

NEUROCIENCIA DE LA MENTE GANADORA: ENTRENA TU CEREBRO COMO TU MEJOR ALIADO

AUTOR: DIEGO VERDUZCO MERCADO

ESTUDIANTE DE LA ESCUELA DE MEDICINA, DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD.
UNIVERSIDAD ANÁHUAC QUERÉTARO.

RESUMEN

¿Qué pasaría si la forma en la que te hablas a ti mismo fuera más determinante para tu éxito que tus propias capacidades? En el mundo académico, estamos entrenados para resolver problemas complejos, memorizar grandes cantidades de información y enfrentar situaciones de alta presión. Pero hay algo que rara vez se enseña: cómo usar nuestra mente como aliada en lugar de enemiga. A lo largo de la vida, desarrollamos patrones de pensamiento automáticos, muchas veces limitantes, que determinan lo que creemos posibles. Nos convertimos en jueces inflexibles de nosotros mismos, dejando que la comparación constante y el miedo al fracaso nos frenen antes incluso de empezar.

Este artículo es una invitación a reprogramar tu mente con intención. Porque no solo basta estudiar más horas o esforzarte el doble. Necesitas entrenar la forma en que te hablas cuando fallas, cuando dudas, cuando hay miedo y no sabes si vas a lograrlo. La ciencia ha demostrado que al creer en uno mismo activa regiones del cerebro asociadas a la ejecución motora y al enfoque, a tal nivel de modular tu sistema nervioso autónomo y reducir el estrés fisiológico. Así de poderosa es la narrativa que eliges repetir [1].

Visualizar claramente lo que quieres, rodearte de personas que te animan, cuidar lo que consumes tiene un impacto directo en tu sistema nervioso, tu amígdala y tu corteza prefrontal. Es posible entrenar tu mente como entrenamos un músculo: eligiendo intencionadamente qué pensamientos reforzar y cuáles dejar ir. Si tu mente tiene el poder de sabotearte, también tiene el poder de llevarte más lejos de lo que puedas imaginar.

Este artículo no trata sobre la positividad tóxica ni sobre pensar que todo es mágico. Trata sobre comprender la neurobiología que hay detrás de tu diálogo interno, tu concentración y tu resiliencia. Sobre cómo utilizar tus pensamientos para convertirte en la persona que ya cree que merece seguir adelante. Porque al final lo que más duele no es la caída, sino la forma en que nos hablamos a nosotros mismos cuando caemos.

INTRODUCCIÓN

¿Y si el mayor obstáculo no fuera el mundo ni tus habilidades, sino la historia que te repites a ti mismo en silencio? Cada día, miles de pensamientos cruzan nuestra mente. Algunos nos impulsan hacia adelante, otros nos sabotean antes incluso de empezar. No son solo ideas: son instrucciones. Son filtros que definen lo que ves, lo que ignoras, lo que temes y lo que crees que es posible.

En medicina, como en la vida, esa narrativa interna puede marcar la diferencia entre rendirte o rendir al máximo.

La ciencia ya no tiene ninguna duda: lo que pensamos moldea literalmente la arquitectura de nuestro cerebro. Desde el efecto placebo, que ha demostrado activar vías fisiológicas de alivio reales, hasta el papel de la corteza prefrontal como orquestador en la toma de decisiones, todo apunta a una poderosa verdad: tu mente no solo interpreta la realidad, sino que la construye [2].

Este artículo explora cómo aplicar estos principios para transformar tu rendimiento académico, tu salud mental y tu práctica médica. Analizaremos por qué el síndrome del impostor puede ser un signo de crecimiento, cómo el sistema de activación reticular filtra tu realidad en función de tus creencias, cómo el sistema límbico y hasta el intestino influyen en tu forma de pensar y decidir.

El síndrome del impostor: señal de que estás creciendo

Te sentaste a estudiar. Se acerca el examen, tus notas han sido buenas, pero de pronto una voz interior te susurra: "¿Y si solo ha sido suerte? ¿Y si esta vez se dan cuenta de que no sé tanto como parece?". Esa duda silenciosa, conocida como síndrome del impostor, no solo es común entre los estudiantes de medicina y los profesionales de alto rendimiento, sino que es un reflejo del crecimiento real.

Lejos de ser un defecto, este fenómeno puede ser una señal de que estás saliendo de tu zona de confort.

De hecho, el síndrome del impostor tiende a intensificarse justo cuando damos un salto de nivel, al adquirir nuevas habilidades o reconocimiento que aún no hemos integrado en nuestra imagen de nosotros mismos. En términos neurobiológicos, esto ocurre porque tu cerebro funciona con modelos internos que aún no se han actualizado con la nueva versión de ti mismo. En otras palabras, tu éxito va más rápido que tus creencias sobre ti mismo [3].

Los estudios han demostrado que estas creencias de autoeficacia están estrechamente relacionadas con el rendimiento académico. Cuando crees que puedes mejorar, activas recursos cognitivos como la corteza prefrontal, que interviene en la resolución de problemas. Por el contrario, la duda constante activa estructuras como la amígdala, responsable de las respuestas al estrés y al miedo, lo que puede obstaculizar tu rendimiento incluso si estás suficientemente preparado [4, 5].

Pero aquí está la buena noticia: puedes reeducar tu mente para que se convierta en tu aliada en lugar de tu saboteadora. Al considerar el síndrome del impostor no como un obstáculo, sino como una señal de progreso, puedes convertir esa voz crítica en una herramienta para crecer e integrarla como parte de tu evolución.

Visualiza la versión que sí lo logra

No es necesario ver el resultado final para empezar a actuar como si ya lo tuvieras. Uno de los errores más frecuentes que cometemos es pensar que primero debemos cambiar nuestras circunstancias externas para sentirnos capaces.

Pero la neurociencia nos dice lo contrario: cuando cambias la forma en que te ves a ti mismo, lo que crees sobre ti y la forma en la que te hablas, comienzas a cambiar tu cerebro y, con ello, tu realidad [6].

Tu mente no solo reacciona a tu entorno, sino que lo filtra, lo interpreta y lo convierte en realidad. Este filtro está regulado por el sistema de activación reticular (RAS), un conjunto de neuronas que determina qué información de entre miles de estímulos alcanza tu conciencia. ¿La clave? Tu enfoque. Lo que repites constantemente ("no puedo", "no soy lo suficientemente bueno") es lo que el RAS priorizará y corroborará con pruebas. Pero si enfocas tu atención para visualizar la versión de ti mismo que sí aprende y avanza, tu cerebro comenzará a validar esa nueva narrativa, cambiando tu percepción y, con eso, tu rendimiento [7, 8].

El problema es que esta narrativa suele estar predeterminada por tu pasado. La Red de Modo Predeterminado del cerebro te mantiene en piloto automático, proyectando tus creencias existentes hacia el futuro. Romper este ciclo requiere algo más que pensar positivo de vez en cuando: requiere que escojas conscientemente nuevas narrativas y entrenes tu diálogo interno como si fuera un músculo. Del mismo modo que un pensamiento puede retenerte, una visualización bien orientada puede ser el motor de una transformación profunda [9].

William James, pionero de la psicología moderna, dijo: "Eres tú, con tu forma de hablarte cuando te caes, el que determina si te has caído en un bache o en una tumba", haciendo hincapié que lo que más duele no es la caída en sí, si no la forma en que nos tratamos al caer.

Marco Aurelio también lo entendió: "La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos". No se trata solo de citas inspiradoras, sino de principios respaldados por la neuroplasticidad: la capacidad del cerebro para cambiar físicamente en función de lo que piensas y repites. Comienza con cambiar tu historia interna y verás como se redirige tu enfoque externo [10].

Placebo y nocebo: Pensamiento que cura o enferma

La ciencia ha demostrado que nuestras creencias no solo influyen en cómo nos sentimos, sino que literalmente cambian nuestros cuerpos. El efecto placebo se produce cuando un paciente experimenta mejorías reales en su salud después de recibir un tratamiento sin principios activos, simplemente porque cree que funciona. Por el contrario, el efecto nocebo representa su lado oscuro: el deterioro físico o psicológico como resultado de expectativas negativas. Ninguno de estos fenómenos es mágico; se trata de manifestaciones neurobiológicas de la conexión entre el pensamiento y la fisiología [11,12].

Los estudios de neuroimagen han demostrado que el efecto placebo activa las mismas regiones cerebrales que responden a los tratamientos farmacológicos auténticos, como la corteza prefrontal y el sistema dopaminérgico. Se liberan dopamina, opioides endógenos y otras sustancias que inducen alivio. Las expectativas positivas remodelan la experiencia del dolor, la ansiedad e incluso los síntomas motores en enfermedades como el Parkinson. En el lado del nocebo, la convicción de que algo nos va a perjudicar puede elevar el cortisol, alterar los ritmos cardíacos e incluso inducir efectos secundarios que no deberían ocurrir [11, 12, 13].

Hay casos clínicos reales que lo demuestran. En un ensayo sobre migrañas, los pacientes que recibieron un placebo informaron de un alivio similar al del grupo que recibió la medicación real. En otro caso, un paciente con depresión intentó suicidarse por ingestión de lo que creía que era una sobredosis, colapsó con síntomas graves, pero el fármaco era inerte. Su cuerpo reaccionó a lo que su mente creía [14, 15].

Esto tiene profundas implicaciones tanto para la medicina como para la vida cotidiana. Un estudiante que está convencido de que va a reprobado no solo es la idea negativa a la que se expone, sino también a una verdadera cascada fisiológica: sudoración, taquicardia, y bloqueos mentales que perjudican su rendimiento. Por el contrario, aquellos que creen en su preparación, activan estados de mayor concentración, claridad mental y regulación emocional. La diferencia no radica solo en el conocimiento o el entorno, sino en la percepción que construye el cerebro y en cómo esta orienta la respuesta del cuerpo. Tu mente puede ser medicina o bien, veneno si lo permites [16].

El mensaje es claro: la mente no es un espectador pasivo, sino un regulador activo de la biología. Entrenar creencias realistas pero constructivas no es ser ingenuo, es una herramienta terapéutica con un impacto medible en el rendimiento. Lo que creemos no solo define cómo interpretamos la realidad, sino también cómo responde nuestro cuerpo a ella [17].

El sistema nervioso y el entorno

Pensar que la mente funciona independientemente del cuerpo y del entorno es uno de los errores más grandes cuando se habla de rendimiento.

La mente no existe de forma aislada: está fuertemente regulada por el estado del sistema nervioso y el contexto en el que operamos. No se puede exigir claridad ni concentración a un cerebro que se siente en amenaza constante [18].

En el núcleo de esta regulación se encuentra el sistema límbico, en particular la amígdala y el hipocampo. La amígdala actúa como un sensor de riesgos; cuando detecta una amenaza, ya sea real o subjetiva, como la presión académica o el miedo al fracaso, activa respuestas de estrés que priorizan la subsistencia sobre el aprendizaje. El hipocampo, responsable de la memoria y el contexto, se ve influido por el estrés crónico, lo que dificulta la consolidación de la información y la evocación de recuerdos. Con esto, la corteza prefrontal, que se encarga del razonamiento y el autocontrol, pierde protagonismo. El resultado es un cerebro que actúa de forma reactiva y poco reflexiva [19].

El entorno social magnifica o atenúa este estado. Los seres humanos regulamos nuestro sistema nervioso en compañía de otras personas; el estrés, la calma y la seguridad son contagiosos. Estar rodeado de personas constantemente estresadas mantiene al sistema nervioso en estado de alerta. Por el contrario, estar con grupos tranquilos, que brindan apoyo y cooperación promueven la regulación emocional y la claridad mental. En gran medida, el cerebro es un reflejo de los estados emocionales que experimentamos a diario [20, 21].

Intestino-cerebro: la biología que sostiene la mente

Aunque a menudo hablamos de la mente como si existiera separada del cuerpo, la realidad es que ambos están interconectados.

Uno de los más claros ejemplos es el eje intestino-cerebro, una red de comunicación recíproca que conecta el sistema nervioso central con el sistema nervioso entérico, también conocido como el "segundo cerebro". Este sistema contiene millones de neuronas y desempeña un papel activo en la regulación del estado de ánimo, la reacción al estrés y la claridad mental [22].

Muchos de los neurotransmisores que afectan como pensamos como la serotonina y la dopamina están ligados con procesos que tienen lugar en el intestino y con la actividad de la microbiota intestinal. Cuando este equilibrio se ve comprometido ya sea por estrés crónico, dieta deficiente o incluso falta de sueño, pueden surgir síntomas que influyen directamente en la función cognitiva como fatiga mental, dificultad para concentrarse y hasta mayor vulnerabilidad al estrés [23].

El sueño desempeña un papel igualmente fundamental en este equilibrio. Durante el descanso, se consolidan los recuerdos, se regulan las emociones y se restablece la actividad en ciertas regiones de la corteza, la cual resulta esencial en la toma de decisiones y el control de impulsos. Cuando el sueño se ve reducido o fragmentado, estas funciones se desgastan, dificultando mantener la concentración y la claridad mental [24].

Por lo tanto, entrenar la mente no se trata solo en modificar los pensamientos, sino también en cuidar el estado fisiológico que permite que esos pensamientos persistan. Comer, dormir y recuperarse correctamente no son simplemente hábitos para el bienestar; son estrategias biológicas que permiten al cerebro tomar mejores decisiones.

Sin esa base, incluso la mejor actitud mental tiene dificultades para mantenerse [25].

Corteza prefrontal y acción consciente: de entender a actuar

Entender cómo funciona la mente, el cuerpo y el entorno es solo el primer peldaño. El verdadero cambio se produce cuando ese conocimiento se traduce en una acción deliberada. Aquí es donde entra en juego la corteza prefrontal, una de las regiones más desarrolladas del cerebro humano, responsable de funciones como la toma de decisiones, el control emocional y la orientación hacia objetivos permitiendo enfocar nuestro comportamiento hacia el futuro que deseamos construir [26].

En cierto sentido, esta región actúa como el "director general" del cerebro. Es lo que nos permite frenar una reacción automática, reconsiderar una situación y optar una respuesta más consciente. Cuando una persona se fija objetivos claros, reflexiona sobre sus acciones o anota sus metas, está activando específicamente esta red neuronal. Es por ello que convertir las intenciones en planes concretos no es solo un ejercicio de organización, sino un proceso neurobiológico que fortalece circuitos fundamentales del autocontrol [27].

La clave está en comprender que la mente no cambia simplemente por asimilar nuevas ideas, sino por practicar de forma constante nuevos comportamientos. Al igual que el aprendizaje en medicina requiere repetición, práctica y exposición continua, los patrones mentales también se entrenan mediante la perseverancia.

Elegir cómo interpretamos un error, decidir conscientemente cómo reaccionar ante la presión o estructurar nuestro entorno para favorecer la concentración son pequeñas decisiones que, cuando se repiten a lo largo del tiempo, remodelan la forma en que el cerebro responde a los retos [28].

En el ámbito médico, esta capacidad cobra especial importancia. Antes de un examen, durante un turno exigente o ante una situación clínica compleja, la diferencia entre reaccionar de forma impulsiva y actuar con lucidez depende en gran medida de la regulación de estos circuitos prefrontales. Una mente entrenada no es aquella que nunca experimenta miedo o dudas, sino aquella que ha aprendido a canalizar esas emociones hacia una acción constructiva [29].

Si hay algo que queda claro tras todo lo mencionado, es que la mente no es una entidad pasiva que se limita a observar la realidad. Interactúa con el cuerpo, el entorno y la experiencia, y puede entrenarse para responder de forma más consciente y eficaz. En este sentido, la cuestión ya no es si la mente influye en el rendimiento y la salud, sino en qué medida, en qué condiciones y dentro de qué límites puede entrenarse para mejorar nuestro modo de razonar, decidir y actuar.

DISCUSIÓN

Las pruebas analizadas respaldan la gran influencia de los procesos cognitivos en la regulación emocional y la toma de decisiones..

Varios estudios han mostrado que la creencias, las expectativas y ciertos patrones de pensamiento pueden alterar la actividad cerebral en regiones vinculadas a la motivación, aprendizaje y la respuesta al estrés [30, 31]

Sin embargo, es importante reconocer que el papel de la mente en el rendimiento humano no debe interpretarse de manera simplista. Aunque los enfoques basados en el entrenamiento cognitivo y la regulación emocional muestran resultados alentadores, estos no funcionan de forma aislada. Ciertos factores como el contexto social, calidad de sueño y la dieta tienen un impacto significativo en la capacidad de una persona para mantener patrones de pensamiento adaptativos. La literatura actual indica que el rendimiento óptimo surge de múltiples interacciones, más que un único factor determinante [32].

En el ámbito médico, comprender esta interacción puede contribuir a mejorar tanto el rendimiento académico como la salud mental de los estudiantes y los profesionales. No obstante, aún se necesitan más estudios para comprender cómo integrar de forma estructurada la formación en habilidades de regulación cognitiva y emocional en la educación médica, así como para evaluar su impacto a largo plazo en la toma de decisiones clínicas y la prevención del agotamiento profesional.

CONCLUSIÓN

A lo largo de la historia, la medicina ha tratado de comprender el cuerpo con una mayor precisión. Sin embargo, una de las herramientas más poderosas que influye en nuestro día a día ha estado siempre presente, y a menudo subestimada: la mente. Lejos de ser un concepto abstracto, los procesos cognitivos están directamente ligados a la actividad cerebral y en la forma en que interpretamos los retos del día a día.

Comprender que el diálogo interno y el entorno interactúan constantemente nos permite analizar el rendimiento académico desde una perspectiva más integral. El estrés y la incertidumbre no desaparecen, pero pueden interpretarse como signos de adaptación y crecimiento. Una mente entrenada no es aquella que evita la adversidad, sino la que aprende a responder a ella con mayor claridad y determinación.

En el ámbito médico, donde la presión y la responsabilidad es constante, desarrollar la capacidad de gestionar la propia mente puede marcar una diferencia notable no solo en el desempeño académico, sino también en el propio bienestar y en la calidad de atención al paciente.

En última instancia, la forma en que decidimos pensar influye en cómo vivimos, aprendemos e interactuamos con los demás. La mente puede convertirse tanto en una limitación como en una herramienta para el crecimiento. Comprender esto no cambia inmediatamente la realidad, pero sí modifica la forma en que nos enfrentamos a ella. Y, en muchos casos, esa diferencia es suficiente para transformar el resultado.

REFERNCIAS

1. Davidson RJ, McEwen BS. Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nat Neurosci*. 2012;15(5):689-695. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4814782/>
2. Tang YY, Tang R, Posner MI. Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces stress-related responses. *Front Hum Neurosci*. 2016;10:314. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6013051/>
3. Centro Psicológico Loreto Charques. Síndrome del impostor: la trampa silenciosa del logro [Internet]. Madrid: Centro Psicológico Loreto Charques; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.centropsicologicoloretocharques.com/post/sindrome-del-impostor-la-trampa-silenciosa-del-logro>
4. Bravata DM, Watts SA, Keefer AL, Madhusudhan DK, Taylor KT, Clark DM, et al. Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *J Gen Intern Med*. 2020;35(4):1252-1275. doi:10.1007/s11606-019-05364-1.
5. Arnsten APT. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nat Rev Neurosci*. 2009;10(6):410-422. doi:10.1038/nrn2648.
6. National Institute of Mental Health. The Brain and Mental Health [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Mental Health; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>
7. Encyclopaedia Britannica. Reticular formation [Internet]. Chicago (IL): Encyclopaedia Britannica; [consultado 22 may 2026]. Disponible en: <https://www.britannica.com/science/reticular-formation>
8. Verywell Mind. What Is the Reticular Activating System (RAS)? [Internet]. 2023 [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-reticular-activating-system-5091297>
9. Cleveland Clinic. Neuroplasticity: How Experience Changes the Brain [Internet]. 2022 [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://health.clevelandclinic.org/neuroplasticity/>
10. PositivePsychology.com. Neuroplasticity: How to Rewire Your Brain [Internet]. 2023 [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://positivepsychology.com/neuroplasticity/>
11. Harvard Health Publishing. The power of the placebo effect [Internet]. Boston (MA): Harvard Medical School; 2021 [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-power-of-the-placebo-effect>
12. Encyclopaedia Britannica. Placebo effect [Internet]. Chicago (IL): Encyclopaedia Britannica; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.britannica.com/science/placebo-effect>
13. Verywell Mind. What Is the Nocebo Effect? [Internet]. 2023 [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-nocebo-effect-2795467>
14. Smith K. Migraine headaches and the remarkable power of placebos [Internet]. *Smithsonian Magazine*; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/migraine-headaches-and-remarkable-power-placebos-180949284/>

15. Webster RK, Weinman J, Rubin GJ. A systematic review of factors that contribute to nocebo effects. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018; (11):CD012942. doi:10.1002/14651858.CD012942.pub2.
16. American Psychological Association. Stress effects on the body [Internet]. Washington (DC): American Psychological Association; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/body>
17. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking [Internet]. Baltimore (MD): Johns Hopkins Medicine; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking>
18. Harvard Health Publishing. Understanding the stress response [Internet]. Boston (MA): Harvard Medical School; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/healthy-aging-and-longevity/understanding-the-stress-response>
19. Simply Psychology. The amygdala: function and location [Internet]. 2023 [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.simplypsychology.org/amygdala.html>
20. Sepa Pain & Spine Care. How a malfunctioning nervous system affects your health [Internet]. [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.sepainandspinecare.com/how-a-malfunctioning-nervous-system-affects-your-health/>
21. IE Insights. The wisdom of our nervous system [Internet]. Madrid: IE University; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.ie.edu/insights/articles/the-wisdom-of-our-nervous-system/>
22. Johns Hopkins Medicine. The gut-brain connection [Internet]. Baltimore (MD): Johns Hopkins Medicine; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection>
23. Harvard Health Publishing. The gut-brain connection [Internet]. Boston (MA): Harvard Medical School; 2021 [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/the-gut-brain-connection>
24. International Institute for Learning. The power of sleeping on it: why taking time leads to better decision-making [Internet]. New York (NY): International Institute for Learning; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://blog.iil.com/the-power-of-sleeping-on-it-why-taking-time-leads-to-better-decision-making/>
25. Kraljevic M, et al. Sleep, decision-making and cognitive performance: neurobiological implications for mental function. *Sleep Med Rev*. 2025. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S108707922500067X>
26. Dinan TG, Cryan JF. Gut instincts: microbiota as a key regulator of brain development, ageing and neurodegeneration. *J Physiol*. 2017;595(2):489-503. doi:10.1113/JP273106.
27. Mayer EA. Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. *Nat Rev Neurosci*. 2011;12(8):453-466. doi:10.1038/nrn3071.
28. Upper East Side Psychology. Talk yourself into it: how self-talk boosts focus, confidence, and performance [Internet]. New York (NY): Upper East Side Psychology; [consultado 2 jun 2026]. Disponible en: <https://www.uppereastsidepsychology.com/post/talk-yourself-into-it-how-self-talk-boosts-focus-confidence-and-performance>
29. Zell E, Alicke MD. Self-enhancement and self-protection in social comparison: the role of self-talk in performance under stress. *Front Psychol*. 2020;11:1171. doi:10.3389/fpsyg.2020.01171.

30. Crivelli D, Fronda G, Venturella I, Balconi M. The effect of cognitive training and emotional regulation on executive performance and stress response. *Int J Psychophysiology*. 2024. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526590024005601>
31. Programa Universitario de Estudios sobre Democracia, Justicia y Sociedad UNAM. ¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando creemos? Ciudad de México: UNAM; Disponible en: <https://puedjs.unam.mx/goooya/que-pasa-en-nuestro-cerebro-cuando-creemos/>
32. Tang YY, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci*. 2015. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6526422/>