

Más allá del conocimiento teórico: el papel transformador del mindfulness en la educación sanitaria.

Leslye Quintana Diaz¹

¹ Académica. Departamento de Ciencias Médicas. Facultad de Medicina y Odontología. Universidad de Antofagasta, Chile; leslye.quintana@uantof.cl, ORCID: 0009-0004-8855-4477

Recibido: 29/10/25; Aceptado: 3/11/25; Publicado: 4/11/25

Estimado Editor:

La educación en ciencias de la salud ha sido tradicionalmente concebida como un proceso centrado en el desarrollo de conocimientos teóricos, competencias técnicas y habilidades clínicas. Sin embargo, esta visión ha dejado en segundo plano la formación emocional, la autorregulación y la dimensión relacional que implica ejercer un rol de cuidado. La alta prevalencia de estrés académico, burnout y síntomas de ansiedad en estudiantes de carreras de salud no es una coincidencia: es el reflejo de un modelo formativo que no siempre ha integrado estrategias para sostener de manera saludable la experiencia de aprender a cuidar. En los últimos años, la evidencia científica ha demostrado de forma consistente que las intervenciones basadas en mindfulness constituyen una herramienta eficaz para abordar este desafío. Lejos de ser una moda pasajera, el mindfulness se ha consolidado como una práctica con efectos positivos en la regulación emocional, la resiliencia y la adaptación cognitiva en contextos de alta exigencia. En el caso de los estudiantes de medicina, una revisión sistemática y metaanálisis mostró que las intervenciones basadas en mindfulness reducen significativamente el agotamiento académico y mejoran el bienestar psicológico (1). Estos hallazgos son especialmente relevantes si consideramos que el burnout durante la formación médica no solo afecta al individuo, sino que puede proyectarse en su desempeño profesional futuro, incluyendo menor eficacia clínica y mayor riesgo de errores (2). De forma complementaria, otra revisión sistemática evidencia que el mindfulness favorece la regulación emocional, reduce la ansiedad y fortalece las habilidades interpersonales esenciales para una práctica clínica empática (3). No se trata únicamente de enseñar a los futuros médicos y profesionales sanitarios a estar “menos estresados”, sino de desarrollar competencias que mejoren su manera de relacionarse con los pacientes, con sus equipos y consigo mismos. La atención plena les ofrece un marco para habitar su rol profesional desde la presencia, la claridad mental y la conexión humana. Por otra parte, investigaciones recientes demuestran que estos efectos no se limitan al bienestar emocional. Se ha reportado que la atención plena potencia la adaptabilidad, la flexibilidad cognitiva y las estrategias de afrontamiento académico, las cuales actúan como mediadores entre el bienestar emocional y el rendimiento académico (4). Esto desafía la falsa dicotomía entre salud mental y excelencia académica: cuidar el bienestar estudiantil no significa bajar exigencias, sino potenciar la capacidad de aprender y rendir de forma sostenible.

Hablar de mindfulness en educación médica es hablar de una estrategia pedagógica transformadora. Su relevancia aumenta cuando se integra con programas de entrenamiento en compasión, que agregan una dimensión ética y relacional fundamental. Estas intervenciones permiten cultivar habilidades para reconocer y responder al sufrimiento propio y ajeno de manera más consciente, evitando el desgaste emocional que suele acompañar a las profesiones de cuidado. En América Latina, aunque la evidencia es aún incipiente, existen experiencias prometedoras. En Chile, un estudio preexperimental realizado en la Universidad de Antofagasta mostró reducciones significativas en el estrés percibido y la ansiedad en estudiantes de enfermería tras un programa de compasión que integraba mindfulness, autocompasión y práctica autónoma (5). Este tipo de intervenciones, además de ser efectivas, son factibles en contextos institucionales con recursos

limitados, lo que abre una puerta realista para su implementación a mayor escala. A nivel internacional, los hallazgos son consistentes. Un ensayo clínico piloto demostró que un programa basado en compasión redujo significativamente el distrés psicológico en estudiantes de medicina, con mejoras en regulación emocional y autocompasión (6). De forma similar, un curso electivo de entrenamiento en compasión en Suiza mostró aumentos en empatía, sensibilidad clínica y capacidad reflexiva (7). Estas evidencias apuntan en una misma dirección: la formación de futuros profesionales de la salud debe incluir no solo conocimientos biomédicos, sino también prácticas que fortalezcan su salud mental y sus competencias relacionales.

Mi experiencia clínica como matrona me ha permitido ver, en primera línea, cómo el mindfulness transforma los procesos de salud. En el acompañamiento de mujeres durante el embarazo, parto y posparto, la práctica de la atención plena ayuda a generar espacios de calma y presencia. Los pacientes logran conectarse más profundamente con sus cuerpos, transitar la experiencia con confianza y habitar cada etapa con mayor conciencia. Pero el cambio no ocurre únicamente en los pacientes. Para quienes acompañamos, el mindfulness ofrece otra forma de estar: con atención, sin juicio, con escucha activa y compasión. Esto modifica radicalmente la calidad del encuentro clínico. También tuve la oportunidad de enseñar mindfulness a estudiantes de medicina, y observé cómo esta práctica les permite enfrentar la presión académica con mayor ecuanimidad, enfocar mejor su atención y cultivar una comprensión más integral de la salud. Estos cambios no son anecdóticos: responden a un proceso formativo que amplía la noción de lo que significa ser un profesional sanitario. En mi experiencia, integrar mindfulness no es solo añadir un “complemento” a la formación. Es abrir un espacio pedagógico en el que los estudiantes aprenden que cuidar no es únicamente intervenir sobre un cuerpo enfermo, sino estar presentes ante el sufrimiento humano, incluyendo el propio, sin perder su centro.

Considero fundamental avanzar hacia la incorporación formal de programas de mindfulness y compasión en la malla curricular de las carreras de salud. No se trata de talleres optativos que dependen de la motivación individual, sino de integrar estas prácticas como parte estructural de la formación profesional. Para que esto sea sostenible, se requiere planificación curricular, formación de docentes capacitados y evaluaciones que trasciendan indicadores de corto plazo. La evidencia indica que intervenciones de entre 4 y 10 semanas ya logran efectos significativos sobre bienestar y regulación emocional (1, 3). Además, la integración curricular permitiría ampliar el acceso a todos los estudiantes y no solo a quienes, por motivación personal, buscan espacios de autocuidado. Esta democratización de las prácticas de mindfulness y compasión en la formación sanitaria es, en sí misma, un acto de equidad educativa. Asimismo, impulsará investigaciones robustas que profundicen en cómo el mindfulness influye en los procesos de enseñanza–aprendizaje resulta clave para legitimar su implementación. La generación de evidencia local, especialmente en América Latina, permitirá adaptar las intervenciones al contexto sociocultural y aumentar su impacto.

Formar profesionales de la salud no debe limitarse a transmitir conocimientos teóricos ni a entrenar destrezas técnicas. Significa también formar seres humanos capaces de sostener, acompañar y cuidar sin quebrarse. El mindfulness no reemplaza la ciencia; la enriquece, aportando un marco para cultivar presencia, empatía y resiliencia. Es una herramienta que humaniza tanto la educación como la práctica clínica. En definitiva, apostar por el mindfulness en la educación sanitaria es apostar por una medicina más consciente, más humana y más sostenible, una medicina que no solo cura cuerpos, sino que también cuida personas.

Referencias

1. Wang, Z., Wu, P., Hou, Y. et al. The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2024, 24, 1414. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4>

2. Cotobal Rodeles S, et al. Physician and Medical Student Burnout, a Narrative Literature Review: Challenges, Strategies, and a Call to Action. *J Clin Med*. 2025, 14(7), 2263. <https://doi.org/10.3390/jcm14072263>
3. Kaisti, I., Kulmala, P., Hintsanen, M. et al. The effects of mindfulness-based interventions in medical students: a systematic review. *Adv Health Sci Educ*. 2024, 29, 245–71. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0>
4. Bordbar, S., Ahmadinejad, P., Bahmaei, J. et al. The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach. *BMC Med Educ*. 2024, 24, 1167. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06192-6>
5. Gutiérrez-Carmona A, González-Pérez M, Ruiz-Fernández MD, Ortega-Galán AM, Henríquez D. Effectiveness of Compassion Training on Stress and Anxiety: A Pre-Experimental Study on Nursing Students. *Nursing Reports*. 2024, 14(4), 3667–76. <https://doi.org/10.3390/nursrep14040268>
6. Rojas B, Catalán E, Diez G, Roca P. A compassion-based program to reduce psychological distress in medical students: A pilot randomized clinical trial. *PLoS One*. 2023, 18(6), e0287388. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287388>
7. Felber SJ, Lerch SP, Bauer D, Liaudet F, Eychmüller S, Lörwald A Compassion training: Towards a better understanding of patients through self-exposure. *Medical Education*. 2023, 57(5), 478–9. <https://doi.org/10.1111/medu.15032>



© 2025 Universidad de Murcia. Enviado para su publicación en acceso abierto bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Sin Obra Derivada 4.0 España (CC BY-NC-ND) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).