

04

**Mindfulness y desempeño académico en estudiantes de medicina: una revisión
narrativa de la evidencia**

Mindfulness and academic performance in medical students: a narrative review of the
evidence

Leslye Quintana Díaz*

* Universidad de Antofagasta, Chile.

Artículo Original/ Revisión

Correspondencia: Leslye Quintana Díaz. Correo: mtleslye@gmail.com

Editor: Bruno Aste Leiva, Universidad de Antofagasta, Chile.

Conflicto de Intereses: La autora declara no presentar conflicto de intereses.

Recibido: 11/12/2025 Aceptado: 19/05/2026 Publicado: 03/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.54802/r.v6.n2.2024.180>

RESUMEN

El presente artículo realiza una revisión narrativa de la literatura científica sobre la relación entre mindfulness, bienestar psicológico y desempeño académico en estudiantes de Medicina. Se efectuó una búsqueda en las bases de datos Scopus, APA PsycNET y Web of Science (WoS), abarcando el período 2011–2024, intervalo definido por la consolidación de la investigación empírica sobre mindfulness en educación médica y la producción creciente de evidencia en esta área hasta la fecha de cierre de búsqueda. Se incluyeron revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios empíricos pertinentes para la formación médica. La evidencia analizada muestra una alta prevalencia de estrés, ansiedad y agotamiento académico en estudiantes de Medicina, con especial documentación en el contexto chileno, lo que ha impulsado la exploración de intervenciones psicoeducativas basadas en mindfulness. Los estudios revisados indican que las prácticas de mindfulness y autocompasión se asocian consistentemente con reducción del estrés, ansiedad y burnout, así como con mejoras en autorregulación emocional, atención sostenida, empatía clínica y bienestar psicológico, factores estrechamente vinculados al aprendizaje significativo y al compromiso académico. A nivel neurocognitivo, la literatura describe cambios funcionales en redes atencionales y de control ejecutivo que podrían mediar estos beneficios. Si bien la evidencia directa sobre el impacto en calificaciones académicas es aún limitada, los hallazgos sugieren el valor potencial del mindfulness como estrategia transversal para promover un desempeño académico integral y una educación médica más humana y sostenible, aunque se requieren estudios con mayor rigor metodológico para establecer conclusiones definitivas.

Palabras clave: educación médica, estudiantes de medicina, mindfulness, rendimiento académico.

ABSTRACT

This article presents a narrative review of scientific literature on the relationship between mindfulness, psychological well-being, and academic performance in medical students. A search was conducted in the Scopus, APA PsycNET y Web of Science (WoS), databases, covering the period 2011–2024, a timeframe defined by the consolidation of empirical research on mindfulness in medical education and the increasing production of evidence in this area up to the search closing date. Systematic reviews, meta-analyses, and empirical studies relevant to medical training were included. The analyzed evidence shows a high prevalence of stress, anxiety, and academic burnout in medical students, particularly in the Chilean context, which has prompted the exploration of mindfulness-based psychoeducational interventions. The reviewed studies indicate that mindfulness and self-compassion practices are consistently associated with reductions in stress, anxiety, and burnout, as well as improvements in emotional self-regulation, sustained attention, clinical empathy, and psychological well-being factors closely linked to meaningful learning and academic engagement. At the neurocognitive level, the literature describes functional changes in attentional and executive control networks that could mediate these benefits. While direct evidence on the impact on academic performance is still limited, the findings suggest the potential value of mindfulness as a cross-cutting strategy to promote holistic academic performance and a more humane and sustainable medical education, although more methodologically rigorous studies are needed to draw definitive conclusions.

Keywords: academic performance, medical education, medical students, mindfulness.

El bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina se han convertido en una preocupación para las instituciones formadoras en salud, debido a las altas exigencias cognitivas, la sobrecarga académica sostenida y la exposición temprana a contextos clínicos emocionalmente demandantes. Diversos estudios han documentado una elevada prevalencia de estrés, ansiedad, síntomas depresivos y burnout académico en esta población, con potencial impacto negativo tanto en el aprendizaje como en la salud mental a corto y largo plazo (Santander et al., 2011; Kaisti et al., 2023; Wang et al., 2024).

En el contexto de la formación médica latinoamericana, y en particular en Chile, esta problemática ha sido documentada con evidencia empírica, donde las demandas académicas coexisten con altos niveles de presión emocional y responsabilidad clínica. Estudios realizados en Chile evidencian tasas significativas de ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina, incluso en etapas tempranas de la carrera, lo que subraya la necesidad de estrategias preventivas e intervenciones psicoeducativas integradas al currículo (Santander et al., 2011; Zúñiga et al., 2022). Más recientemente, una revisión sistemática enfocada en intervenciones para mitigar el estrés académico en estudiantes de Medicina destaca la urgencia de implementar programas basados en evidencia que aborden tanto el bienestar psicológico como el rendimiento académico desde una perspectiva integral (Lavados Toro et al., 2025).

En este contexto, el mindfulness ha emergido como una práctica psicoeducativa con creciente respaldo científico. Definido como la capacidad de prestar atención plena al momento presente con una actitud de apertura y ausencia de juicio (Kabat-Zinn, 1994), su entrenamiento se ha asociado con mejoras en la regulación emocional, reducción del estrés, mayor claridad atencional y fortalecimiento del bienestar psicológico en poblaciones universitarias (Gong et al., 2023; Castillo & Ruiz Crespín, 2024). En el ámbito educativo, el mindfulness ha sido descrito como una

herramienta que favorece la autorregulación del aprendizaje, la metacognición y el compromiso académico, actuando como un puente entre el bienestar emocional y el desempeño académico (Castillo & Ruiz Crespín, 2024).

Desde una perspectiva neurobiológica, la evidencia sugiere que la práctica sostenida de mindfulness se asocia a cambios funcionales y estructurales en redes cerebrales vinculadas al control ejecutivo, la atención y la regulación emocional, incluyendo la corteza prefrontal dorsolateral, la ínsula y el cíngulo anterior (Marchand, 2014; Tang et al., 2015). Estos mecanismos neurocognitivos ofrecen una base explicativa para los efectos observados del mindfulness sobre la concentración, la memoria de trabajo y la estabilidad emocional, procesos centrales para el aprendizaje en contextos académicamente exigentes como la formación médica.

En estudiantes de Medicina, estos beneficios adquieren especial relevancia dada la complejidad de su proceso formativo. Estudios realizados en contextos latinoamericanos muestran que mayores niveles de mindfulness disposicional se asocian con menor agotamiento emocional y mayor bienestar psicológico, incluso en ausencia de programas formales de entrenamiento (Zúñiga et al., 2022). Asimismo, intervenciones basadas en mindfulness y compasión han demostrado efectos positivos en variables clave para la práctica clínica, como la autocompasión, la empatía y la calidad de la relación terapéutica, contribuyendo tanto al cuidado personal del estudiante como al desarrollo de competencias profesionales transversales (Krogh et al., 2019; Mehta et al., 2024).

Desde el punto de vista pedagógico, el mindfulness ha sido propuesto como un facilitador de procesos de autorregulación académica al promover la identificación consciente de distracciones, patrones cognitivos automáticos y respuestas emocionales disfuncionales. Este enfoque permite optimizar estrategias de estudio, mejorar la atención sostenida y favorecer un aprendizaje más profundo y significativo, especialmente en entornos educativos caracterizados por altas demandas cognitivas y emocionales (Castillo & Ruiz Crespín, 2024).

En este marco, la presente revisión narrativa tiene como objetivo sintetizar y analizar la evidencia científica disponible sobre los efectos del mindfulness en el bienestar psicológico, la autorregulación del aprendizaje y el desempeño académico de estudiantes de Medicina. Asimismo, se busca discutir la relevancia de estos hallazgos para la formación médica contemporánea, con particular atención a la evidencia disponible en el contexto chileno, destacando avances, limitaciones y proyecciones futuras para la incorporación del mindfulness como herramienta formativa en la educación médica.

El análisis de la literatura seleccionada permite identificar un cuerpo de evidencia creciente que vincula el mindfulness con variables relevantes para el desempeño académico y el bienestar psicológico en estudiantes de Medicina. Si bien los enfoques metodológicos y los resultados específicos varían entre estudios, se observan convergencias claras en torno a los mecanismos mediadores identificados en la literatura: reducción del estrés percibido, mejora de la regulación emocional y fortalecimiento de la autorregulación del aprendizaje, que explican los efectos del mindfulness sobre el desempeño y el bienestar en esta población.

METODOLOGÍA

El presente estudio corresponde a una revisión narrativa de la literatura científica. Este tipo de revisión permite sintetizar e interpretar el estado del conocimiento sobre un tema específico sin seguir un protocolo sistemático predefinido, lo que resulta adecuado para abordar áreas de investigación amplias y heterogéneas como la relación entre mindfulness, bienestar psicológico y desempeño académico en estudiantes de Medicina.

Estrategia de búsqueda. Se efectuó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Scopus, APA PsycNET y Web of Science (WoS), abarcando publicaciones del período 2011–2024. Los descriptores utilizados fueron: mindfulness, medical students, academic performance, well-being y sus equivalentes en español. La búsqueda se realizó combinando los términos mediante operadores booleanos (AND, OR), sin restricción de idioma.

Criterios de inclusión. Se incluyeron: (1) artículos publicados entre 2011 y 2024; (2) estudios que abordaran intervenciones basadas en mindfulness, mindfulness disposicional o constructos relacionados (autocompasión, atención plena); (3) investigaciones realizadas en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, con énfasis en estudiantes de Medicina; (4) revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudios longitudinales, experimentales o correlacionales; y (5) trabajos con resultados sobre bienestar psicológico, burnout académico, rendimiento académico o variables neurocognitivas asociadas al aprendizaje.

Criterios de exclusión. Se excluyeron: (1) estudios realizados exclusivamente con profesionales de la salud en ejercicio, sin considerar población estudiantil; (2) publicaciones centradas en poblaciones con diagnóstico clínico de trastornos mentales graves; (3) artículos de opinión, editoriales o cartas al editor sin datos empíricos; (4) estudios con texto completo no disponible; y (5) publicaciones duplicadas o que no respondieran directamente al objetivo de la revisión.

La selección y análisis de los estudios fue realizada por los autores de forma independiente, priorizando la coherencia con el objetivo de la revisión. Los hallazgos se organizaron temáticamente para facilitar la síntesis narrativa de la evidencia.

MINDFULNESS, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AGOTAMIENTO ACADÉMICO

La evidencia más consistente en estudiantes de Medicina se relaciona con la reducción del *burnout* académico y la mejora del bienestar psicológico. La revisión sistemática de Kaisti et al. (2023) analizó intervenciones basadas en *mindfulness* implementadas en estudiantes de Medicina, concluyendo que estas estrategias reducen significativamente el estrés percibido, la ansiedad y el agotamiento emocional, además de mejorar la atención plena y la regulación emocional. Resultados concordantes fueron reportados por Wang et al. (2024), quienes, mediante una revisión sistemática y metaanálisis, demostraron que las intervenciones basadas en *mindfulness* reducen el *burnout* académico en esta población, particularmente en sus dimensiones de agotamiento emocional y cinismo (entendido como la actitud de distanciamiento o desapego frente a los estudios, dimensión reconocida del *burnout* académico según el modelo de Maslach).

En el contexto latinoamericano, el estudio longitudinal de Zúñiga et al. (2022) aporta evidencia relevante al mostrar que mayores niveles de *mindfulness* disposicional se asocian con menores niveles de agotamiento y mayores índices de bienestar psicológico en estudiantes de Medicina chilenos. Estos hallazgos son especialmente relevantes, ya que sugieren que incluso en ausencia de intervenciones formales, la atención plena disposicional actúa como un factor protector frente al desgaste académico.

Desde una perspectiva más amplia, Gong et al. (2023) analizaron el impacto de intervenciones basadas en *mindfulness* en línea en estudiantes universitarios, evidenciando mejoras significativas en estrés, ansiedad y depresión. Aunque este estudio no evalúa directamente el rendimiento

académico, sus resultados refuerzan la idea de que el bienestar psicológico constituye un mediador clave para el desempeño académico sostenido.

MINDFULNESS, AUTORREGULACIÓN Y DESEMPEÑO ACADÉMICO

La relación entre *mindfulness* y rendimiento académico ha sido abordada de manera más directa en estudios con población universitaria general. Alomari (2023) encontró una asociación positiva entre niveles de atención plena y logro académico, mediada por una mayor autorregulación del aprendizaje y menor interferencia del estrés académico. De forma complementaria, McBride y Greeson (2023) demostraron que la reducción del estrés actúa como un mediador central entre *mindfulness* y funcionamiento cognitivo, lo que se traduce en un mejor desempeño académico.

Si bien estos estudios no se centran exclusivamente en estudiantes de Medicina, sus hallazgos son extrapolables a esta población, considerando las similitudes en las demandas cognitivas y emocionales propias de la educación superior en ciencias de la salud.

AUTOCOMPASIÓN, EMPATÍA CLÍNICA Y FORMACIÓN MÉDICA

Un componente emergente dentro de las intervenciones basadas en *mindfulness* es el desarrollo de la autocompasión. Mehta et al. (2024) evaluaron un programa orientado a cultivar la autocompasión en estudiantes de Medicina, evidenciando mejoras en la autoamabilidad, reducción de la autocrítica y fortalecimiento de la empatía clínica. Estos resultados sugieren que la autocompasión no solo impacta el bienestar personal del estudiante, sino que también favorece competencias clínicas esenciales, con potenciales repercusiones indirectas en el desempeño académico y profesional.

De manera concordante, Krogh et al. (2019) destacan que el *mindfulness* contribuye al desarrollo de resiliencia médica y a una relación clínica más empática y consciente, elementos fundamentales para una práctica médica sostenible y de calidad. Aunque este estudio se centra principalmente en profesionales y estudiantes avanzados, sus implicancias formativas resultan altamente pertinentes para la educación médica de pregrado.

FUNDAMENTOS NEUROCOGNITIVOS DEL MINDFULNESS Y SU RELEVANCIA ACADÉMICA

Desde la neurociencia, los mecanismos que sustentan los efectos del *mindfulness* ofrecen una base explicativa sólida. Marchand (2014) documentó, a partir de estudios de neuroimagen, que la práctica de *mindfulness* se asocia con cambios funcionales en regiones cerebrales implicadas en la regulación emocional, la atención y el control ejecutivo. Complementariamente, Tang, Hölzel y Posner (2015) describieron modificaciones en redes neuronales relacionadas con la atención sostenida, la memoria de trabajo y la autorregulación cognitiva.

Estos cambios neurocognitivos permiten comprender cómo el *mindfulness* puede favorecer procesos directamente vinculados al aprendizaje académico, como la concentración, la flexibilidad cognitiva y la gestión del estrés ante evaluaciones de alta exigencia, características propias de la formación médica.

APORTES DESDE EL ÁMBITO EDUCATIVO

Finalmente, la revisión sistemática de Castillo y Ruiz Crespín (2024) sintetiza evidencia del impacto del *mindfulness* en contextos educativos, mostrando mejoras en aprendizaje,

autorregulación emocional y reducción del estrés estudiantil. Aunque no se centra exclusivamente en estudiantes de Medicina, sus conclusiones respaldan la pertinencia de integrar programas basados en *mindfulness* en la educación superior, particularmente en carreras con alta carga emocional y cognitiva como las ciencias de la salud.

TABLA 1.

Características de los estudios incluidos en el análisis narrativo sobre mindfulness y desempeño académico

Autor(es)	Año	Población	Diseño del estudio	Enfoque principal	Hallazgos relevantes
Alomari	2023	Universitarios	Estudio correlacional	Mindfulness y rendimiento académico	Asociación positiva entre mindfulness, autorregulación y logro académico
Kaisti et al.	2023	Estudiantes de Medicina	Revisión sistemática	Intervenciones MBI	Reducción de estrés, ansiedad y burnout; mejora en regulación emocional
Zúñiga et al.	2022	Estudiantes de Medicina (Chile)	Estudio longitudinal	Mindfulness disposicional	Menor agotamiento y

					mayor bienestar psicológico
Wang et al.	2024	Estudiantes de Medicina	Revisión sistemática y metaanálisis	Burnout académico	Disminución significativa del burnout académico
Mehta et al.	2024	Estudiantes de Medicina	Estudio de intervención	Autocompasión	Mejora en autocompasión, empatía clínica y bienestar
Krogh et al.	2019	Estudiantes y profesionales de Medicina	Estudio teórico-aplicado	Resiliencia médica	Fortalecimiento de la resiliencia y relación clínica
McBride & Greeson	2023	Universitarios	Estudio mediacional	Estrés y rendimiento	El estrés media la relación entre mindfulness y desempeño
Gong et al.	2023	Universitarios	Revisión sistemática y metaanálisis	Bienestar psicológico	Reducción de estrés, ansiedad y depresión
Castillo & Ruiz Crespín	2024	Educación superior	Revisión sistemática	Mindfulness en educación	Mejora del aprendizaje y

					bienestar estudiantil
Marchand	2014	Estudios de neuroimagen	Revisión narrativa	Neurobiología del mindfulness	Cambios en redes de regulación emocional y atención
Tang et al.	2015	Estudios experimentales	Revisión neurocientífica	Neurocognición	Mejora en conectividad de redes atencionales

Nota. MBI = Intervención Basada en Mindfulness (Mindfulness-Based Intervention). La tabla sintetiza los estudios incluidos en el análisis narrativo. Elaboración propia basada en Alomari (2023), Kaisti et al. (2023), Zúñiga et al. (2022), Wang et al. (2024), Mehta et al. (2024), Krogh et al. (2019), McBride y Greeson (2023), Gong et al. (2023), Castillo y Ruiz Crespín (2024), Marchand (2014) y Tang et al. (2015).

CONCLUSIONES

La evidencia revisada sugiere que el mindfulness podría constituir una herramienta formativa de alto valor para los estudiantes de Medicina, especialmente en contextos de alta demanda emocional, cognitiva y académica. No obstante, dada la heterogeneidad metodológica de los estudios disponibles y las limitaciones propias del enfoque narrativo, estas conclusiones deben interpretarse con cautela y no pueden considerarse definitivas. Los estudios analizados muestran de manera consistente que las intervenciones basadas en mindfulness reducen el estrés, la ansiedad y el burnout académico, fenómenos ampliamente documentados en esta población. Estos beneficios se acompañan de mejoras significativas en autorregulación emocional, atención

sostenida, claridad cognitiva y autocompasión, competencias esenciales tanto para el aprendizaje como para el ejercicio clínico futuro.

A nivel neurocognitivo, la literatura sugiere que la práctica regular de mindfulness se asocia a la modulación de circuitos cerebrales vinculados al control ejecutivo, la memoria de trabajo y la regulación del afecto, lo cual podría favorecer un desempeño académico más estable y una mayor capacidad para enfrentar las exigencias del currículo médico. Cabe precisar que estas asociaciones son de naturaleza correlacional y no permiten establecer relaciones causales directas. Si bien la relación directa entre mindfulness y promedios académicos aún presenta evidencia mixta, los hallazgos coinciden en señalar una influencia indirecta pero significativa a través de la reducción del malestar psicológico, la mejora en procesos atencionales y el fortalecimiento del bienestar subjetivo.

Asimismo, los estudios destacan que el mindfulness no solo favorece el rendimiento individual, sino que también potencia competencias transversales fundamentales para la profesión médica, como la empatía clínica, la presencia terapéutica, la capacidad de escucha y la conexión con el paciente. Estas cualidades, respaldadas por investigaciones recientes, sugieren que la inclusión de prácticas contemplativas en la formación médica podría contribuir a una educación más humana, consciente y resiliente. Sin embargo, es importante señalar que la literatura revisada no está exenta de riesgo de sesgo de publicación: los estudios con resultados nulos o efectos limitados tienden a tener menor visibilidad en las bases de datos consultadas, lo que podría sobreestimar el tamaño del efecto observado. Esta limitación refuerza la necesidad de interpretar los hallazgos con prudencia.

No obstante, la evidencia disponible también plantea desafíos. En tanto revisión narrativa, el presente trabajo presenta limitaciones inherentes a este enfoque metodológico. A diferencia de las revisiones sistemáticas, la revisión narrativa no sigue un protocolo predefinido ni aplica criterios de calidad metodológica estandarizados para cada estudio incluido, lo que puede introducir cierto

grado de subjetividad en la selección e interpretación de la evidencia. Así mismo, la heterogeneidad metodológica de los estudios analizados, en términos de diseño, instrumentos de medición, duración de las intervenciones y características de las muestras, dificulta la comparación directa entre estudios y limita la posibilidad de extraer conclusiones causales. La variabilidad en la duración e intensidad de los programas y la escasez de estudios longitudinales en estudiantes de Medicina constituyen limitaciones adicionales que afectan la generación de los hallazgos. Futuras investigaciones deberían priorizar diseños experimentales rigurosos, muestras amplias y evaluaciones de impacto a largo plazo, incorporando medidas objetivas de rendimiento académico y marcadores de salud mental validados y evaluaciones de seguimiento a largo plazo. En particular, se sugiere el desarrollo de ensayos controlados aleatorizados con grupos de control activos, el uso de instrumentos estandarizados para medir mindfulness disposicional e intervenciones (como el MAAS, el FFMQ o el MBI-SS para burnout académico), la inclusión de medidas neurobiológicas y el reporte de resultados negativos o nulos para contrarrestar el sesgo de publicación.

En conjunto, los resultados respaldan la pertinencia de explorar la integración del mindfulness dentro de los programas formativos en Medicina, ya sea como curso electivo, espacio de autocuidado, práctica transversal o componente de competencias profesionales.

La evidencia revisada sugiere que las intervenciones de mayor efectividad son aquellas adaptadas al contexto académico específico, con duración de entre 4 y 8 semanas, formato presencial o híbrido, y componentes de práctica informal integrados a la rutina de estudio (Kaisti et al., 2023; Wang et al., 2024). No obstante, la implementación de estas estrategias en contextos latinoamericanos y chilenos en particular requiere considerar las diferencias curriculares, culturales y presupuestarias propias de cada institución, así como la disponibilidad de profesionales capacitados para facilitar estas intervenciones. La factibilidad de su incorporación sistemática

dependerá, en última instancia, de la voluntad institucional y de la generación de evidencia local que valide su pertinencia en estos contextos específicos.

Su incorporación sistemática podría contribuir no solo al bienestar estudiantil, sino también a la construcción de un modelo educativo más sostenible, compasivo y alineado con las demandas actuales de la medicina centrada en la persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alomari, H. (2023). Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. *Frontiers in education*, 8(1179584). <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1179584>
- Gong, X. G., Wang, L. P., Rong, G., Zhang, D. N., Zhang, A. Y., & Liu, C. (2023). Effects of online mindfulness-based interventions on the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073647>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kaisti, I., Kulmala, P., Hintsanen, M., Hurtig, T., Repo, S., Paunio, T., Miettunen, J., Halt, A. H., & Jääskeläinen, E. (2023). The effects of mindfulness-based interventions in medical students: a systematic review. *Advances in health sciences education: theory and practice*, 29(1), 245–271. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0>

- Krogh, E., Medeiros, S., Bitran, M., & Langer, Á. I. (2019). Mindfulness y la relación clínica: pasos hacia una resiliencia en medicina. *Revista Médica de Chile*, 147(5), 618-627. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872019000500618>
- Lavados Toro, N. A., Inzunza Carrasco, S., Lillo Miranda, B., & Jerez Yañez, O. M. (2025). Evaluación de intervenciones para mitigar el estrés académico en estudiantes de medicina: una revisión sistemática. *Revista Española De Educación Médica*, 6(1). <https://doi.org/10.6018/edumed.633961>
- Marchand, W. R. (2014). Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies. *World Journal of Radiology*, 6(7), 471–479. <https://doi.org/10.4329/wjr.v6.i7.471>
- McBride, E.E., Greeson, J.M. (2023). Mindfulness, cognitive functioning, and academic achievement in college students: the mediating role of stress. *Curr Psychol* 42, 10924–10934. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02340-z>
- Mehta, K.K., Salam, S., Hake, A. *et al.* (2024). Cultivating compassion in medicine: a toolkit for medical students to improve self-kindness and enhance clinical care. *BMC Med Educ* 24, 291. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05270-z>
- Mercedes Castillo, M. I., & Ruiz Crespín, J. D. A. (2024). Mindfulness en la educación: Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2081>
- Santander T, Jaime, Romero S, María Inés, Hitschfeld A, Mario Javier, & Zamora A, Viviana. (2011). Anxiety and depression prevalence in medical students of the Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 49(1), 47-55. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272011000100006>

- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews. Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Wang, Z., Wu, P., Hou, Y. *et al.* (2024). The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 24, 1414. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4>
- Zúñiga, D., Torres-Sahli, M., Rigotti, A. *et al.* (2022). Dispositional Mindfulness Reduces Burnout and Promotes Flourishing in Medical Students: a Two-Wave Latent Change Score Model. *Mindfulness* 13, 112–122. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01774-7>



Mindfulness y desempeño académico en estudiantes de medicina: una revisión narrativa de la evidencia © 2026 by Leslye Quintana Díaz is licensed under CC BY-NC-SA 4.0