantes (91 varones, 392 mujeres, 56 otros)</p>	<p>Se realizó una exhaustiva revisión de medidas validadas existentes para seleccionar las más apropiadas para las numerosas variables de resultado y variables mediadoras de este estudio.</p>	<p>Los hallazgos de este estudio indicaron que la participación en el programa ASE estaba directamente asociada con una mayor empatía, que a su vez estaba indirectamente vinculada con una mayor respuesta prosocial, responsabilidad social y eficacia emocional. Dado el creciente énfasis en la inclusión</p>

social and emotional learning programme	Bernadine Brady, Clóna Murray, Pat Dolan.			de nueve escuelas secundarias en la República de Irlanda (Edad media = 14.29; DE = 0.83). Los participantes fueron asignados aleatoriamente a una condición de intervención o control	Las decisiones finales sobre las medidas se basaron en la adecuación a la edad y la cultura, la longitud (carga de medición), la disponibilidad, las propiedades psicométricas y la sensibilidad al cambio. Los estudiantes completaron una serie de medidas que evaluaban su empatía, las relaciones entre compañeros y los valores y comportamientos prosociales. Todos los resultados fueron evaluados utilizando escalas validadas. Los profesores completaron ítems que evaluaban la fidelidad del programa. La información socio-demográfica, incluyendo la edad y el género, se recopiló mediante el uso de variables categóricas de un solo ítem.	de SEL en los currículos educativos a nivel internacional, y las asociaciones sólidas entre la empatía y el desarrollo juvenil positivo, estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la investigación, la política y la práctica escolar.
An intervention to help teachers	Sung Hyeon Cheon , Johnmarshall Reeveb,	2019	Estudio de intervención.	Cuarenta y dos maestros de educación física de nivel secundario	Sus estudiantes completaron un cuestionario cuatro veces durante un año académico para evaluar su satisfacción y frustración de	La enseñanza de apoyo a la autonomía es un precursor para el establecimiento de un clima de aula entre pares que fomente el comportamiento prosocial y disminuya el comportamiento antisocial.



establish a prosocial peer climate in physical education	Nikos Ntoumanis			(32 hombres, 10 mujeres) y sus 2739 estudiantes fueron asignados al azar a un grupo ASIP o a un grupo de control sin intervención.	necesidades, climas de pares centrados en la tarea y en el ego, comportamientos prosociales y antisociales, y éxito académico.	
Teachers' views on values-education: The case of secondary schools in East Gojjam, Ethiopia	Aschale Tadege , Amera Seifu , Solomon Melese	2022	Estudio de caso cualitativo.	Los datos fueron recopilados de maestros, directores y estudiantes.	Principalmente a través de entrevistas semiestructuradas. Los informes de entrevistas fueron luego presentados en forma de viñetas y analizados basándonos en nuestras interpretaciones reflexivas desde la perspectiva de los participantes a través de las narrativas.	Los maestros se enfrentan a desafíos para abordar la educación en valores y buscan actualizar el sistema considerando las afiliaciones culturales y religiosas. Se recomienda que participen en una educación en valores integrada, promoviendo la instrucción moral y un ambiente propicio. Es necesario que los responsables de políticas y educadores desarrollen estrategias para apoyar a los maestros. Además, se sugiere reformar el sistema de educación en valores y se alienta a otros investigadores a estudiar estos temas sensibles.
Investigation of Secondary School Student's	Temel, Ahmet, Mamak, Hüdaverdi	2023	Estudio cuasiexperimental.	Un grupo de control pretest-postest, se realizó con 91 estudiantes	Los estudiantes se dividieron en cuatro grupos según el contenido del curso de educación física aplicado. Se llevaron a cabo lecciones durante 10 semanas y se	La investigación reveló un aumento en las percepciones y actitudes sobre el valor de las lecciones de educación física entre estudiantes de secundaria. La amistad fue el valor más destacado, seguido del autocontrol, la ayuda, la justicia y la



Value Perceptions and Attitudes Regarding to Physical Education and Sports Lesson				de 7° grado en el segundo semestre del año académico 2020-2021.	recopilaron datos cuantitativos y cualitativos utilizando un enfoque mixto. Se utilizaron escalas para medir la educación en valores y las actitudes hacia la educación física. Se realizaron diversos análisis estadísticos y cualitativos para evaluar los resultados.	responsabilidad. Los grupos TCG y SEM mostraron las mayores mejoras en actitudes de ayuda y amistad, mientras que el grupo TCG mostró mejoras significativas en responsabilidad y autocontrol. Se observó una relación positiva entre las percepciones de valores y las actitudes hacia el curso. Los resultados variaron según el género, con una evolución a favor de los hombres en el autocontrol. En general, se recomienda que los docentes utilicen diversos modelos, métodos y materiales para impartir lecciones de educación física.
Autonomy-Supportive Teaching Enhances Prosocial and Reduces Antisocial Behavior via Classroom Climate and Psychological Needs: A	Sung Hyeon Cheon, Johnmarshall Reeve, and Herbert W. Marsh	2023	Estudio de intervención.	Los maestros de 80 aulas de educación física fueron asignados al azar para participar (o no) en una intervención de enseñanza que apoya la autonomía, y sus 2,227 estudiantes.	Los 2,227 estudiantes de secundaria informaron su satisfacción y frustración de necesidades, climas de aula de apoyo y jerárquicos, y comportamientos prosociales y antisociales al principio, medio y final de un año académico. Se utilizó un modelo de ecuaciones estructurales multinivel de doble latente.	La participación del maestro en la intervención (condición experimental) aumentó la satisfacción de necesidades a nivel de clase, un clima de apoyo y comportamiento prosocial y disminuyó la frustración de necesidades a nivel de clase, un clima jerárquico y comportamiento antisocial. Juntos, una mayor satisfacción colectiva de necesidades y un clima más de apoyo se combinaron para explicar el aumento del comportamiento prosocial, mientras que una menor frustración de necesidades y un clima menos jerárquico se combinaron para explicar la disminución del comportamiento antisocial. Estos efectos del clima en el aula han sido pasados por alto, sin embargo, son esenciales para

Multilevel Randomized Control Intervention						explicar por qué la enseñanza que apoya la autonomía mejora el funcionamiento social de los estudiantes.
Creation, implementation, and evaluation of a values-based training program for sport coaches and physical education teachers in Singapore	Koon Teck Koh, Martin Camire , Gordon A Bloom and CKJ Wang	2017	Estudio de intervención.	Cuatro entrenadores deportivos con experiencia de dos a ocho años (M = 5.0, DE = 1.4) y cuatro profesores de educación física con experiencia de dos a nueve años (M = 5.25, DE = 3.3).	Estos, participaron en tres talleres de capacitación de 2 horas enfocados en la enseñanza de valores a atletas y estudiantes. Después de los talleres, los participantes participaron en una entrevista individual para documentar sus perspectivas sobre el programa de capacitación basado en valores. Los resultados del análisis temático revelaron muchos beneficios del programa de capacitación basado en valores, incluida una mayor conciencia sobre la importancia de enseñar sistemáticamente valores a través de la educación física y el deporte. Además, los participantes se sintieron mejor preparados para trabajar con padres y otros maestros para ayudar a los atletas	Los resultados del análisis temático revelaron muchos beneficios del programa de capacitación basado en valores, incluida una mayor conciencia sobre la importancia de enseñar sistemáticamente valores a través de la educación física y el deporte. Además, los participantes se sintieron mejor preparados para trabajar con padres y otros maestros para ayudar a los atletas y estudiantes a transferir valores.



					y estudiantes a transferir valores.	
Prosocialidad, Educación Física e Inteligencia Emocional en la Escuela.	González J , Cayuela, D , y López, C	2019	Estudio de intervención	Adolescentes de entre 14 y 17 años, se ha evaluado una muestra de 34 estudiantes de E.S.O. de centros públicos de la Región de Murcia, España,	Por medio de un programa de intervención. A través de una metodología experimental con grupo control, se ha evaluado a los participantes, usando instrumentos de inteligencia emocional, recursos de sentido del humor y razonamiento prosocial.	El proceso experimental ha conseguido mostrar un desarrollo del comportamiento prosocial, y modificaciones en componentes de la inteligencia emocional de los sujetos de estudio. Se ofrece además, una forma efectiva de entrenamiento de aspectos de la personalidad prosocial, por medio de actividades que pueden ser abordadas a través de la docencia en Educación Física.
Personal and social development in physical education and sports: A review study	Katrijn Opstoel, Laurent Chapelle, Frans J Prins, An De Meester, Leen Haerens, Jan van Tartwijk, Kristine De Martelaer	2020	Revisión bibliográfica	Niños y jóvenes en edad escolar (es decir, de 6 a 18 años) en el contexto de la educación física y el deporte.	Se examinaron 4359 artículos únicos de seis bases de datos, de los cuales 88 cumplieron con los criterios de inclusión para un análisis posterior. Estos estudios, publicados entre enero de 2008 y diciembre de 2017, abordaron una variedad de conceptos relacionados con el desarrollo personal y social mediante diversos diseños y métodos de investigación. Los resultados se agruparon en 11 temas, como ética laboral, liderazgo y	Este análisis ofrece una visión general de la investigación sobre los beneficios de la educación física (EF) y los deportes en el desarrollo personal y social de los niños. Si bien la evidencia cualitativa y cuantitativa disponible demuestra que la participación en EF y deportes conlleva beneficios en términos de desarrollo personal y social, la evidencia cuantitativa se basa principalmente en estudios transversales y se centra principalmente en el comportamiento prosocial, la cooperación y la ética laboral, dejando de lado otros resultados importantes como la toma de decisiones y la resolución de problemas. Además, los estudios en EF son mucho menos comunes en comparación con los estudios en



					comportamiento prosocial, con limitaciones e implicaciones discutidas para orientar futuras investigaciones y prácticas profesionales.	deportes. Dado que el desarrollo personal y social es un objetivo central de la EF en todo el mundo, existe una fuerte necesidad de desarrollar esta área de investigación.
--	--	--	--	--	--	---





DISCUSIÓN

El análisis exhaustivo de los 16 estudios seleccionados en esta revisión bibliográfica proporciona una visión integral de la relación entre la práctica de actividad física-deportiva y la promoción de valores prosociales en la etapa de la adolescencia. Estos hallazgos son de suma importancia en un contexto donde la educación física y el deporte se consideran no solo como componentes fundamentales para la salud física, sino también como herramientas poderosas para el desarrollo social y emocional de los adolescentes.

Uno de los aspectos más destacados de esta revisión es la importancia del aprendizaje cooperativo estructurado adecuadamente en el contexto de la educación física. Los resultados revelan que los estudiantes que experimentaron un marco altamente estructurado a una edad más temprana mostraron mejoras significativas en las variables relacionadas con el aprendizaje cooperativo y las conductas prosociales. Este enfoque resalta la necesidad de implementar estrategias específicas, como la formación de grupos heterogéneos y la retroalimentación de los docentes, para fomentar comportamientos prosociales entre los adolescentes.

Otro hallazgo significativo es la influencia del apoyo percibido a la autonomía por parte de los profesores de educación física en la satisfacción de las necesidades y el comportamiento prosocial de los estudiantes. Estos resultados subrayan la importancia del clima motivacional creado por los docentes para promover conductas positivas en el contexto de la educación física, lo que sugiere que un ambiente de apoyo puede contribuir significativamente al desarrollo personal y social de los adolescentes.

Además, se observó que la participación en deportes de equipo está positivamente relacionada con el comportamiento prosocial, lo que resalta el valor de las actividades deportivas en el desarrollo de valores y habilidades sociales entre los adolescentes. Esta asociación sugiere que la participación en actividades deportivas no solo promueve la salud física, sino que también puede cultivar comportamientos prosociales y fortalecer las relaciones interpersonales entre los jóvenes.

Es importante destacar que la educación física se identificó como un predictor positivo del comportamiento prosocial, especialmente cuando se consideran mediadores como la inteligencia emocional. Estos hallazgos subrayan el papel crucial que desempeña la educación física en la promoción del desarrollo personal y social de los adolescentes, al tiempo que resaltan la necesidad de incorporar enfoques holísticos que aborden no solo la salud física, sino también la salud emocional y social.

En resumen, esta revisión sistemática resalta la importancia de la práctica de actividad física-deportiva en la promoción de valores prosociales durante la adolescencia. Sin embargo, también subraya la necesidad de seguir investigando y desarrollando estrategias efectivas para maximizar estos beneficios y promover un desarrollo integral en los jóvenes.



4. Propuesta

Identificación situación aprendizaje	Título:	¡A ganar en valores!				Temporalización			
	Materia(s) / Módulo(s):	Educación Física	Nivel: 2ºESO	Nº S.A.: 1	Trimestre: 1	Nº clases: 5			
	Descripción:	Decidimos introducir esta SA para mejorar las competencias sociales y emocionales de los estudiantes de 2ºESO a través de actividades físicas y deportivas. Surge de la necesidad de abordar problemas sociales actuales, como la falta de cooperación y empatía, y se introduce al inicio del curso para fomentar la interacción entre los alumnos y fortalecer el sentido de comunidad en el aula. Esta propuesta de enseñanza busca crear un entorno educativo que promueva comportamientos prosociales y habilidades de trabajo en equipo. Los aprendizajes obtenidos serán útiles tanto en el contexto escolar como en la vida personal y profesional de los estudiantes, contribuyendo a su desarrollo integral.							
	Tareas previstas	<p>Tarea de Búsqueda de Información: Los estudiantes investigarán en grupo sobre la relación entre deportes de equipo y valores prosociales.</p> <p>Tarea de Discusión: Los grupos debatirán sobre sus hallazgos y presentarán sus conclusiones a la clase.</p> <p>Tarea de Aplicación: Los estudiantes participarán en actividades deportivas en equipo, aplicando habilidades de comunicación y cooperación.</p> <p>Tarea de Reflexión: Los estudiantes reflexionarán sobre sus experiencias y completarán autoevaluaciones de su progreso en habilidades prosociales.</p> <p>Tarea de Presentación: Los estudiantes elaborarán un informe grupal y presentarán su experiencia en formato oral o audiovisual.</p> <p>Este desglose de tareas permite desarrollar habilidades en búsqueda de información, discusión, aplicación práctica, reflexión y presentación para alcanzar el producto final de la situación de aprendizaje.</p>							
	Valoración del progreso aprendizaje	<p>Observación Directa: Los docentes usarán rúbricas para evaluar la participación activa, cooperación y respeto mutuo durante las actividades deportivas.</p> <p>Autoevaluaciones: Los estudiantes completarán formularios autoevaluativos para reflexionar sobre su comportamiento en áreas como la colaboración y la empatía.</p> <p>Evaluación entre pares: Los estudiantes ofrecerán retroalimentación a sus compañeros sobre aspectos como la cooperación y el apoyo durante las actividades grupales.</p> <p>Cuestionarios: Los estudiantes completarán cuestionarios antes y después de la situación de aprendizaje para medir su conocimiento sobre la relación entre deportes y valores prosociales.</p> <p>Productos finales: Los informes grupales y presentaciones serán evaluados para medir la comprensión y aplicación de valores prosociales en la práctica.</p>							
	Producto final	<p>Informe Grupal Escrito: Los estudiantes presentarán un informe detallando su experiencia en las actividades deportivas, destacando ejemplos concretos de cómo aplicaron valores prosociales como la cooperación, la comunicación efectiva y la empatía. El informe incluirá reflexiones sobre su progreso personal y las lecciones aprendidas durante la situación de aprendizaje.</p> <p>Presentación Audiovisual: Los estudiantes crearán una presentación audiovisual (por ejemplo, un video corto o una presentación con imágenes y audio) para ilustrar su experiencia en la situación de aprendizaje. La presentación debe incluir ejemplos visuales de actividades grupales, así como comentarios sobre cómo los valores prosociales se pusieron en práctica.</p>							
Concreción	Contexto	Personal	X	Educativo	X	Social	X	Profesional	
	Competencias clave	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
	Competencias específicas	Competencia Específica 1: Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.							



	<p>Competencia Específica 3: Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos</p> <p>Competencia Específica 5: Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.</p>		
Criterios de evaluación	<p>1.1</p> <p>2.1</p> <p>2.2</p> <p>2.3</p> <p>4.1</p> <p>4.3</p> <p>4.4</p> <p>5.1</p> <p>5.3</p>	Saberes básicos	<p>Bloque 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductas para la mejora de la salud física, mental y social <p>Bloque 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso de las TIC <p>Bloque 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolución dialogada y control emocional - Gestión emocional: El estrés - Gestión emocional: La frustración - La expresión de mensajes y emociones <p>Bloque 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estereotipos y diversidad de género. - Las emociones. <p>Bloque 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medidas de protección y conservación del medio ambiente. - Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono. - Promoción de buenas prácticas.
<p>Técnicas de enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje cooperativo: Los estudiantes trabajarán en grupos heterogéneos para fomentar la colaboración y la diversidad de perspectivas. - Enfoque centrado en el estudiante: Se fomentará la autonomía del estudiante al darle opciones y voz en su aprendizaje. - Enfoque basado en proyectos: Los estudiantes participarán en actividades que culminan en la creación de un producto final (informe grupal y presentación). <p>Estilos y estrategias a emplear durante la SA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilos de enseñanza activos e interactivos. - Estrategias de retroalimentación constructiva para fomentar el progreso y la mejora continua. - Agrupaciones predominantes en equipos de 4-6 estudiantes para favorecer la colaboración y la comunicación. 			
Medios y recursos	<p>- Instalaciones: Gimnasio escolar y campo de deportes al aire libre.</p> <p>- Materiales curriculares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Material deportivo como balones, redes, conos, etc. - Dispositivos digitales para presentaciones (proyectores, ordenadores). - Formularios de autoevaluación y evaluación entre pares. - Rúbricas de observación para los docentes. 		
<p>Resultados de aprendizaje:</p> <p>1. Desarrollo de habilidades prosociales: Los estudiantes demostrarán comportamientos de cooperación, comunicación efectiva y respeto mutuo durante las actividades deportivas.</p> <p>2. Mejora en la inteligencia emocional: Los estudiantes aprenderán a gestionar sus emociones y a mostrar empatía hacia los demás durante las actividades.</p> <p>3. Capacidad para trabajar en equipo: Los estudiantes colaborarán de manera efectiva con sus</p>			



	<p>compañeros durante las actividades deportivas en equipo.</p> <p>4. Aplicación de conocimientos sobre deportes y valores prosociales: Los estudiantes aplicarán los conceptos aprendidos a situaciones reales durante las actividades deportivas.</p> <p><u>Niveles de respuesta educativa para la inclusión:</u></p> <p>Nivel I:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permitir más tiempo para completar las tareas durante las actividades deportivas. - Dar instrucciones de forma clara y repetida si es necesario. - Modificar levemente las reglas de los juegos para adaptarlas a las necesidades individuales. <p>Nivel II:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar el tamaño o la forma de los equipos para equilibrar las habilidades de los estudiantes. - Proporcionar roles específicos en las actividades que se ajusten a las fortalezas y necesidades. - Modificaciones en el equipamiento para facilitar a los estudiantes con necesidades específicas. <p>Nivel III:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asignar un asistente o tutor para ayudar a los estudiantes que lo necesiten durante las actividades. - Proporcionar retroalimentación adicional a los estudiantes que requieran un mayor apoyo. - Ofrecer asistencia personalizada para ayudar a los estudiantes a comprender las reglas de los juegos. <p>Nivel IV:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ofrecer sesiones de práctica individualizadas para estudiantes con necesidades especiales. - Crear planes de apoyo personalizados que incluyan objetivos específicos para los estudiantes con NE. - Proporcionar asistencia especializada, como terapia física o sesiones de asesoramiento, según sea necesario para los estudiantes con necesidades particulares.
<p>Desarrollo situación aprendizaje</p>	<p style="text-align: center;">Secuenciación de las tareas previstas por clases</p> <p><u>Clase nº 1:</u> "¿Eres sedentario?" En el aula, agrupados en equipos de 6 personas. Los estudiantes participarán en un cuestionario Kahoot sobre conocimientos previos relacionados con el estilo de vida sedentario y su impacto. Duración: 50 minutos.</p> <p><u>Clase nº 2:</u> "Trabajo en equipo". Los estudiantes se organizan en grupos heterogéneos para participar en actividades deportivas de equipo, aplicando habilidades de comunicación y cooperación. Duración: 50 minutos.</p> <p><u>Clase nº 3:</u> "Inteligencia emocional en el deporte". Los estudiantes aprenden sobre la importancia de gestionar las emociones durante las actividades deportivas y practican ejercicios para mejorar su inteligencia emocional. Duración: 50 minutos.</p> <p><u>Clase nº 4:</u> "Reflexión y autoevaluación". Los estudiantes reflexionan sobre sus experiencias durante las actividades deportivas y completan autoevaluaciones. Duración: 50 minutos.</p> <p><u>Clase nº 5:</u> "Presentación de informes". Los estudiantes presentan su informe grupal sobre su experiencia, aprendizajes y progreso en habilidades prosociales. Duración: 50 minutos.</p> <p>Esta planificación ayudará a organizar la situación de aprendizaje de manera efectiva, brindando a los estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades prosociales, emocionales y de trabajo en equipo.</p>



5. Conclusiones

El objetivo principal de este trabajo fue investigar la relación entre la práctica de actividad física-deportiva y la promoción de valores prosociales durante la etapa de la adolescencia, mediante una revisión bibliográfica de estudios de los últimos diez años. El análisis de la bibliografía científica disponible permitió identificar los aspectos clave de esta relación y su impacto en el desarrollo social y emocional de los adolescentes.

Los hallazgos de la revisión destacan la importancia de la actividad física, no solo como un medio para mejorar la salud física, sino también como una herramienta poderosa para fomentar valores prosociales como la cooperación, la empatía, la tolerancia, y el trabajo en equipo. Además, la percepción de apoyo y la autonomía por parte de los docentes de educación física se asocia con un comportamiento más prosocial entre los estudiantes, subrayando la relevancia del clima motivacional creado por los profesores.

Con base en los resultados obtenidos, se desarrolló una propuesta de intervención titulada "¡A ganar en valores!", diseñada para mejorar las competencias sociales y emocionales de los estudiantes de 2º ESO a través de actividades físicas y deportivas. La propuesta se centra en fomentar la interacción entre los estudiantes y fortalecer el sentido de comunidad en el aula mediante un enfoque centrado en la educación física.

La propuesta incluye tareas como la búsqueda de información, discusión, aplicación práctica, reflexión y presentación, para facilitar el desarrollo de habilidades prosociales en los estudiantes. Además, se incorporan técnicas de enseñanza como el aprendizaje cooperativo y enfoques centrados en el estudiante, y se emplean medios y recursos adecuados para lograr los objetivos.

En cuanto a la reflexión final, este trabajo destaca la necesidad de continuar investigando en este campo para comprender mejor cómo se pueden optimizar las estrategias de enseñanza de educación física para promover valores prosociales en los adolescentes. Futuros estudios podrían centrarse en el impacto a largo plazo de la participación en actividades físicas-deportivas en la formación de valores prosociales y en el bienestar social y emocional de los estudiantes. También sería valioso investigar enfoques innovadores para integrar la educación física con otras disciplinas para promover un desarrollo integral en los jóvenes.

En conclusión, este trabajo subraya la importancia de la práctica de actividad física-deportiva en la promoción de valores prosociales durante la adolescencia y ofrece una propuesta práctica para implementar en las aulas de educación física, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes y a la construcción de una sociedad más cohesionada y empática.



6. Referencias

- Alfonso, L. M. B., Macías Quintana, A. M., & Sosa, R. A. (s/f). Educación en valores morales y diversidad cultural: vínculo ineludible en la Escuela Latinoamericana de Medicina. Medigraphic.com. Recuperado el 7 de marzo de 2024, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/cubaysalud/pcs-2018/pcss181bl.pdf>
- Arias Gallegos, W., & Universidad Católica San Pablo. (2015). Conducta prosocial y psicología positiva. *Avances en Psicología*, 23(1), 37–47. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.l69>
- Auné, S. E., Blum, G. D., Abal, F. J. P., Lozzia, G. S., & Attorresi, H. F. (2014). La conducta prosocial: estado actual de la investigación. *Perspectivas en psicología*, 11, 2; 12. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/45115>
- Cañon Salinas, F. G., & Villarreal Ángeles, M. A. (2022, julio 1). La educación física como fortalecimiento de valores ciudadanos para la convivencia. Ebsco.com. <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A4%3A5834580/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3AAsc holar&id=ebsco%3Agcd%3A155118691&crl=c>
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Ntoumanis, N. (2019). An intervention to help teachers establish a prosocial peer climate in physical education. *Learning and Instruction*, 64(101223), 101223. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101223>
- Condello, G., Mazzoli, E., Masci, I., De Fano, A., Ben-Soussan, T. D., Marchetti, R., & Pesce, C. (2021). Fostering holistic development with a designed multisport intervention in physical education: A class-randomized cross-over trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9871. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189871>
- Duan, X., Wang, X., Li, X., Li, S., Zhong, Y., & Bu, T. (2022). Effect of mass sports activity on prosocial behavior: A sequential mediation model of flow trait and subjective wellbeing. *Frontiers in public health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.960870>
- García-García, J., Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., & Valero-Valenzuela, A. (2020). Personal and social responsibility programme effects, prosocial behaviours, and physical activity levels in adolescents and their families. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3184. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093184>
- García-González, L., Santed, M., Escolano-Pérez, E., & Fernández-Río, J. (2023). High- versus low-structured cooperative learning in secondary physical education: Impact on prosocial behaviours at different ages. *European Physical Education Review*, 29(2), 199–214. <https://doi.org/10.1177/1356336x221132767>
- Hui, Z., Guo, K., Liu, C., Ma, Q., Tian, W., & Yao, S. (2022). The relationship between physical exercise and prosocial behavior of junior middle school students in post-epidemic period: The chain mediating effect of emotional intelligence and sports learning motivation and gender differences. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2745–2759. <https://doi.org/10.2147/prbm.s370495>
- Kokkonen, J., Gråstén, A., Quay, J., & Kokkonen, M. (2020). Contribution of motivational climates and social competence in physical education on overall physical activity: A self-determination theory approach with a creative physical education twist. *International Journal*



of Environmental Research and Public Health, 17(16), 5885.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17165885>

Li, J., & Shao, W. (2022). Influence of sports activities on prosocial behavior of children and adolescents: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6484. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116484>

Lozano Vicente, A. (2014). Teoría de Teorías sobre la Adolescencia. *Ultima década*, 22(40), 11–36. <https://doi.org/10.4067/S0718-22362014000100002>

Manzano-Sánchez, D., & Valero-Valenzuela, A. (2019). Implementation of a model-based programme to promote personal and Social Responsibility and its effects on motivation, prosocial behaviours, violence and classroom climate in primary and secondary education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214259>

Montero-Carretero, C., & Cervelló, E. (2019). Teaching styles in physical education: A new approach to predicting resilience and bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 76. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010076>

Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813. <https://doi.org/10.1177/1356336x19882054>

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2). https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci_arttext

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., Brady, B., Murray, C., & Dolan, P. (2024). Activating Social Empathy: An evaluation of a school-based social and emotional learning programme. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3(100021), 100021. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2023.100021>

Tadege, A., Seifu, A., & Melese, S. (2022). Teachers' views on values-education: The case of secondary schools in East Gojjam, Ethiopia. *Social Sciences & Humanities Open*, 6(1), 100284. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100284>

Tanné, C. (2021). Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *EMC - Pediatría*, 56(2), 1–9. [https://doi.org/10.1016/s1245-1789\(21\)45219-4](https://doi.org/10.1016/s1245-1789(21)45219-4)

Temel, A., & Mamak, H. (2023). Investigation of secondary school student's value perceptions and attitudes regarding to Physical Education and sports lesson. *Education Quarterly Reviews*, 6(1), 133–151. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED633736.pdf>