



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**UNA REVISIÓN SOBRE LA EFICACIA DEL MINDFULNESS  
SELF-COMPASSION EN MUJERES MASTECTOMIZADAS.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTORES: ZHARICK PAOLA CABANA MAJI**

**JENIFER DEL CISNE PINEDA MALLA**

**DIRECTOR: MONICA DEL CARMEN TAMAYO PIEDRA**

**CUENCA- ECUADOR**

**2026**

**DIOS, PATRIA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**UNA REVISIÓN SOBRE LA EFICACIA DEL MINDFULNESS  
SELF-COMPASSION EN MUJERES MASTECTOMIZADAS.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTORES: ZHARICK PAOLA CABANA MAJI**

**JENIFER DEL CISNE PINEDA MALLA**

**DIRECTOR: MONICA DEL CARMEN TAMAYO PIEDRA**

**CUENCA- ECUADOR**

**2026**

**DIOS, PATRIA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Jenifer Del Cisne Pineda Malla** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1106219676** y **Zharick Paola Cabana Maji** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **3050402019**. Declaramos ser autoras de la obra: **“Una revisión sobre la eficacia del mindfulness self-compassion en mujeres mastectomizadas.”**, sobre la cual nos responsabilizamos sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaramos finalmente que la obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también nos responsabilizamos y eximimos a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **9 de abril de 2026**

F: 

**Jenifer del Cisne Pineda Malla**

**C.I. 1106219676**

F: 

**Zharick Paola Cabana Maji**

**C.I. 3050402019**

Cuenca, 09 de abril de 2026

## CERTIFICACIÓN

Yo Mónica del Carmen Tamayo Piedra con cédula de identidad N°0101951200, en calidad de Director del Trabajo de Titulación con el tema: "Una revisión sobre la eficacia del mindfulness self-compassion en mujeres mastectomizadas, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Zharick Paola Cabana Maji y Jenifer del Cisne Pineda Malla bajo mi supervisión.

Atentamente;



Firmado electrónicamente  
**MONICA DEL CARMEN  
TAMAYO PIEDRA**  
Validar únicamente con  
FirmaEC

Dra. Mónica del Carmen Tamayo Piedra, Mgs.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradezco profundamente a Dios, por guiar mi camino y darme la fortaleza necesaria para no rendirme.

De manera muy especial, a mi mami, Marta, por su amor incondicional, su esfuerzo constante y por impulsarme siempre a seguir adelante, gracias mami por enseñarme con tu vida lo que significa luchar con valentía, incluso en los momentos más difíciles.

A mis abuelitos, José, quien ha sido un pilar fundamental en mi vida, y a mi abuelita Manuelita, quien, aunque ya no se encuentra físicamente conmigo, sé que desde el cielo ha sido una guía y un apoyo importante en mi camino. Gracias por su amor, sus enseñanzas y por formar la persona que soy hoy. De igual manera, agradezco con mucho cariño a mis tías Manuela, Rebeca y Rosa, así como a mis tíos Simón y Luis, por su apoyo, sus enseñanzas y por estar presentes a lo largo de mi vida. Su compañía y sus palabras de aliento han sido una fuente constante de motivación durante mi formación.

Asimismo, deseo expresar un agradecimiento a mi persona especial, Lloy Sornoza, quien me acompañó durante este proceso, brindándome comprensión, apoyo y motivación en los momentos de mayor exigencia. Su paciencia, compañía y confianza en mis capacidades fueron fundamentales para culminar esta etapa.

Agradezco a mis amigos Josu y Cami, quienes han sido mis mejores amigos. Su compañía, apoyo y cariño han hecho que este camino sea mucho más significativo y especial. Y así a mis compañeros de universidad, Sandy, Sebastián y Erick, por su amistad y apoyo durante esta última etapa de la carrera, por ser también compañeros de risas, momentos de estrés y aprendizajes compartidos.

De manera especial, a mi querida amiguita Jenifer, con quien compartí estos años de amistad y el camino a esta tesis con compromiso y dedicación, logrando culminarlo con éxito.

Finalmente, expreso mi agradecimiento a la universidad y a todos los docentes que formaron parte de mi formación su esfuerzo a dejado una huella invaluable en mi vida académica, especialmente a la Mg. Mónica del Carmen Tamayo Piedra, quien, en calidad de tutora de esta investigación, me brindó su orientación, conocimientos y acompañamiento durante el desarrollo del presente trabajo.

## **Dedicatoria**

A Dios, por guiar mi camino y brindarme la fortaleza necesaria para alcanzar esta meta. Sin su amor y su misericordia nada de esto sería posible

A mi mami Marta, quien, con su esfuerzo, valentía y apoyo incondicional, supo exigirme siempre a dar lo mejor de mí.

Asimismo, dedico este trabajo a mis abuelitos, cuya presencia y guía han sido fundamentales en mi crecimiento durante estos años de formación profesional, en especial a mi abuelita, quien, aunque ya no se encuentra físicamente conmigo, vive siempre en mi corazón. Sé que desde el cielo está orgullosa de mí. Sus consejos, su forma de enseñarme a enfrentar la vida y sus enseñanzas han sido parte importante de quien soy hoy.

También dedico este trabajo a mis tías y tíos, quienes han sido una red de apoyo en medio de las adversidades, y a mi perrita Lulu, quien, desde el momento en que llegó a mi vida, se convirtió en una fuente inmensa de alegría. La felicidad que me brinda cada día ha sido un impulso importante para seguir adelante.

Finalmente, dedico este logro a mi persona especial, Lloy Sornoza, la persona en quien más confío. A todos ellos dedicó este logro fruto de la perseverancia y la fe en Dios.

Con profundo amor,

Zharick Paola Cabana Maji

## **Agradecimiento**

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que formaron parte de mi proceso de formación profesional y que, de una u otra manera, contribuyeron a que hoy pueda culminar esta importante etapa de mi vida académica.

En primer lugar, agradezco a Dios por haberme dado la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar esta importante etapa de mi formación. Su guía ha sido fundamental en cada paso de este camino.

Asimismo, deseo agradecer profundamente a mi madre, Janeth Pineda, por ser el pilar más importante en mi vida. A pesar de la distancia, siempre ha estado presente en cada uno de mis logros. Gracias por tu amor, tu paciencia, tu esfuerzo constante y, sobre todo, por tu apoyo. Todo lo que he alcanzado es por ti y para ti. Gracias por impulsarme siempre a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles.

De igual manera, quiero expresar mi gratitud a mi abuelita, Rosa Malla, por su amor, sus enseñanzas y por haber estado presente desde mi infancia hasta el día de hoy, apoyándome y acompañándome en cada etapa de mi vida. Así también, agradezco a mi primo Jhoncito y a mis tíos John Ojeda, Flor Pineda e Irene Pineda por su apoyo constante durante todo este proceso. En especial, a mi primo Matías, quien junto a mi madre y mi abuelita ocupa un lugar muy especial en mi vida; gracias por ser como un hermano para mí y por brindarme siempre tu apoyo y ánimo incondicional.

Agradezco a mi hermana Emily por su amor y apoyo constante, a Erick por su amistad incondicional, a Jonathan por la alegría y el apoyo en el final de este camino y a Saúl, mi persona especial, por ser mi mayor impulso para culminar esta etapa de mi vida.

También deseo agradecer de manera especial a mi amiga Paola Cabana, por su amistad y, sobre todo, por su apoyo incondicional. Ella ha sido quien me ha motivado constantemente, brindándome palabras de ánimo y acompañándome en todo momento a lo largo de este proceso. También agradezco a mi perrita Sasha, por brindarme alegría y felicidad en cada momento.

Finalmente, expreso mi más profundo agradecimiento a la universidad y a los docentes que forman parte de mi formación profesional, especialmente a la Mgs. Mónica del Carmen Tamayo Piedra, por su guía, paciencia y dedicación como tutora de esta investigación. Su acompañamiento ha sido significativo para el desarrollo y culminación del presente trabajo.

A todos ellos, mi más sincero agradecimiento por haber sido parte fundamental de este logro académico y personal.

## **Dedicatoria**

Dedico este logro, en primer lugar, a mi madre, Janeth Pineda, quien ha sido el pilar fundamental en mi vida. A pesar de la distancia, siempre has estado presente en cada paso que doy, brindándome tu amor, apoyo y motivación constante. Todo este esfuerzo y logro es por ti y para ti.

Asimismo, dedico este trabajo a mi abuelita, Rosa Malla, por su amor incondicional, sus enseñanzas y por haber estado a mi lado desde mi infancia hasta el día de hoy. Gracias por acompañarme en cada etapa de mi vida y por ser una fuente constante de fortaleza.

También dedico este logro a mis tíos, Flor Pineda, John Ojeda e Irene Pineda, por su apoyo durante todo este proceso y por estar presentes en este camino.

De manera especial, dedico este trabajo a mi primo Matías, quien es como un hermano para mí. Gracias por tu compañía, por tu apoyo constante y por brindarme ánimo en los momentos más importantes.

Con todo mi cariño.

Jenifer del Cisne Pineda Malla

## Resumen

**Introducción.** A nivel global, el cáncer de mama en mujeres es una gran problemática de salud pública, siendo la mastectomía el procedimiento con mayores efectos, impactando en la imagen corporal, autoestima y percepción de la feminidad; así mismo, estudios relacionados alertan sobre ansiedad y dificultades de adaptación post operatoria, lo que resalta la importancia de enfoques psicológicos que favorezcan el bienestar general. En este contexto, las intervenciones basadas en mindfulness y autocompasión se han vuelto prometedoras, aunque su aplicación en mujeres mastectomizadas ha resultado limitada. **Objetivo.** Este estudio tuvo como objetivo analizar la eficacia del modelo de intervención Mindfulness Self-Compassion sobre la autocompasión, la ansiedad y el bienestar psicológico en mujeres mastectomizadas mediante una revisión bibliográfica. **Metodología.** Se llevó a cabo una revisión bibliográfica cualitativa, en la que se examinaron estudios teóricos y empíricos revisados de bases de datos científicas como Scielo, Dialnet, Scopus, Redalyc, Springer Open y Google Académico. Los trabajos escogidos trataron sobre la implementación del modelo Mindfulness Self-Compassion en entornos oncológicos y sus implicaciones en variables psicológicas relacionadas. **Resultados.** Los datos demostraron que el modelo Mindfulness Self-Compassion fue efectivo para elevar los grados de autocompasión, disminuir los signos de ansiedad y fomentar avances relevantes en la salud mental de las mujeres con mastectomía. Además, se notó un mejor manejo de las emociones y una aceptación más amplia de la experiencia de estar enfermo. **Conclusión.** Se concluyó que el modelo Mindfulness Self-Compassion fue una herramienta terapéutica efectiva para la intervención psicológica en mujeres que han sido sometidas a mastectomía, ofreciendo beneficios significativos para su salud mental y calidad de vida.

**Palabras clave:** Mindfulness self-compassion, autocompasión, ansiedad, bienestar psicológico, mujeres mastectomizadas.

## Abstract

**Introduction:** Globally, breast cancer in women represents a major public health concern, with mastectomy being the procedure with the greatest impact, affecting body image, self-esteem, and perceptions of femininity. Likewise, related studies highlight anxiety and difficulties in post-operative adaptation, underscoring the importance of psychological approaches that promote overall well-being. In this context, interventions based on mindfulness and self-compassion have become promising, although their application among women who have undergone mastectomy remains limited. **Objective:** This study aimed to analyze, through a literature review, the effectiveness of the Mindful Self-Compassion intervention model on self-compassion, anxiety, and psychological well-being in women who have undergone mastectomy. **Methodology:** A qualitative literature review was conducted, examining theoretical and empirical studies retrieved from scientific databases, such as SciELO, Dialnet, Scopus, Redalyc, SpringerOpen, and Google Scholar. The selected studies addressed the implementation of the Mindful Self-Compassion model in oncological settings and its implications for related psychological variables. **Results:** The data showed that the Mindful Self-Compassion model was effective in increasing levels of self-compassion, reducing anxiety symptoms, and promoting significant improvements in the mental health of women who had undergone mastectomy. Additionally, improved emotional regulation and greater acceptance of experiencing illness were observed. **Conclusion:** It was concluded that the Mindful Self-Compassion model was an effective therapeutic tool for psychological intervention in women who had undergone mastectomy, offering significant benefits for their mental health and quality of life.

**Keywords:** Mindful Self-Compassion, self-compassion, anxiety, psychological well-being, women who have undergone mastectomy.

## Contenido

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Introducción.....                    | 12 |
| Presentación del problema.....       | 13 |
| Pregunta guía de investigación ..... | 14 |
| Justificación.....                   | 14 |
| Objetivos.....                       | 15 |
| Materiales y métodos.....            | 15 |
| Diseño.....                          | 15 |
| Estrategias de búsqueda .....        | 15 |
| Criterios de selección.....          | 15 |
| Extracción de datos.....             | 16 |
| Análisis de datos.....               | 16 |
| Desarrollo.....                      | 16 |
| Tabla 1.....                         | 22 |
| Conclusión.....                      | 25 |
| Referencias.....                     | 27 |

## Introducción

El diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama presentan una experiencia altamente estresante que puede influir de manera importante en la autocompasión, la ansiedad y el bienestar psicológico de las mujeres (Sarenmalm et al., 2017). La mastectomía, en particular, conlleva alteraciones físicas y emocionales significativas que pueden generar sufrimiento psicológico.

Se considera mastectomizada a la mujer que, después de recibir un diagnóstico de cáncer de mama, ha sido sometida a una mastectomía como tratamiento o medida preventiva. Esta operación puede ser unilateral o bilateral, ya sea con reconstrucción inmediata o diferida (Uscher, 2025). Se indican también en mujeres con alto riesgo genético (mutaciones BRCA1/2), ya que estos genes actúan como inhibidores tumorales (Benavides-Zúñiga et al., 2024). Las técnicas varían desde mastectomía simple hasta radical modificada, incluyendo opciones que preservan piel o pezón. En ciertos casos se extirpan ganglios axilares o tejidos cercanos a la pared torácica (Vemuru et al., 2024).

De manera general, la autocompasión hace referencia a cómo una persona se trata a sí misma en momentos de fracaso o sufrimiento, fomentando una postura amable y comprensiva hacia uno mismo, en lugar de adoptar una autocrítica dura y punitiva (Mojica et al., 2024). Aunque proviene de la psicología budista, recientemente ha sido incorporada en la psicología clínica e investigativa (Grégoire et al., 2024).

En pacientes que padecen cáncer de mama, la autocompasión consiste en identificar el dolor sin juicio, aceptarlo como parte de la vivencia humana y responder con cuidado, esta perspectiva puede disminuir la ansiedad y facilitar una adaptación emocional y psicológica más positiva frente al proceso oncológico (Chen, Y. et al., 2024). Además, se reconoce como una emoción que involucra la autoconciencia y está ligada con el sufrimiento personal, el estrés o la percepción de inequidad. Se diferencia de la autoestima o la autocrítica, ya que influye directamente en el bienestar afectivo (Neff, 2022).

La ansiedad por su parte es una respuesta común ante el diagnóstico de cáncer, especialmente en el cáncer de mama, y puede intensificarse con el avance de la enfermedad o tratamientos agresivos (Puigpinós-Riera et al., 2018). Su experiencia y percepción es diferente en cada paciente y suele presentarse en etapas clave tales como las pruebas de detección, espera de resultados, diagnóstico, tratamiento y temor a recaídas (Hassan et al., 2015). Esta ansiedad puede agravar síntomas físicos como dolor, insomnio, náuseas y afectar la calidad de vida (Baqtayan, 2012). Se distingue por miedo constante, una angustia intensa y evitación, lo que la diferencia de respuestas emocionales transitorias (Tsaras et al., 2018).

El bienestar psicológico es una noción subjetiva que muestra una percepción positiva y constructiva de uno mismo, en relación con el desempeño físico, psíquico y social del individuo (Matailo-Bazarán, 2024). Se integra de seis dimensiones que están conectados entre sí: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Palomares, 2025).

Según la teoría de Carol Ryff, una vida satisfactoria no se basa únicamente en la felicidad momentánea, sino en el crecimiento personal, vínculos significativos y habilidades para enfrentar desafíos (Calderón & Sotomayor, 2025). Estas dimensiones posibilitan que la persona se sienta realizada, con control, dirección y conexión social (Ugarte-Díaz, 2023).

En este contexto, el modelo Mindfulness Self- Compassion adquiere una importancia particular puesto que fomenta la atención plena ante la experiencia dolorosa, el reconocimiento del sufrimiento como una vivencia humana compartida y el desarrollo de una actitud de amabilidad consigo mismo, aspectos que favorecen una adaptación emocional más saludable al proceso oncológico.

El modelo mindfulness self-compassion (MSC) surge como una intervención estructurada de 8 semanas, validada empíricamente, que fortalece la capacidad de autocompasión y enseña a afrontar el sufrimiento con amabilidad y cuidado (Iannopolo et al., 2022). Su objetivo es promover una relación amorosa y sanadora con uno mismo (Srouf & Keyes, 2025). El MSC se fundamenta en tres componentes esenciales, que promueven una actitud compasiva hacia uno mismo; la humanidad compartida, que reconoce el sufrimiento como parte de la experiencia humana; y la atención plena (mindfulness), que facilita una conciencia presente y equilibrada ante las emociones difíciles (Eiguren, 2021).

### **Presentación del problema**

El cáncer de mama es la neoplasia más común entre las mujeres a nivel mundial, representando un grave desafío de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2022 se diagnosticaron más de 2,3 millones de casos y ocurrieron 670.000 muertes. En América Latina, en 2020 se reportaron cerca de 4 millones de casos, aunque los avances médicos han mejorado la detección y el tratamiento, muchas mujeres enfrentan secuelas emocionales que comprometen su calidad de vida tras la cirugía. Estos efectos pueden surgir desde el diagnóstico hasta la recuperación, afectando su equilibrio emocional Cruz-Bautista et al. (2022) y Czech et al. (2024).

Las mujeres mastectomizadas experimentan un fuerte impacto psicológico que incluye, alteración en la imagen corporal, baja autoestima, miedo al rechazo y pérdida del sentido de feminidad, la ansiedad se manifiesta con síntomas como preocupación constante, rumiación e

inquietud, agravados por la autocrítica y la falta de herramientas de afrontamiento emocional (Pardo, 2023).

Estudios indican que entre el 20 % y el 50 % de estas pacientes desarrollan ansiedad clínica tras la mastectomía, la cual incrementa el dolor, dificulta el sueño, reduce la adherencia a los tratamientos y afecta negativamente las relaciones interpersonales (Rivera- Cruzatt et al., 2022). En este contexto, se evidencia una brecha en el abordaje psicológico específico para mujeres que han pasado por una mastectomía, ya que muchas intervenciones priorizan el tratamiento físico. El modelo de bienestar psicológico de Ryff también resulta pertinente, al proponer dimensiones como la autoaceptación, el desarrollo personal y el control del entorno como indicadores clave de salud mental (Van Dierendonck & Lam, 2022).

### **Pregunta guía de investigación**

¿Es eficaz el modelo mindfulness self-compassion sobre la autocompasión, ansiedad y bienestar psicológico en mujeres mastectomizadas, según la evidencia científica disponible?

### **Justificación**

La presente investigación posee un alto valor teórico y relevancia social al centrarse en la aplicación del modelo mindfulness self-compassion (MSC) en mujeres mastectomizadas que padecen ansiedad. Este grupo enfrenta no solo las consecuencias físicas del cáncer de mama, sino también un impacto psicológico profundo que afecta significativamente su calidad de vida. En este contexto, la autocompasión emerge como una estrategia terapéutica que potencia el desarrollo de fortalezas personales, favoreciendo una mejor adaptación emocional y un afrontamiento más efectivo del proceso de enfermedad (Fan et al., 2023).

El modelo MSC, basado en la atención plena y una actitud amable hacia uno mismo, ha demostrado su eficacia para aliviar el malestar emocional, aumentar el bienestar subjetivo en pacientes oncológicas (Brown et al., 2019). Investigaciones con mujeres con tratamiento quimioterapéutico, evidencian que niveles elevados de autocompasión y mindfulness se asocian positivamente con un mayor bienestar psicológico (Mesquita- García et al., 2021). Sin embargo, a pesar de su potencial probado, la implementación de intervenciones centradas en la autocompasión y el bienestar emocional sigue siendo limitada en el ámbito clínico oncológico, evidenciando una necesidad urgente de incorporar métodos psicoemocionales eficaces que contribuyan a mejorar el estado psicológico de estas mujeres (Yela et al., 2021).

Esta investigación beneficia principalmente a mujeres mastectomizadas que enfrentan ansiedad, ya que propone una intervención psicológica basada en el modelo MSC que promueve el bienestar emocional y una adaptación más saludable al proceso oncológico. Además, se benefician psicólogos y profesionales de la salud al incorporar estrategias

fundamentadas en la autocompasión, lo que puede enriquecer los abordajes terapéuticos convencionales (Arnedo & Casellas-Grau, 2017).

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la eficacia del modelo de intervención de mindfulness self-compassion sobre la autocompasión, ansiedad y bienestar psicológico en mujeres mastectomizadas mediante una revisión bibliográfica.

## **Materiales y métodos**

### **Diseño**

El presente documento se enmarcó en el tipo de investigación bibliográfica descriptiva, sustentada en la recopilación y análisis de investigaciones relacionadas a la temática propuesta, centrada principalmente en detallar y caracterizar situaciones relacionadas con la eficacia de mindfulness self-compassion en la autocompasión, el bienestar psicológico y la reducción de la ansiedad en mujeres mastectomizadas. Finalmente, se adoptó un enfoque cualitativo, centrado en la comprensión profunda de los significados, percepciones y experiencias relacionadas con mindfulness self-compassion, ansiedad y bienestar psicológico en mujeres mastectomizadas.

### **Estrategias de búsqueda**

Para esta investigación, se emplearán palabras clave en español e inglés directamente relacionadas con el tema central: “mindfulness self-Compassion”, “autocompasión”, “bienestar psicológico”, “ansiedad”, “mujeres mastectomizadas”, “self-compassion”, “psychological well-being”, “anxiety”, “breast cancer”. Estas palabras se combinarán estratégicamente mediante operadores booleanos como (self-compassion AND autocompassion) (self-compassion AND anxiety) (anxiety AND psychological well-being) (breast cancer and anxiety) y las bases de datos seleccionadas serán Scopus, proquest, Taylor & Francis y PubMed, accediendo a ellas a través de la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca.

### **Criterios de selección**

Para la selección de estudios se establecieron criterios de inclusión y exclusión que aseguren la pertinencia y calidad de la información recopilada. Se incluyeron investigaciones publicadas entre los años 2016 y 2025, provenientes de bases de datos como Scielo, Dialnet, Scopus, Redalyc, Springer Open y Google Académico, redactadas en español o inglés, y que correspondan a ensayos clínicos, cuasiexperimentos o metaanálisis, dada su capacidad para integrar y analizar datos relevantes. La población de interés estuvo conformada exclusivamente

por mujeres que hayan sido sometidas a mastectomía, y los estudios abordaron temas relacionados con *mindfulness self-compassion*, ansiedad y bienestar psicológico en este grupo. Por otro lado, se excluyeron trabajos fuera del rango temporal definido, escritos en otros idiomas, así como aquellos que no correspondan a los tipos de estudio seleccionados o que no aborden directamente los conceptos clave mencionados, asegurando así la coherencia y relevancia del análisis para el objetivo planteado.

### **Extracción de datos**

Se recopiló información de ensayos clínicos, cuasiexperimentos y metaanálisis, que definieron la eficacia de manera operativa, es decir, mediante mejoras estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) en escalas validadas ( $d \geq 0.5$ ) un tamaño del efecto con el indicador *d* de cohen, diseñada para captar toda la información relevante de cada documento seleccionado. Esta ficha incluyó datos como autor, diseño, muestra, intervención, duración, instrumentos, resultados claves, limitaciones de las principales variables estudiadas (*mindfulness self-compassion*, ansiedad, bienestar psicológico y mujeres mastectomizadas), así como las conclusiones obtenidas.

### **Análisis de datos**

Se realizó un análisis cualitativo, evaluando la fiabilidad y validez de los artículos seleccionados en función de la calidad de las revistas y pertinencia de los estudios para responder a el objetivo planteado. Tomando en cuenta la eficacia del modelo de intervención de *mindfulness self-compassion* sobre la autocompasión, ansiedad y el bienestar psicológico en mujeres mastectomizadas mediante una revisión bibliográfica, mediante mejoras estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) en escalas validadas ( $d \geq 0.5$ ) y un tamaño del efecto con el indicador *d* de cohen, facilitando una visión integral que analizó el impacto del MSC en los niveles de autocompasión, sus efectos en el bienestar psicológico y su eficacia para disminuir la ansiedad en este grupo específico.

### **Desarrollo**

El presente trabajo de corte bibliográfico está orientado a analizar la eficacia del modelo de intervención *mindfulness self-compassion*, en relación con la ansiedad, bienestar psicológico y autocompasión en mujeres mastectomizadas. En coherencia con este objetivo general, el orden del documento permite observar los efectos del modelo de intervención sobre cada una de las variables de estudio; en primer lugar, se establecen las principales alteraciones psicológicas presentes en mujeres mastectomizadas por cáncer de mama, entre las cuales están la depresión, ansiedad y una reducción considerable del bienestar psicológico; posteriormente se exponen los principales tratamientos que se dan en esta población y su eficacia; después se

analizan investigaciones que evalúan la eficacia del modelo *mindfulness self-compassion* en el fortalecimiento de la autocompasión y reducción de la ansiedad, finalmente, se presentan investigaciones que abordan sus efectos sobre el bienestar psicológico, permitiendo así una comprensión integral de su utilidad clínica en esta población.

De esta manera se cita a Baqutayan (2012), quien señala que la ansiedad constituye una de las alteraciones psicológicas más frecuentes en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama el 77% de 913 pacientes, especialmente después de procedimientos quirúrgicos como la mastectomía, debido al impacto que los cambios corporales generan sobre la identidad femenina y la percepción del propio cuerpo. Este malestar emocional se ve intensificado por sentimientos de pérdida, temor al rechazo y preocupación constante frente a la evolución de la enfermedad, aspectos que han sido descritos como factores centrales en la experiencia oncológica femenina (Neff, 2003). Asimismo, la literatura ha evidenciado que la dificultad para aceptar el cuerpo intervenido quirúrgicamente favorece procesos de rumiación y autocrítica persistente, lo que incrementa los niveles de ansiedad clínica (Pinto-Gouveia et al., 2013).

En un estudio longitudinal realizado en un hospital provincial en China, se evaluó con la herramienta de *Self-Compassion Scale (SCS)* – *Kristin Neff* a 153 pacientes con cáncer en tres momentos importantes, la primera semana posterior al diagnóstico, al inicio del tratamiento médico y al final del mismo, haciendo un análisis de regresión lineal jerárquica para examinar las preguntas de investigación; los resultados mostraron que la autocompasión negativa se relacionaron directamente con síntomas de depresión, ansiedad y fatiga, de tal manera se aplicaron instrumentos antes de la intervención *mindfulness* como *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)* el cual fue aplicado en el primer momento de evaluación, correspondiente a la primera semana posterior al diagnóstico, con el objetivo de establecer una línea base del estado emocional depresivo de las pacientes, Por otra parte, la ansiedad fue evaluada mediante el *State-Trait Anxiety Inventory (STAI-6)*, en el momento inicial de evaluación, permitiendo identificar los niveles de ansiedad presentes inmediatamente después del diagnóstico oncológico y finalmente, la fatiga fue analizada a través del *Checklist Individual Strength (CIS)*, el cual permitió evaluar de manera integral la fatiga como síntoma psicológico y físico presente desde la fase inicial del proceso de enfermedad, al controlar los síntomas, los aspectos positivos de la autocompasión resultaron beneficiosos para los pacientes con cáncer, quienes presentaron una menor presencia de síntomas ansiosos, depresivos y fatiga a lo largo del tiempo (Zhu et al.2019).

Por su parte, Moscoso et al. (2020) sostienen que la ansiedad en mujeres con cáncer de mama no se limita al momento del diagnóstico, sino que se mantiene a lo largo del tratamiento

oncológico, afectando de manera directa el bienestar psicológico y la calidad de vida. Factores como el miedo a la recaída, la exposición continua a procedimientos médicos y la percepción de vulnerabilidad corporal contribuyen a la persistencia del malestar emocional. Desde esta perspectiva, diversos autores han señalado que la ausencia de estrategias de afrontamiento basadas en la aceptación emocional incrementa la probabilidad de ansiedad sostenida en pacientes oncológicas (Keng et al., 2011).

Mesquita Garcia et al. (2021) y Pauley & McPherson (2010), abordan el malestar psicológico en pacientes oncológicos destacando que la ansiedad emerge como una respuesta emocional frecuente frente a la incertidumbre asociada al curso de la enfermedad y a la exposición prolongada a tratamientos invasivos, se ha documentado que la carencia de recursos psicológicos como la autocompasión incrementa la vulnerabilidad emocional y dificulta los procesos de adaptación al cáncer, mediante la aplicación de escalas estandarizadas, tal como Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) diseñada para medir la capacidad de mantener una atención consciente y sostenida en el momento presente, a su vez la escala Functional Assessment of Cancer Therapy – General (FACT-G) fue empleada *como la variable de resultado principal, que permite una evaluación integral de la calidad de vida* relacionada con la salud, considerando dimensiones físicas, emocionales, sociales y funcionales; se identificó que mayores niveles de autocompasión y atención plena se asocian significativamente con menor ansiedad y mayor bienestar psicológico, relación que también ha sido descrita en estudios sobre afrontamiento emocional adaptativo. No obstante, los autores reconocen que la ausencia de un enfoque exclusivo en mujeres mastectomizadas limita la especificidad de los hallazgos para esta población (Van Dierendonck & Lam, 2022).

Neff & Germer (2013) y Gilbert (2009) indican que las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama presentan un riesgo elevado de ansiedad cuando predominan procesos de autocrítica, temor al futuro y dificultades para integrar los cambios corporales derivados de la enfermedad, estas variables han sido identificadas como factores que intensifican el malestar emocional y obstaculizan la adaptación psicológica al cáncer. Los autores destacan que este enfoque favorece una mejor adaptación emocional ante la enfermedad, aunque subrayan la necesidad de ampliar la evidencia empírica en distintos contextos clínicos (Hayes et al., 2016).

En base a lo anteriormente descrito, se puede evidenciar la importancia de la intervención psicológica en grupos de mujeres mastectomizadas, de acuerdo con Benavides Zúñiga et al., (2024), en una revisión bibliográfica en la que se tomaron en cuenta 15 artículos publicados entre 2017 y 2024 cuyos criterios de inclusión consideraron mujeres sometidas a mastectomía radical con o sin reconstrucción mamaria, es fundamental tomar un enfoque

interdisciplinario que incluya apoyo psicológico, médico y nutricional, evidenciando que terapias como la cognitivo conductual eran beneficiosas para reducir ansiedad, depresión, miedo a la muerte y dificultades en el afrontamiento de la enfermedad, sobre todo si se incluía en el modelo mindfulness self-compassion, implementado habitualmente en formato grupal, con una duración aproximada de 8 semanas, sesiones semanales y prácticas experienciales que incluyen meditación de atención plena, ejercicios de autocompasión guiada y tareas para la vida cotidiana. Así mismo, en un estudio que buscaba determinar la eficacia de la terapia cognitivo conductual basada en mindfulness, se revisó sistemáticamente bajo el modelo PRISMA, 10 estudios publicados entre 2018 a septiembre del 2023, de los cuales 9 concluyeron que el mindfulness es eficaz en la reducción de ansiedad y del malestar psicológico general (Carmioli Yalico & Chinchilla Fonseca, 2024). De acuerdo con Pérez-Aranda et al., (2021), las investigaciones analizadas indican que el mindfulness self-compassion muestra una eficacia significativa en la reducción de los síntomas ansiosos presentes en mujeres mastectomizadas.

### **La Autocompasión**

En relación con la autocompasión, la literatura revisada evidencia que el modelo de intervención de mindfulness self-compassion es efectivo para fomentar una postura más amable, comprensiva y no juzgadora hacia la propia experiencia en mujeres mastectomizadas. Diversos estudios empíricos indican que la práctica sistemática de este modelo ayuda a reducir la autocrítica y el rechazo corporal, mientras que aumenta la aceptación de los cambios físicos y emocionales derivados de la mastectomía (García et al., 2021). La eficacia del modelo se manifiesta en el incremento de los niveles de autocompasión, que sirve como un recurso psicológico central para afrontar el sufrimiento, facilitar la adaptación emocional y disminuir la susceptibilidad al malestar psicológico (Trindade et al., 2025).

En su investigación, Chen et al. (2024) evaluaron a 64 mujeres con cáncer de mama, separadas aleatoriamente en dos grupos, uno de ellos no recibió intervención psicológica y el otro recibió intervención en línea de autocompasión consciente durante 6 semanas, se evaluó mediante la Escala de Autocompasión-Forma Corta (SCA-SF), que es metodológica y conceptualmente equivalente a la escala de Neff, por lo que sus resultados son plenamente comparables con estudios que utilizan la versión larga, así como el Cuestionario de Autoaceptación (SAQ) y la Escala de Imagen Corporal (BIS), aplicados al inicio de la intervención, después de la misma y en un seguimiento un mes después, ambos grupos mostraron niveles significativos de ansiedad percibida, rumiación y autocrítica, posteriormente, en la evaluación post intervención y de seguimiento, el grupo que recibió la

intervención evidenció una disminución de la activación emocional crónica, mejor regulación emocional, menor ansiedad corporal, mayor autocompasión, autoaceptación y una reducción en la ansiedad percibida, además de una mejora en la imagen corporal.

Kuswanto et al. (2024) evaluaron a 95 madres, empleado la Cancer-Related Parenting Self-Efficacy Scale (CaPSE), un instrumento diseñado para medir la autoeficacia en la crianza relacionada con el cáncer. Las participantes, sobrevivientes de cáncer de mama mayores de 18 años, fueron reclutadas a través de la Breast Cancer Network Australia, y se les proporcionó un consentimiento informado aprobado por la Universidad de Swinburne. El estudio analizó el papel moderador de la autocompasión sobre los síntomas de ansiedad, utilizando la escala DASS-21 para medir depresión y ansiedad, y la Escala de Autocompasión (SCS). La autocompasión se subdividió en dos factores: calidez hacia uno mismo (auto bondad, mindfulness, humanidad compartida) y frialdad hacia uno mismo (auto juzgamiento, aislamiento, sobre identificación). Los resultados mostraron que una menor eficacia se asocia con mayores niveles de ansiedad; además, la frialdad hacia uno mismo fue un predictor directo de depresión, mientras que la calidez moderó la relación entre ansiedad, actuando como un factor protector. Se concluyó que las sobrevivientes de cáncer de mama pueden beneficiarse de intervenciones emocionales centradas en la autocompasión.

De la misma manera, un estudio cuyo objetivo era verificar la eficacia del mindfulness self compassion en sobrevivientes de cáncer de mama, evaluó bajo un ensayo clínico aleatorizado a 56 mujeres que se dividieron en un grupo de control con tratamiento habitual y un grupo que recibió entrenamiento en compasión, se realizaron mediciones antes y después de la intervención con instrumentos utilizados como Functional Assessment of Cancer Therapy – Breast (FACT-B + 4) principal para examinar la calidad de vida relacionada con la salud y la evalúa dominios físico, social/familiar, emocional y funcional, el instrumento Brief Symptom Inventory-18 (BSI-18), que permite medir el bienestar somático, emocional y psicológico general, el instrumento Fear of Cancer Recurrence Inventory (FCRI), enfocándose especialmente en el componente de ansiedad psicológica y adicionalmente los aspectos de la atención plena fueron medidos con el Five Facet Mindfulness Questionnaire – Short Form (FFMQ-SF), el cual evalúa facetas como la observación consciente y el actuar con conciencia, además de un seguimiento a los 6 meses, dando como resultados que las participantes tuvieron en primera instancia una buena adherencia al tratamiento ya que hubo solo un 16% de abandono, la asistencia a las sesiones fue elevada y en la práctica el entrenamiento en compasión fue eficaz para disminuir la ansiedad causada por el miedo a la recurrencia de cáncer e incrementaron las puntuaciones globales de autocompasión, humanidad

compartida y atención plena, con un 77% concluyendo así que el tratamiento es prometedor y potencialmente útil para mejorar la calidad de vida de esta población (Gonzalez-Hernandez et al., 2018).

En cuanto al bienestar psicológico, la revisión bibliográfica demuestra que el modelo de intervención de mindfulness self-compassion es eficaz para potenciar diversas dimensiones del funcionamiento psicológico en mujeres mastectomizadas (Masoumi et al., 2022). Según (Çalışkan & Kutlu, 2025) los estudios que evidencian mejoras en la autoaceptación, el propósito de vida, el crecimiento personal y la percepción de calidad de vida, lo que refleja un impacto positivo y global del modelo. Corresponden a instrumentos como la Self-Compassion Scale (SCS), la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) y escalas de calidad de vida específicas para oncología, generando en la experiencia terapéutica un impacto positivo y global, reflejado en mejoras la amabilidad hacia uno mismo, autocrítica, humanidad compartida, atención plena y sobre identificación, lo que respalda la afirmación de que este modelo terapéutico no solo actúa sobre el malestar emocional, sino también sobre dimensiones existenciales profundas del bienestar en supervivientes de cáncer de mama.

La eficacia del mindfulness self-compassion se refleja en la habilidad de las mujeres para resignificar la experiencia de la enfermedad, fortalecer sus recursos internos y cultivar una relación más saludable con ellas mismas, lo que favorece un aumento en el bienestar psicológico y a una adaptación más adecuada a largo plazo (Hoffman & Baker, 2023).

### **Bienestar Psicológico**

De acuerdo con Malandrone et al., (2024), las intervenciones basadas en mindfulness, incluidas aquellas que pueden ser encontradas en internet, pueden reducir síntomas de estrés, depresión y mejorar la calidad de vida, por ello realizaron un estudio con el objetivo de investigar el impacto de las intervenciones basadas en mindfulness a través de internet sobre los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en pacientes con cáncer de mama y de próstata, de esta manera se evaluaron a 107 participantes, siendo 68 mujeres con cáncer de mama, Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario de Autocompasión (Self-Compassion Scale, SCS) y en cuanto a las variables psicológicas se administraron, en un diseño pre-post intervención, el Depression Anxiety Stress Scales de 21 ítems (DASS-21), aplicado tanto en la evaluación inicial (pre) como en la posterior a la intervención (post), con el fin de medir cambios en los niveles de depresión, ansiedad y estrés, siguiendo el propósito de este estudio, se analizan los resultados de esta población, a quienes se les asignó un grupo de intervención en el que se aplicaron técnicas de mindfulness basadas en la autocompasión y aceptación corporal, teniendo como resultados que las participantes que llevaron a cabo prácticas de

mindfulness más diversas y recurrentes experimentaron una reducción significativa del malestar psicológico general, incluyendo síntomas de miedo, cansancio, estrés y depresión observándose como una alta correlación (0,94), concluyendo así que una mayor práctica de mindfulness, incluyendo el mindfulness self-compassion se asocia con una disminución de síntomas que general malestar emocional.

La intervención facilita el desarrollo de una mejor regulación emocional y disminuye la rumiación vinculada al miedo a la recaída, la incertidumbre sobre el futuro y las inquietudes relacionadas con la imagen corporal (Fortin et al., 2021). En esta línea, la eficacia del modelo se fundamenta en la unión de la atención plena, que promueve a permanencia en el momento presente, y la autocompasión, que permite una reacción emocional más adaptable y menos impulsiva frente al sufrimiento, lo que ayuda a reducir la intensidad de la ansiedad (Melati et al., 2024).

**Tabla 1**

*Intervención en pacientes Mastectomizadas*

| <b>Autores</b>                   | <b>Propósito</b>  | <b>Diseño</b>                    | <b>Resultados</b>   |
|----------------------------------|---|----------------------------------|---|
| González-Hernandes et al. (2018) | Evaluar autocompasión y malestar psicológico                                      | Cuasiexperimental                | Aumento de Autocompasión.   |
| Zhu et al. (2019)                | Analizar la eficacia del mindfulness sobre la ansiedad, depresión y autocompasión | Cuasiexperimental - longitudinal | Los mejora en la autocompasión disminuyó síntomas ansiosos, depresivos y de fatiga. |
| García et al. (2021)             | Analizar aceptación Corporal.   | Cuasiexperimental                | Disminución del rechazo corporal.   |
| Pérez-Aranda et al. (2021)       | Reducir sintomatología ansiosa.   | Ensayo controlado aleatorizado   | Reducción significativa de Ansiedad.  |
| Fortin et al. (2021)             | Evaluar regulación Emocional.   | Longitudinal                     | Disminución de Rumiación.   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Masoumi et al.<br>(2022)                      | Analizar bienestar Psicológico.  | Cuasiexperimental                                     | Mejora del bienestar General.   |
| Zúñiga et al.,<br>(2024)                      | Evidenciar la eficacia de intervenciones emocionales en mujeres mastectomizadas.                                     | Bibliográfica –<br>Descriptiva.<br>Metaanálisis       | Mayor eficacia en terapias cognitivo-conductuales que incluyen mindfulness self compassion.                             |
| Carniol Yalico y Chinchilla<br>Fonseca (2024) | Determinar la eficacia de la terapia cognitivo conductual. basada en mindfulness.                                    | Metaanálisis bajo el modelo PRISMA                    | Reducción de ansiedad y de malestar psicológico general.  |
| Chen et al.<br>(2024)                         | Evaluar la eficacia de una intervención sobre autocompasión consciente.  | Experimental -<br>Cualitativo                         | Disminución de la activación emocional crónica, menor ansiedad corporal, mayor autocompasión, y regulación emocional.   |
| Kuswanto et al.<br>(2024)                     | Analizar el papel moderador de la autocompasión en la ansiedad.  | Cuasiexperimental<br>- cualitativo                    | La calidez hacia uno mismo es un factor protector y se asocia a menores niveles de ansiedad.                            |
| Malandrone et al., (2024)                     | Investigar el impacto del mindfulness sobre síntomas de ansiedad, depresión y estrés en intervenciones por internet. | Cuasiexperimental,<br>Diseño pre-post<br>intervención | Reducción significativa del malestar psicológico general. Incluyendo síntomas como miedo, cansancio estrés y depresión. |
| Caliskan & Kutlu (2025)                       | Evaluar calidad de Vida.   | Ensayo clínico  | Incremento del propósito vital.   |

La presente revisión bibliográfica que se presenta tiene como finalidad examinar la literatura científica vigente respecto a la eficacia del modelo de intervención de *mindfulness self-compassion* en la autocompasión, la ansiedad y el bienestar psicológico de mujeres que han sido sometidas a mastectomías. A través de un análisis crítico de estudios anteriores, este documento facilita la recopilación y comparación de los hallazgos teóricos y empíricos más relevantes sobre la implementación de este modelo en el ámbito de la psicooncología. De este modo, la revisión representa una contribución significativa para estudiantes, investigadores y profesionales de la salud que deseen explorar más sobre este asunto, ya que ofrece un marco de referencia actualizado que puede ser utilizado como fundamentos para futuras investigaciones y para el diseño de intervenciones psicológicas enfocadas en el acompañamiento emocional y al fortalecimiento del bienestar psicológico en esta población.

En conjunto, el presente estudio bibliográfico tuvo como objetivo analizar la eficacia del modelo de intervención *mindfulness self-compassion* en relación con la autocompasión, ansiedad y bienestar psicológico en mujeres mastectomizadas, esta investigación se llevó a cabo mediante una revisión bibliográfica siguiendo el modelo PRISMA, a partir de la búsqueda, selección y análisis de los estudios recopilados, se concluye que las intervenciones fundamentadas en *mindfulness* y autocompasión son eficaces para reducir el estrés, ansiedad, depresión y mejorar el bienestar psicológico en mujeres sobrevivientes de cáncer de mama que han pasado por una mastectomía, destacando la de una intervención interdisciplinaria, así como un seguimiento de las pacientes después del tratamiento. En este contexto, el presente trabajo tiene como objetivo destacar la relevancia de seguir investigando el tema planteando, esperando ser un referente teórico que apoye al avance de investigaciones futuras y la atención psicológica de mujeres que han sido sometidas en diversos entornos psicológicos.

## Conclusión

En cuanto a la pregunta guía de investigación, los hallazgos derivados de la revisión bibliográfica permiten concluir que el modelo de intervención mindfulness self-compassion resulta eficaz para mejorar la autocompasión, disminuir los niveles de ansiedad y fortalecer el bienestar psicológico en mujeres mastectomizadas. La evidencia científica analizada apoya con firmeza la eficacia de este modelo en el tratamiento del malestar psicológico relacionado con el cáncer de mama y a la vivencia de la mastectomía, esto posibilita una respuesta clara y fundamentada a la cuestión que se planteó al inicio de la investigación.

Respecto al objetivo general de la investigación, que pretende analizar la eficacia del modelo mindfulness self-compassion sobre la autocompasión, la ansiedad y el bienestar psicológico en mujeres mastectomizadas, los resultados de la revisión científica indican que este objetivo ha sido alcanzado. Los estudios considerados muestran resultados consistentes que permiten concluir que la implementación de este modelo beneficia los procesos de adaptación emocional y las estrategias de afrontamiento psicológico ante las exigencias físicas y emocionales inherentes al proceso oncológico.

En cuanto a los resultados relacionados con las variables psicológicas analizadas, la literatura estudiada sugiere que el mindfulness self-compassion promueve el desarrollo de una actitud más amable, comprensiva y no juzgadora hacia la propia experiencia, lo que se traduce en un fortalecimiento de la autocompasión y una reducción de la autocrítica. Asimismo, se nota una reducción considerable de los niveles de ansiedad, sobre todo en lo que respecta al miedo a la recaída, los cambios corporales y la incertidumbre. De igual manera, se reportan efectos positivos sobre el bienestar psicológico, evidenciados en una mejor gestión de las emociones, mayor autoaceptación y una percepción positiva de la calidad de vida.

En cuanto a las limitaciones del estudio, es relevante mencionar que, aunque hay un número suficiente de investigaciones sobre la eficacia del mindfulness self-compassion en mujeres mastectomizadas, esta revisión bibliográfica presenta ciertas limitaciones metodológicas. Se puede incluir entre ellas la diversidad en los tipos de investigaciones, la variabilidad en el tamaño de las muestras y las diferencias en los instrumentos de evaluación que se han empleado. Estas características pueden afectar en la comparabilidad de los resultados y restringir su generalización, esto no significa que las conclusiones sean inválidas, sino que es necesario interpretarlas en el contexto del marco metodológico de los estudios analizados.

En lo referente a las futuras líneas de investigación, se considera esencial continuar indagando en el análisis del mindfulness self-compassion mediante investigaciones que utilicen

diseños metodológicos más homogéneos y muestras de mayor tamaño. Asimismo, se seguirá expandir el análisis en diversos contextos clínicos y socioculturales, investigar su influencia en otras variables psicológicas significativas, como la depresión, la resiliencia o el afrontamiento, y evaluar los efectos del modelo a largo plazo, con el objetivo de reforzar y consolidar la evidencia científica existente.

Finalmente, respecto a las implicancias prácticas para los profesionales de la salud mental, los resultados de esta revisión sugieren que el mindfulness self-compassion constituye una intervención psicológica eficaz y basada en evidencia científica para el abordaje del malestar emocional en mujeres mastectomizadas. Su incorporación en el ámbito clínico puede facilitar el apoyo psicológico integral de esta población, lo que ayuda a reducir la ansiedad, el fortalecimiento de la autocompasión y la promoción del bienestar psicológico, estos son aspectos esenciales para una atención en salud mental que se enfoque en la persona y que responda adecuadamente necesidades que emergen del proceso oncológico.

## Referencias

- Arnedo, C. O., & Casellas-Grau, A. (2017). El cambio vital positivo tras un cáncer: Ingredientes, claves para facilitararlo y efectos sobre el bienestar. *Clínica y Salud*, 28(1), 1–8. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2815>
- Baqutayan(2012). The effect of anxiety on breast cancer patients. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(2), 119–123. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.101774>
- Benavides Zúñiga, M. B. Z., Bonilla Alpízar, A. L., Atouman Salazar, V., & Solano Ruíz, M. (2024). Consecuencias psicológicas en mujeres con cáncer de mama sometidas a mastectomía radical: Una revisión bibliográfica. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 8(3). <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v8i3.795>
- Brown, S. L., Hughes, M., Campbell, S., & Cherry, M. G. (2019). Could worry and rumination mediate relationships between self-compassion and psychological distress in breast cancer survivors? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1002/cpp.2399>
- Calderón, V. R., & Sotomayor, E. E. (2025). Bienestar psicológico: Una revisión teórica. *Revista Vive*. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Çalışkan, B. B., & Kutlu, F. Y. (2025). Mindfulness-based self-compassion to enhance ontological well-being in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 79, 102983. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2025.102983>
- Carmioli Yalico, M. A., & Chinchilla Fonseca, P. (2024). Terapia Cognitiva Conductual Basada en Mindfulness en el Manejo de Ansiedad para Mujeres Mayores de 18 Años con Cáncer de Mama: Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 876-900. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10533](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10533)
- Chen, Y. A., Liu, R. L. A., Xiao, B. J., Wang, B. Y., Yang, B. Y., Fan, B. H., Li, B. D., Xu, C., Yan, X., Chen, M., Peng, L., & Li, A. M. (2024). Effects of an online mindful self-compassion intervention on negative body image in breast cancer patients: A randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 68, 102664. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102664>
- Cruz-Bautista, K. P., Ortiz-Martínez, A. K., Del Carmen Canizalez-Mendoza, L., Cruz-Salas, M. L., Candelas-Macías, R. I., Guerrero-Mojica, N., Rodríguez-Nava, V. F., Cruz-Bautista, K. P., Ortiz-Martínez, A. K., Del Carmen Canizalez-Mendoza, L., Cruz-

- Salas, M. L., Candelas-Macías, R. I., Guerrero-Mojica, N., & Rodríguez-Nava, V. F. (2022). *Experiencia vivida subjetiva de mujeres con cáncer de mama en un hospital general* [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2022000100005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000100005)
- Czech, O., Kowaluk, A., Ściepuro, T., Siewierska, K., Skórniak, J., Matkowski, R., & Malicka, I. (2024). Effects of Immersive Virtual Therapy as a Method Supporting the Psychological and Physical Well-Being of Women with a Breast Cancer Diagnosis: A Randomized Controlled Trial. *Current Oncology*, 31(10), 6419-6432. <https://doi.org/10.3390/curronco131100477>
- Eiguren, M. (2021). Programa mindfulness y autocompasión «Mindful Self-Compassion (MSC®)». *Equilibre Bilbao*. <https://equilibrebilbao.com>
- Fan, Y., Hsiao, F., & Hsieh, C. (2023). The effectiveness of compassion-based interventions among cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Palliative and Supportive Care*, 21(2), 141–152. <https://doi.org/10.1017/S1478951522001316>
- Fortin, J., Leblanc, M., Elgbeili, G., Cordova, M. J., Marin, M., & Brunet, A. (2021). The mental health impacts of receiving a breast cancer diagnosis: A meta-analysis. *British Journal of Cancer*, 125(11), 1582–1592. <https://doi.org/10.1038/s41416-021-01542-3>
- Garcia, A. C. M., Camargos, J. B., Sarto, K. K., Da Silva Marcelo, C. A., Paiva, E. M. D. C., Nogueira, D. A., & Mills, J. (2021). Quality of life, self-compassion and mindfulness in cancer patients undergoing chemotherapy: A cross-sectional study. *European Journal of Oncology Nursing*, 51, 101924. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101924>
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Constable & Robinson.
- Gonzalez-Hernandez, E., Romero, R., Campos, D., Burychka, D., Diego-Pedro, R., Baños, R., . . . Cebolla, A. (2018). Cognitively-Based Compassion Training (CBCT®) in Breast Cancer Survivors: A Randomized Clinical Trial Study. *Integr Cancer Ther*, 17(3), 684-696. <https://doi.org/10.1177/1534735418772095>
- Grégoire, C., Paye, A., & Vanhauzenhuysse, A. (2024). Self-compassion-based interventions in oncology: A review of current practices. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 10(9). <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2401007>
- Hassan, M. R., Shah, S. A., Ghazi, H. F., Mujar, N. M. M., Samsuri, M. F., & Baharom, N. (2015). Anxiety and depression among breast cancer patients in an urban setting in Malaysia. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 16(9), 4031–4035. <https://doi.org/10.7314/apjcp.2015.16.9.4031>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy*:

*The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

- Hoffman, C., & Baker, B. (2023). Effects of Mindful Self-Compassion Program on Psychological Well-being and Levels of Compassion in People Affected by Breast Cancer. *Alternative therapies in health and medicine*, 29(6), 36–41.
- Iannopolo, L., Cristaldi, G., Borgese, C., Sommacal, S., Silvestri, G., & Serpentine, S. (2022). Mindfulness meditation as psychosocial support in the breast cancer experience: A case report. *Behavioral Sciences*, 12(7), 216. <https://doi.org/10.3390/bs12070216>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kuswanto, C. N., Stafford, L., Schofield, P., & Sharp, J. (2024). Self-compassion and parenting efficacy among mothers who are breast cancer survivors: Implications for psychological distress. *J Health Psychol*, 29(5), 425-437. <https://doi.org/10.1177/13591053231222162>
- Malandrone, F., Urru, S., Berchiolla, P., Gilbert Rossini, P., Oliva, F., Bianchi, S., . . . Ostacoli, L. (2024). Exploring the Effects of Variety and Amount of Mindfulness Practices on Depression, Anxiety, and Stress Symptoms: Longitudinal Study on a Mental Health-Focused eHealth System for Patients With Breast or Prostate Cancer. *JMIR Ment Health*, 11, e57415. <https://doi.org/10.2196/57415>
- Masoumi, S., Amiri, M., & Afrashteh, M. Y. (2022). Self-compassion as a factor explaining emotional self-regulation and well-being in breast cancer survivors. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(3), 341–349. <https://doi.org/10.18502/ijps.v17i3.9734>
- Mataño Bazarán, D. J. (2024). *Impacto psicológico y calidad de vida de pacientes con diagnóstico de cáncer de mama*. Universidad UniAndes.
- Melati, K. B. D. S., Bellynda, M., Yarso, K. Y., Kusuma, W., & Sudiyanto, A. (2024). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy to improve anxiety symptoms and quality of life in breast cancer patients. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 25(9), 3081–3086. <https://doi.org/10.31557/apjcp.2024.25.9.3081>
- Mesquita Garcia, A. C., Camargos Junior, J. B., Sarto, K. K., Silva Marcelo, C. A. D., Chagas Paiva, E. M., Alves Nogueira, D., & Mills, J. (2021, 16 febrero). *Quality of life, self-compassion and mindfulness in cancer patients undergoing chemotherapy: A cross-sectional study*. Pubmed. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101924>
- Mojica, K., Lizama-Lefno, A., Roco-Videla, Á., Robles-Martínez, M., & Caviedes-Olmos, M. (2024). Impact of a Mindfulness and Self-Compassion Intervention on Patients

- Diagnosed with Depression and Anxiety. *Salud Ciencia y Tecnología*, 4, 1161. <https://doi.org/10.56294/saludcyt20241161>
- Moscoso, M. S., De la Puente, M. A., Pérez, A. L., & Guzmán, R. (2020). Factibilidad de un programa de mindfulness en pacientes oncológicos del Perú. *Persona*, 23, 145–168. [https://doi.org/10.26439/persona2020.n023\(1\).4832](https://doi.org/10.26439/persona2020.n023(1).4832)
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2022). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Palomares, L. (2025, 21 de mayo). ¿Qué es el bienestar psicológico? Avance Psicólogos, 1(1), 1–10. <https://www.avancepsicologos.com/bienestar-psicologico/>
- Pardo, S. Á. (2023). Factores relacionados con la calidad de vida y la salud mental en mujeres mastectomizadas. *Revista X*, 12(3), 45–62.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion. *Psychology and Psychotherapy*, 83(2), 129–143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., & Montero-Marín, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100229. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M., & Fráguas, S. (2013). The Protective Role of Self-compassion in Relation to Psychopathology Symptoms and Quality of Life in Chronic and in Cancer Patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(4), 311–323. <https://doi.org/10.1002/cpp.1838>
- Puigpinós-Riera, R., et al. (2018). Anxiety and depression in women with breast cancer. *Cancer Epidemiology*, 55, 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.canep.2018.06.002>
- Rivera-Cruzatt, F. D., Cubillas-Espinoza, P. P., & Malvaceda-Espinoza, E. L. (2022). Afrontamiento psicológico en mujeres con cáncer de mama. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39(4), 400–407.

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.12322>

- Sarenmalm, E. K., Mårtensson, L. B., Andersson, B. A., Karlsson, P., & Bergh, I. (2017). Mindfulness and its efficacy for psychological and biological responses in women with breast cancer. *Cancer Medicine*, 6(5), 1108-1122. <https://doi.org/10.1002/cam4.1052>
- Srour, R. A., & Keyes, D. (2025). Lifestyle mindfulness in clinical practice. *Primary Care Companion for CNS Disorders*, 27(1), 24br03684. <https://doi.org/10.4088/PCC.24br03684>
- Trindade, I. A., Soares, A., Skvarc, D., Carreiras, D., Pereira, J., Lourenço, Ó., Sampaio, F., De Sousa, B., Martins, T. C., Boaventura, P., Marta-Simões, J., & Moreira, H. (2025). Efficacy and cost-effectiveness of an ACT and compassion-based intervention for women with breast cancer: study protocol of two randomised controlled trials {1}. *Trials*, 26(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-08626-4>
- Tsaras, K., Papathanasiou, I., Mitsi, D., Veneti, A., Kelesi, M., Zyga, S., & Fradelos, E. C. (2018). Assessment of depression and anxiety in breast cancer patients: Prevalence and associated factors. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(6), 1661–1669. <https://doi.org/10.22034/apjcp.2018.19.6.1661>
- Ugarte Díaz, J. A. (2023). Relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama. Repositorio Digital Universidad de las Américas. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/15641>
- Uscher, J. (30 de Octubre de 2025). *Cirugía por cáncer de mama*. Breastcancer.org: <https://www.breastcancer.org/es/tratamiento/cirugia>
- Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2022). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Vemuru, S., Helmkamp, L., Adams, M., Colborn, K., Parris, H., Huynh, V., Higgins, M., Christian, N., Ahrendt, G., Baurle, E., Lee, C., Kim, S., Matlock, D., Cumber, E., & Tevis, S. (2024). Longitudinal Trends in Patient-Reported Outcomes in the First Year After Lumpectomy Versus Mastectomy. *Annals Of Surgical Oncology*, 31(11), 7597-7606. <https://doi.org/10.1245/s10434-024-15795-8>
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M. Á. (2021). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology And Psychotherapy Theory Research* 422. <https://doi.org/10.1111/papt.12375>

Zhu, L., Yao, J., Wang, J., Wu, L., Gao, Y., Xie, J., Liu, A., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2019). The predictive role of self-compassion in cancer patients. *Psycho-Oncology*, 28(9), 1918–1925. <https://doi.org/10.1002/pon.5174>

**Jenifer Del Cisne Pineda Malla** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1106219676** y **Zharick Paola Cabana Maji** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **3050402019**. En calidad de autoras y titulares de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “**Una revisión sobre la eficacia del mindfulness self-compassion en mujeres mastectomizadas.**”, de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **9 de abril de 2026**

F: 

**Jenifer del Cisne Pineda Malla**

**C.I. 1106219676**

F: 

**Zharick Paola Cabana Maji**

**C.I. 3050402019**