



**PRISMA ODS**  
REVISTA MULTIDISCIPLINARIA  
SOBRE DESARROLLO SOSTENIBLE

ISSN: 3072-8452

**VIDEOJUEGOS Y ESTRÉS  
DÓCENTE: UNA  
REVISIÓN SISTEMÁTICA  
DE LA EVIDENCIA  
EMPÍRICA Y TEÓRICA  
BAJO LINEAMIENTOS  
PRISMA**

*VIDEOGAMES AND TEACHER  
STRESS: A SYSTEMATIC REVIEW  
OF EMPIRICAL AND THEORETICAL  
EVIDENCE FOLLOWING PRISMA  
GUIDELINES*

**AUTORES**

**ALEJANDRA ARACELI  
JUÁREZ NAVARRO**

UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA  
MÉXICO

**RUBEN RUELAS  
LEPE**

UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO  
MÉXICO

## **Videojuegos y Estrés Docente: Una Revisión Sistemática de la Evidencia Empírica y Teórica Bajo Lineamientos PRISMA**

Videogames and Teacher Stress: A Systematic Review of Empirical and Theoretical Evidence Following PRISMA Guidelines

*Alejandra Araceli Juarez Navarro*  
[alejandra.juarez@academicos.udg.mx](mailto:alejandra.juarez@academicos.udg.mx)  
<https://orcid.org/0009-0006-1061-0226>

Universidad de Guadalajara  
Guadalajara – México

*Ruben Ruelas Lepe*  
[ruben.ruelas@academicos.udg.mx](mailto:ruben.ruelas@academicos.udg.mx)  
<https://orcid.org/0000-0002-1898-1383>

Universidad Nacional Autónoma de México  
Guadalajara – México

*Artículo recibido: 18/03/2026*  
*Aceptado para publicación: 20/04/2026*  
*Conflictos de Intereses: Ninguno que declarar*

## **RESUMEN**

El estrés docente es un fenómeno multifactorial asociado a factores organizacionales, individuales y contextuales, con efectos negativos en la salud del profesorado y la calidad educativa. En este contexto, los videojuegos emergen como una estrategia innovadora para la regulación emocional, favoreciendo la relajación, la mejora del estado de ánimo y la atención plena. El presente estudio desarrolla una revisión sistemática de la literatura, siguiendo los lineamientos PRISMA, con el objetivo de analizar el uso de videojuegos como estrategia de afrontamiento del estrés en docentes, así como los factores que lo originan, su medición y manejo. Se realizó una búsqueda en bases de datos académicas como Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO y Redalyc, incluyendo estudios publicados entre 1983 y 2025 en inglés y español. Se seleccionaron 50 estudios, organizados en cuatro categorías: videojuegos y reducción del estrés, factores asociados al estrés docente, instrumentos de medición y estrategias de afrontamiento. Los resultados evidencian que tanto los videojuegos comerciales como los terapéuticos contribuyen a reducir el estrés percibido, la ansiedad y el burnout. Asimismo, se identificaron factores organizacionales e individuales como principales desencadenantes del estrés, y se destacan instrumentos válidos de medición como la PSS-10, el TSI y el MBI. No obstante, persisten limitaciones como la escasez de estudios en docentes y en contextos latinoamericanos. Se concluye que los videojuegos representan una alternativa prometedora, cuya implementación debe integrarse con estrategias institucionales que promuevan entornos educativos saludables.

*Palabras clave:* videojuegos, estrés docente, afrontamiento del estrés, regulación emocional, burnout

**ABSTRACT**

Teacher stress is a multifactorial phenomenon associated with organizational, individual, and contextual factors, with negative effects on educators' health and educational quality. In this context, video games have emerged as an innovative strategy for emotional regulation, promoting relaxation, mood enhancement, and mindfulness. This study presents a systematic literature review conducted under PRISMA guidelines, aiming to examine the use of video games as a coping strategy for stress reduction in teachers, as well as the factors that trigger it, its measurement, and management. A comprehensive search was performed across academic databases including Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO, and Redalyc, covering studies published between 1983 and 2025 in English and Spanish. A total of 50 studies were selected and categorized into four areas: video games and stress reduction, factors associated with teacher stress, measurement instruments, and coping strategies. Findings indicate that both commercial and therapeutic video games significantly reduce perceived stress, anxiety, and burnout. Additionally, organizational and individual factors were identified as primary stressors, while validated instruments such as the Perceived Stress Scale (PSS-10), Teacher Stress Inventory (TSI), and Maslach Burnout Inventory (MBI) were highlighted. However, important limitations persist, including the scarcity of studies focused on teachers and within Latin American contexts. It is concluded that video games represent a promising alternative, whose implementation should be integrated with institutional strategies that promote healthy educational environments.

*Keywords:* video games, teacher stress, stress coping, emotional regulation, burnout

## ***INTRODUCCIÓN***

En la actualidad, el ejercicio docente en el nivel medio superior enfrenta un gran número de retos que impactan directamente en la salud emocional del profesorado. Entre ellos destacan la sobrecarga administrativa, la presión por cumplir objetivos académicos, entre otros; y en algunos casos suele suceder sin un acompañamiento formativo adecuado (Alvities, 2019). Estas condiciones han derivado en un incremento significativo en los niveles de estrés laboral, el cual se manifiesta en síntomas de ansiedad, agotamiento emocional y disminución del compromiso profesional.

En este escenario, la búsqueda de estrategias para la regulación emocional y la reducción del estrés se vuelve de suma importancia. Entre las alternativas emergentes destacan las tecnologías interactivas con fines de bienestar emocional, dentro de las cuales se encuentran los videojuegos. Este recurso ha demostrado en diversas investigaciones su capacidad para reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo y llegar a un estado de relajación (Russoniello et al., 2009; Ferrari et al., 2022).

Por lo tanto, se tiene como propósito analizar la evidencia científica sobre el uso de videojuegos de relajación y su impacto en la reducción del estrés. A través de una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA, se busca identificar patrones, evaluar la calidad de metodología de los estudios, detectar vacíos de conocimiento y señalar posibles aplicaciones en el ámbito docente del nivel medio superior.

## ***METODOLOGÍA***

Con el objetivo de garantizar la transparencia y el rigor científico, esta revisión sistemática se desarrolló siguiendo las recomendaciones de la declaración de Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses o PRISMA por sus siglas en inglés (Page et al., 2021). El proceso contempló la definición de criterios de inclusión y exclusión, la búsqueda de bases de datos internacionales y regionales, la selección progresiva de estudios en distintas fases y la extracción de información para su posterior análisis y síntesis.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

### Criterios de inclusión:

- Estudios empíricos, revisiones sistemáticas o metaanálisis sobre estrés, afrontamiento y videojuegos.
- Investigaciones centradas en docentes o en poblaciones comparables (estudiantes, trabajadores del sector educativo).
- Artículos en inglés o español con texto completo disponible.

### Criterios de exclusión:

- Opiniones, ensayos teóricos sin datos empíricos.
- Publicaciones duplicadas
- Estudios sin relación directa con el estrés, regulación emocional o videojuegos para la reducción de estrés.

### **Fuentes de información**

- Se llevaron a cabo búsquedas exhaustivas en bases de datos internacionales y regionales:
- Bases internacionales: Scopus, Web of Science (WoS), PubMed, PsycINFO.
- Bases regionales: Redalyc, ScieELO.
- Repositorios adicionales: Google Scholar y repositorios institucionales de tesis (ej. UPC, UDG).

### **Estrategias de búsqueda**

La búsqueda de información se llevó a cabo en los acervos digitales y bases de datos mencionadas anteriormente (Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, Redalyc, ScieELO y repositorios como Google Académico, biblioteca virtual UDG, etc.). Se utilizaron categorías temáticas predefinidas como guías de exploración:

1. Videojuegos y reducción de estrés
2. Factores asociados al estrés laboral docente
3. Instrumentos de medición de estrés
4. Estrategias de afrontamiento y manejo del estrés docente

Se introdujeron estas categorías en las bases de datos de búsqueda, tanto en español como en inglés, y se procedió a la revisión manual de los títulos y resúmenes de los archivos recuperados. Aquellos artículos que mostraban relación con los objetivos de la revisión fueron seleccionados para la lectura a texto completo; aunado a ello, y a pesar de que se consultaron fuentes a partir de 1983, se dio prioridad a aquellas con una antigüedad no mayor a diez años con relación a la fecha actual.

### **Proceso de selección y evaluación de calidad**

El proceso de selección se llevó a cabo en tres fases:

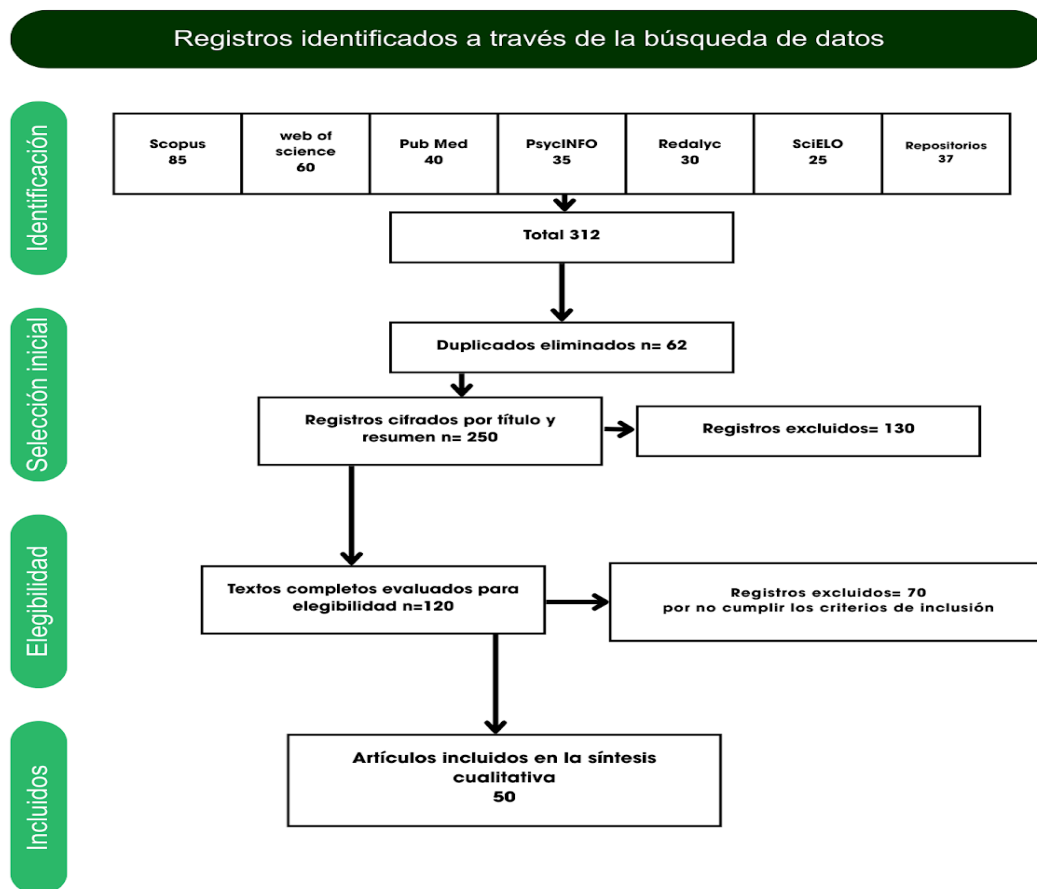
- **Identificación:** Se recuperaron 312 registros de las bases de datos y repositorios seleccionados.
- **Selección inicial:** Se eliminaron 62 duplicados, quedando 250 registros. Tras leer los títulos y resúmenes, se excluyeron 130 por falta de relevancia.
- **Elegibilidad:** Se revisaron 120 textos completos, de los cuales se excluyeron 70 por no cumplir los criterios de inclusión.
- **Incluidos:** la muestra final constó de 50 estudios.

La revisión fue realizada manualmente por un investigador principal, y luego se utilizó la herramienta de inteligencia artificial Google NotebookLM para apoyar la comparación de la información y la organización de los registros con el fin de minimizar los errores de clasificación. La validación final de la muestra se realizó por consenso entre dos revisores humanos.

### **RESULTADOS**

Se identificaron 312 registros a través de bases de datos y repositorios seleccionados. De ello se eliminaron 62 duplicados, se revisaron 250 títulos y resúmenes, de los cuales se excluyeron, 130 por falta de pertinencia. Posteriormente, se evaluaron 120 textos completos, y 70 fueron descartados al no cumplir con los criterios de inclusión. Resultando finalmente 50 estudios. El proceso de selección de artículos se resume en el diagrama de flujo PRISMA 2020, en la figura 1.

**Figura 1.** Diagrama de flujo PRISMA 2020 para la selección de estudios incluidos en la revisión sistemática



**Fuente:** Elaboración propia

### Características de los estudios incluidos

Se elaboró una matriz en Excel donde se registraron las siguientes variables para cada estudio:

- Autor(es) y año.
- Población.
- Tipo de estudio
- Objetivo del estudio.
- Hallazgos principales.
- Categoría temática

**Tabla 1.** Características de los estudios incluidos

#	AUTOR (ES) Y AÑO	POBLACIÓN	TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVO	HALLAZGOS PRINCIPALES	CATEGORÍA
1	Russoniello, O'Brien & Parks (2009)	134 adultos	Experimental	Efecto de videojuegos casuales en ánimo y estrés	Reducción de tensión, ira, depresión, fatiga; aumento de vigor/relajación	Videojuegos y reducción de estrés
2	Villani et al. (2018)	Rev. de estudios	Revisión sistemática	Revisar videojuegos para regulación emocional	Evidencia positiva para regulación emocional, resultados heterogéneos	Videojuegos y reducción de estrés
3	Fish, Russoniello & O'Brien (2014)	Adultos	RCT/experimental	Eficacia en ansiedad	Reducción de síntomas de ansiedad y estrés	Videojuegos y reducción de estrés
4	Lazarus & Folkman (1984)	Teórico	Libro / marco teórico	Proponer teoría del afrontamiento	Diferencia entre estrategias centradas en problema y en emoción	Enfoques teóricos
5	Csikszentmihalyi (1990)	Teórico	Libro / marco teórico	Describir concepto de flow	Flow vinculado a bienestar y motivación intrínseca	Enfoques teóricos
6	Seligman (2011)	Teórico	Libro / marco teórico	Modelo PERMA y bienestar	PERMA como marco para diseño de experiencias positivas	Enfoques teóricos
7	Patlán Pérez (2019)	Revisión / general	Artículo revisión	¿Qué es estrés laboral y cómo medirlo?	Revisión de modelos y cuestionarios (JCQ, ERI, CoPsoQ)	Como medir el estrés
8	Mero Macías et al. (2023)	Docentes	Artículo	Relevancia de reducir el estrés laboral docente	Destaca importancia para bienestar docente y calidad educativa	Estrategias para manejo de estrés
9	Pozo Jeria (2018)	Docentes	Ensayo / revisión	Prevención de estrés y burnout en docentes	Identifica estrategias preventivas y formación	Estrategias para manejo de estrés
10	Gómez et al. (2024)	Estudiantes universitarios (validación n=11)	Desarroll./validación	Juego serio RAIDER para enseñar mindfulness	Mejora ~16% en afrontamiento del estrés en validación	Videojuegos y reducción de estrés
11	Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983)	Población general	Instrumento clásico	Creación PSS-10	Escala global para estrés percibido, ampliamente usada	Como medir el estrés

#	AUTOR (ES) Y AÑO	POBLACIÓN	TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVO	HALLAZGOS PRINCIPALES	CATEGORÍA
12	Fimian (1984)	Docentes	Instrumento	Desarrollo Teacher Stress Inventory	Inventario para medir estrés docente	Como medir el estrés
13	Barraza Macías (2007)	Académico	Instrumento	Inventario SISCO estrés académico	Instrumento para medir estrés académico	Como medir el estrés
14	Palomino Taype (2016)	Usuarios móviles	Proyecto / tesis	Desarrollo de videojuego casual multiplataforma	Viabilidad de videojuegos casuales para reducir estrés	Videojuegos y reducción de estrés
15	Guzmán & Moreno (2025)	150 docentes rurales (Ecuador)	Cuantitativo	Regulación emocional y estrés docente	Correlación: dificultades en regulación ↔ estrés; mayor vulnerabilidad en mujeres	Estrategias para manejo de estrés
16	Patlán Pérez (2022)	619 trabajadores mexicanos	Instrumento / validación	Construcción EDCA (Demanda-Control-Apoyo)	Escala válida y confiable para estrés laboral en hispanohablantes	Como medir el estrés
17	Osorio & Cárdenas Niño (2017)	Rev. de artículos (2011–2015)	Revisión	Estrés laboral: modelos y variables	Revisión amplia; destaca modelos Karasek y Siegrist	Como medir el estrés
18	Alvites-Huamán (2019)	81 docentes	Empírico	Estrés docente y factores psicosociales	Estrés afecta bienestar y calidad educativa; requiere políticas	Como medir el estrés
19	Narváez López (2019)	Documental	Revisión teórica	Estrés laboral y estrategias de afrontamiento	Revisión de estrategias cognitivas, conductuales y organizacionales	Estrategias para manejo de estrés
20	Pulido Varón et al. (2024)	Docentes (fenomenológico)	Cualitativo	Estrategias de afrontamiento del docente	Identifica afrontamientos emocionales y prácticos; prácticas emergentes	Estrategias para manejo de estrés
21	Porter & Goolkasian (2019)	148 estudiantes	Experimental 2x2	Appraisal de estrés y contenido de juego	Valoración (reto/amenaza) y tipo de juego modulan respuestas cardiovasculares y emocionales	Como medir el estrés / videojuegos
22	Pallavicini, Pepe & Mantovani (2021)	28 estudios	Revisión sistemática (PRISMA)	COTS video games para reducir estrés/ansiedad	COTS muestran efectos positivos en bienestar psicológico	Videojuegos y reducción de estrés

#	AUTOR (ES) Y AÑO	POBLACIÓN	TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVO	HALLAZGOS PRINCIPALES	CATEGORÍA
23	Pine et al. (2020)	33 estudios	Revisión sistemática	Efectos de CVGs en ansiedad, depresión, estrés	Mejoras significativas; relación con flow y distracción	Videojuegos y reducción de estrés
24	Gómez-León (2024)	6–18 años (varios)	Revisión PRISMA	Eficacia de videojuegos en regulación emocional escolar	Mejora de estrategias de regulación y reducción de síntomas	Videojuegos y reducción de estrés
25	Puerta-Sánchez et al. (2023)	57 estudios	Revisión sistemática	Influencia de videojuegos en psicología/psicoterapia	Impacto positivo en cognición, emocionalidad y estrés	Videojuegos y reducción de estrés
26	Crosswell & Lockwood (2020)	Investigación en salud	Revisión / metodología	Mejores prácticas para medir estrés	Recomiendan metodologías integradoras y lenguaje preciso	Como medir el estrés
27	Desai et al. (2021)	Estudiantes universitarios	RCT	Flower vs meditación mindfulness	Ambos reducen estrés; videojuego percibido más placentero	Videojuegos y reducción de estrés
28	Abd-Alrazaq et al. (2022)	Rev. sistemática	Revisión y metaanálisis	Eficacia de serious games para ansiedad	Resultados prometedores; se necesita más investigación controlada	Videojuegos y reducción de estrés
29	Collins et al. (2019)	Trabajadores post-jornada	Experimental/comparativo	Juegos digitales vs apps mindfulness en recuperación post-trabajo	Ambos reducen estrés; juegos más atractivos para distracción	Videojuegos y reducción de estrés
30	Ajmal et al. (2022)	No especificado	Estudio de caso / POMS	Diseño y efectos de videojuego para alivio de estrés	Mejoras fisiológicas y en autorreportes de relajación	Videojuegos y reducción de estrés
31	Kosa & Johnson-Glenberg (2023)	Participantes RCT	Ensayo aleatorizado	Efectos aditivos de interactividad, inmersión, eudaimonia	Interactividad e inmersión potencian la reducción del estrés	Videojuegos / VR y reducción de estrés
32	Shaw, Nordahl & Serafin (2021)	Adolescentes	Pilot RCT	Ejercicio con/ sin VR para reducir estrés	VR + ejercicio incrementó reducción del estrés vs ejercicio solo	Videojuegos/ VR y reducción de estrés

#	AUTOR (ES) Y AÑO	POBLACIÓN	TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVO	HALLAZGOS PRINCIPALES	CATEGORÍA
33	Gradi et al. (2024)	Adolescentes con ansiedad	Protocolo RCT multicéntrico	Efecto de videojuegos de acción vs casual sobre ansiedad	Protocolo diseñado; propone comparar géneros intensos y casuales	Videogames y reducción de estrés
34	Soria-Reyes et al. (2022)	Pacientes con cáncer / estudiantes de medicina	Validación de PSS-10	Evaluar PSS-10 en población clínica	PSS-10 mostró estructura factorial adecuada y consistencia	Como medir el estrés
35	Boshoff et al. (2018)	Docentes (SABPA)	Validación TSI	Validar Teacher Stress Inventory	TSI útil para identificar fuentes y manifestaciones del estrés	Como medir el estrés
36	Eddy, Herman & Reinke (2019)	Docentes	Validación medidas 1-ítem	Validez y sensibilidad de ítems únicos para estrés	Medidas de un solo ítem con validez concurrente y predictiva	Como medir el estrés
37	Wettstein et al. (2021)	Docentes	Enfoque psicobiológico	Proponen combinar cuestionarios con biomarcadores	Abogan por medidas subjetivas + biomarcadores (p. ej. cortisol)	Como medir el estrés
38	Noah-Pinheiro (2017)	Contextos frágiles	Revisión / reporte	Medición de estrés docente en contextos frágiles	Sugiere adaptaciones culturales y cuestionarios breves	Como medir el estrés
39	Harmsen et al. (2019)	Docentes iniciando secundaria (Países Bajos)	Observacional	Medir causas y respuestas al estrés	Altos niveles relacionados con cambios en enseñanza y riesgo de abandono	Como medir el estrés
40	Abdelmounaim et al. (2022)	Docentes en formación (Marruecos)	Desarrollo/validación	Adaptación MBI para contexto educativo	Instrumento adaptado y validado; pautas de interpretación	Como medir el estrés
41	Murguía-Ramírez et al. (2019)	Docentes públicas/privada (Jalisco)	Comparativo	Estrés laboral y factores sociolaborales	Procesos administrativos y condiciones organizacionales determinantes	Factores de estrés docente
42	Torres-Hernández (2023)	Docentes mexicanos	Análisis correlacional	Vocación y burnout	Vocación asociada a menores niveles de agotamiento	Factores de estrés docente
43	Morales López & Gómez Molina (2023)	Docentes iniciales/pre escolar (CDMX)	Estudio empírico	Factores socioemocionales que influyen desempeño	Factores emocionales percibidos como determinantes del estrés	Factores de estrés docente

#	AUTOR (ES) Y AÑO	POBLACIÓN	TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVO	HALLAZGOS PRINCIPALES	CATEGORÍA
44	Arreola Nájera & Barraza Macías (2020)	Docentes primarias (Durango)	Descriptivo	Perfil del estrés laboral y variables demográficas	Trabajo administrativo y sobrecarga como estresores principales	Factores de estrés docente
45	Villarruel-Fuentes et al. (2018)	Docentes educación superior tecnológica (Veracruz)	Empírico	Estrés y desgaste profesional	Niveles de burnout bajos; posibles estrategias de afrontamiento	Factores de estrés docente
46	Nwoko et al. (2023)	Revisión sistemática	Revisión	Factores que influyen en el bienestar ocupacional docente	Clasifica factores en organizacionales, individuales y contextuales.	Factores de estrés docente
47	Agyapong et al. (2022)	Revisión / múltiples estudios	Scoping review	Estrés, burnout, ansiedad y depresión en docentes	Destaca papel de condiciones laborales y factores sociodemográficos	Factores de estrés docente
48	Wang et al. (2024)	Docentes secundarias	Empírico	Exhaustión emocional: motivación y autonomía	Regulación emocional y apoyo social reducen agotamiento	Factores de estrés docente
49	Gooden, Zelkowski & Smith (2023)	Docentes secundarias	Revisión sistemática	Factores de estrés, burnout y satisfacción	Identifica condiciones laborales y consecuencias psicosociales	Factores de estrés docente
50	Martinsone, Rutkienė & Žydzūnaite (2024)	Docentes (Europa)	Multicéntrico	Factores asociados a intención de abandonar	Estrés y burnout predicen intención de salida de la docencia	Factores de estrés docente

**Fuente:** Elaboración propia.

## Síntesis de hallazgos

### Áreas de aplicación

- Videojuegos y reducción del estrés (30%): estudios que evaluaron diferentes tipos de videojuegos, desde videojuegos casuales, serios o comerciales, en la disminución de síntomas de estrés, ansiedad, depresión y burnout.
- Factores asociados al estrés laboral docente (25%): investigaciones centradas en la identificación y causas de estrés, así como burnout y variables sociodemográficas en docentes.
- Instrumentos de medición del estrés (25%): estudios dedicados a desarrollar, validar o adaptar escalas para medir el estrés laboral o docente.
- Estrategias de afrontamiento y manejo del estrés docente (20%): estudios que abordaron técnicas de regulación emocional, afrontamiento individual y organizacional.

### **Beneficios identificados**

- Evidencia del potencial de los videojuegos para inducir a la relajación, mejorar el estado de ánimo y favorecer la atención plena.
- Disponibilidad de instrumentos validados en español e inglés para evaluar el estrés percibido en docentes.
- Reconocimiento de la importancia del bienestar docente como factor clave en la calidad educativa.
- Identificación de estrategias de afrontamiento que pueden aplicarse en contextos escolares reales.

### **Limitaciones encontradas**

- Escasez de estudios empíricos con docentes de bachillerato, siendo más común la aplicación en estudios universitarios o población en general.
- Heterogeneidad metodológica, lo que dificulta llevar a cabo análisis comparativos.
- Preocupaciones éticas relacionadas con la exposición prolongada a pantallas y la necesidad de formación docente para aplicar videojuegos con fines de bienestar.

### ***DISCUSIONES***

Los resultados confirman que el estrés docente es un fenómeno que se presenta en todos los contextos académicos, donde confluyen factores organizacionales, individuales y contextuales. Con respecto a ello, los videojuegos aparecen como una herramienta prometedora para la disminución del estrés y regulación emocional, con efectos comparables a intervenciones de mindfulness en algunas poblaciones (Desai et al., 2021 y Collins et al., 2019). Entre los beneficios registrados, destaca la capacidad que tienen los videojuegos para inducir a la relajación, mejorar el estado de ánimo y favorecer la atención plena. Asimismo, se acentúa la importancia de procurar el bienestar emocional del profesorado como un elemento para mejorar la calidad educativa. No obstante, la documentación consultada muestra algunas limitaciones; entre ellas se identifica que la mayoría de los estudios que se han realizado se desarrollaron a través de diferentes modelos metodológicos para la medición del estrés, lo que dificulta la comparación de resultados y una homogeneidad para aplicaciones futuras. También se detectó una escasez de estudios en el contexto de Latinoamérica, siendo la mayoría de las investigaciones aplicadas en otros países. Igualmente, surgen algunas preocupaciones éticas vinculadas con la exposición prolongada a pantallas y la necesidad de capacitar a los profesores en el uso de los videojuegos en consola y móvil como herramientas con fines de bienestar

emocional.

## **CONCLUSIÓN**

La presente revisión sistemática permite concluir que el estrés docente constituye un fenómeno presente que proviene de diferentes factores que afectan el bienestar emocional y salud del profesorado, así como su calidad laboral dentro del ámbito de la educación. En este escenario, los videojuegos se perfilan como una estrategia para la regulación emocional y la reducción del estrés, identificando una variedad de artículos que muestran su efectividad, así como su capacidad para inducir a un estado de relajación y mejorar el estado de ánimo.

Sin embargo, para potenciar el impacto de la implementación de los videojuegos como herramienta para la reducción del estrés, se deberá de combinar con estrategias en las que el mismo docente como las organizaciones deberían de cooperar, entre ellas se observa un descanso óptimo, reducción de la carga laboral, el fortalecimiento del apoyo institucional y la creación de entornos escolar saludables para promover la salud mental del profesorado.

Así mismo, la evidencia consultada presenta un enfoque de aplicación del estudio de videojuegos para la reducción del estrés: únicamente hacia los estudiantes o a un público en general; a su vez, se presenta una limitación en la heterogeneidad metodológica del estrés y escasez de investigaciones en Latinoamérica. Estas carencias ponen en relieve la necesidad de desarrollar investigaciones enfocadas en docentes y contextualizadas en la región, las cuales permitan valorar aún más el papel de los videojuegos dentro de programas de afrontamiento para la reducción del estrés.

## **REFERENCIAS**

- Abd-Alrazaq, A., Alajlani, M., Alalwan, A., Bewick, B. M., Gardner, P., & Househ, M. (2022). Effectiveness of serious games in alleviating anxiety: Systematic review. *JMIR Serious Games*, 8(4), e17648.
- Abdelmounaim, B., Boumaaize, Z., Elmadhi, Y., Hami, H., Soulaymani, A., & Darif, H. (2022). The development and validation of an academic burnout questionnaire among Moroccan trainee teachers using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 138.
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>

- Ajmal, A., Aldabbas, H., Amin, R., Ibrar, S., Alouffi, B., & Gheisari, M. (2022). Stress-relieving video game and its effects: A POMS case study. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022, 4239536. <https://doi.org/10.1155/2022/4239536>
- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Arreola Nájera, M. A., & Barraza Macías, A. (2020). Perfil descriptivo del estrés laboral docente y su relación con cuatro variables sociodemográficas y dos situacionales. *Revista Soyoo*, 18(53), <https://revista.soyoo.mx/index.php/uc/article/view/132/pdf>
- Barraza Macías, A. (2007). *Inventario SISCO del estrés académico*. Instituto de Investigación del Estrés Académico.
- Boshoff, S. M., Potgieter, J. C., Ellis, S. M., Mentz, K., & Malan, L. (2018). Validation of the Teacher Stress Inventory (TSI) in a multicultural context: The SABPA study. *South African Journal of Education*, 38(Supplement 2), Article #1491, 13 pages. <https://doi.org/10.15700/saje.v38ns2a1491>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Collins, E., Cox, A., Wilcock, C., & Sethu-Jones, G. (2019). Digital games and mindfulness apps: Comparison of effects on post work recovery. *JMIR Mental Health*, 6(7), e12853
- Crosswell, A. D., & Lockwood, K. G. (2020). Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychology Open*, 7(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Desai, V., Shamdasani, S., Cadel, L., Weller, J., Ghosh, R., Fong, A., & Norman, G. (2021). Stress-reducing effects of playing a casual video game: A randomized controlled trial. *JMIR Serious Games*, 9(4), e28964. <https://link.springer.com/article/10.1007/s43076-021-00062-6>
- Eddy, C. L., Herman, K. C., & Reinke, W. M. (2019). Single-item teacher stress and coping measures: Concurrent and predictive validity and sensitivity to change. *Journal of School Psychology*, 76, 17-32. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.05.001>
- Fimian, M. J. (1984). The development of a teacher stress inventory. *Psychology in the Schools*, 21(1), 23–33.

- Fish, M. T., Russoniello, C. V., & O'Brien, K. (2014). The efficacy of prescribed casual videogame play in reducing symptoms of anxiety: A randomized controlled study. *Games for Health Journal*, 3(5), 291-295. <https://doi.org/10.1089/g4h.2013.0092>
- Gómez, L. K., Molina, E. S., Collazos, C. A., & de Pinho, L. G. (2024). Technological system based on serious games for teaching stress management to university students. *IEEE Revista Iberoamericana de Tecnologías del Aprendizaje*, 19(1). <https://doi.org/10.1109/RITA.2024.3465044>
- Gómez-León, M. I. (2024). Eficacia de los videojuegos en la regulación emocional de los estudiantes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 29(septiembre-diciembre), 31–58. <https://doi.org/10.51302/tce.2024.21317>
- Gooden, C., Zelkowski, J., & Smith, F. A. (2023). A systematic literature review on factors of stress, burnout and job satisfaction of secondary grades teachers at time of professional crisis. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 96(1). <https://doi.org/10.1080/00098655.2023.2238880>
- Gradi, N., Beaudoin, M., Gonthier, C., & N'Kaoua, B. (2024). Evaluating the effect of action-like video game play and of casual video game play on anxiety in adolescents with elevated anxiety: protocol for a multi-center, parallel group, assessor-blind, randomized controlled trial, *BMC Psychiatry*, 24, 178.
- Guzmán, E. y Moreno, E. M. (2025). La regulación emocional para el manejo del estrés laboral docente. *Revista de Psicología y Educación*, 20(1), 47-46. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.05>
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., van Veen, K., & van Veldhoven, M. (2019). Measuring general and specific stress causes and stress responses among beginning secondary school teachers in the Netherlands. *International Journal of Research & Method in Education*, 42(1), 91–108. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2018.1462313>
- Kosa, M., & Johnson-Glenberg, M. (2023). The additive effects of interactivity, immersion, and eudaimonia for stress reduction and mood management: A randomized controlled study on games and virtual reality. *Frontiers in Psychology*, 14, 1187435.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Martinsone, B., Rutkienė, A., & Žydzūnaite, V. (2024). Factors associated with teachers' intention to leave their profession: Teacher portraits from two European countries. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1450424. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1450424>

- Mero Macías, V. G., Maldonado Jaramillo, J. del R., Galeas Guevara, J. J., & Ríos Silva, M. A. (2023). Importancia de reducir el estrés laboral en los docentes. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 2(1), 21- 30. <https://doi.org/10.69516/dwf3cn42>
- Morales López, J., & Gómez Molina, I. A. (2023). El estrés: Factor socioemocional influyente en el desempeño laboral docente del nivel inicial y preescolar en la Ciudad de México. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(5), 8499–8515. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.8424](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8424)
- Murguía Ramirez, A. C., Pozos Radillo, B. E., & Plascencia Campos, A. R. (2019). Estrés laboral y su relación con factores socio-laborales en docentes de una escuela pública y de una privada de Jalisco. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 20(1)
- Narváez López, O. A. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), 15-24. Universidad Mariana.
- Noah-Pinheiro, Y. A. (2017). *Measuring teacher stress in fragile contexts*. SIPA Columbia University. [https://inee.org/sites/default/files/resources/Measuring\\_Teacher\\_Stress\\_AbiPinheiro.pdf](https://inee.org/sites/default/files/resources/Measuring_Teacher_Stress_AbiPinheiro.pdf)
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81–90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Pallavicini, F., Pepe, A., & Mantovani, F. (2021). Commercial off-the-shelf video games for reducing stress and anxiety: A PRISMA systematic review [Preprint]. *JMIR Preprints*. <https://doi.org/10.2196/preprints.28150>
- Palomino Taype, I. M. (2016). *Desarrollo de un videojuego casual multiplataforma para reducir el estrés* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional UPC.
- Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?, *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156–184. Fundación Universidad del Norte.

- Patlán Pérez, J. (2022). Construcción y validación de una escala Demanda-Control-Apoyo para medir el estrés laboral. *Revista de Medicina Herediana*, 33(1), 24-34. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i1.4165>
- Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., & Sutcliffe, K. (2020). The effects of casual video games on anxiety, depression, stress, and low mood: A systematic review. *Games for Health Journal*, 9(4), 255–264. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>
- Porter, A. M., & Goolkasian, P. (2019). Video games and stress: How stress appraisals and game content affect cardiovascular and emotion outcomes. *Frontiers in Psychology*, 10, 967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00967>
- Pozo Jeria, C. (2018). *Estrategias para la prevención del estrés y burnout en docentes. Líderes Educativos, Prácticas de liderazgo*. University of Melbourne. <https://www.lidereseducativos.cl>
- Puerta-Sánchez, L. E., Cieza-Mostacero, S. E., & Rodríguez-Peña, M. J. (2023). Influencia de los videojuegos en la psicoterapia y salud mental: Revisión sistemática. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, E64, 477–488. <https://doi.org/10.17013/risti.e64.477-488>
- Pulido Varón, H. S., Llerena Marulanda, L. M., Cabrera Almanza, S. P., & Ruíz Palacio, J. A. (2024). Estrategias de afrontamiento al estrés en docentes: Una aproximación fenomenológica. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía (RIIEP)*, 17(2). <https://doi.org/10.15332/25005421>
- Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy and Rehabilitation*, 2(1), 53–66.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shaw, A. J., Nordahl, R., & Serafin, S. (2021). *A Short Bout of Exercise With and Without an Immersive Virtual Reality Game Can Reduce Stress and Anxiety in Adolescents: A Pilot Randomized Controlled Trial* *Frontiers in Virtual Reality*, 2, 635197
- Soria-Reyes, L. M., Cerezo, M. V., Alarcón, R., & Blanca, M. J. (2022). Psychometric properties of the perceived stress scale (PSS-10) with breast cancer patients. *Stress and Health*, 39(1), <https://doi.org/10.1002/smi.3170>
- Torres-Hernández, E. F. (2023). Vocation and burnout in Mexican teachers. *Educación XXI*, 26(1), 327–346. <https://doi.org/10.5944/educxx1.32954>

- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85-99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Villarruel-Fuentes, M., Chávez Morales, R., Hernández Arano, I., Naranjo Luna, F., Salazar Gómez, J., Roque Ávila, E., & Robert Tejada, R. (2018). Estrés y desgaste profesional en maestros de educación superior tecnológica en Veracruz, México. REXE. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 17(34), 113–125. <https://doi.org/10.21703/rexe.20181734mvillarruel5>
- Wang, X., Yang, L., Chen, K., & Zheng, Y. (2023). Understanding teacher emotional exhaustion: Exploring the role of teaching motivation, perceived autonomy, and teacher–student relationships. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1342598. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1342598>
- Wettstein, A., Schneider, S., grosse Holtforth, M., & La Marca, R. (2021). Teacher stress: A psychobiological approach to stressful interactions in the classroom. *Frontiers in Education*, 6, Article 681258. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.681258>

© Los autores. Este artículo se publica en Prisma ODS bajo la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Esto permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, incluidos fines comerciales, siempre que se otorgue la atribución adecuada a los autores y a la fuente original.



 <https://doi.org/10.65011/prismaods.v5.i2.206>

**Cómo citar este artículo (APA 7ª edición):**

Juarez Navarro, A. A. ., & Ruelas Lepe, R. . (2026). Videojuegos y Estrés Docente: Una Revisión Sistemática de la Evidencia Empírica y Teórica Bajo Lineamientos PRISMA. *Prisma ODS: Revista Multidisciplinaria Sobre Desarrollo Sostenible*, 5(2), 154-172. <https://doi.org/10.65011/prismaods.v5.i2.206>