

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



## **Impacto del mindfulness en mujeres oncológicas con ansiedad: una revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en  
Psicología Clínica y de la Salud

### **Autoras:**

Jeraldin Lizbeth Ramos Palomino

Fiorella Lizet Ynfante Sernaque

### **Asesor:**

Mtro. Cristian Edwin Adriano Rengifo

Lima, abril de 2026

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Cristian Edwin Adriano Rengifo, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Impacto del mindfulness en mujeres oncológicas con ansiedad: una revisión narrativa”** del Jeraldin Lizbeth Ramos Palomino y Fiorella Lizet Ynfante Sernaque, tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de abril del año 2026.



---

Mtro. Cristian Edwin Adriano Rengifo  
Asesor

**Impacto del mindfulness en mujeres oncológicas con  
ansiedad: una revisión narrativa**

**TRABAJO ACADÉMICO**

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad  
Profesional en Psicología Clínica de la Salud



---

Mg. Sara Esther Richard Pérez  
Dictaminadora

Lima, 10 abril de 2026

## Resumen

**Objetivo:** El propósito de este estudio fue identificar el impacto del mindfulness en mujeres oncológicas con ansiedad, con el fin de generar bases teóricas que orienten futuras investigaciones y promuevan la incorporación de intervenciones basadas en mindfulness en los programas de salud mental oncológica a nivel nacional. **Método:** Se realizó una revisión narrativa de la literatura científica disponible. La búsqueda de información se efectuó en las bases de datos Web of Science, PubMed y SciELO, aplicando criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. **Resultados:** Hasta agosto de 2025, y tras una revisión exhaustiva, se seleccionaron siete estudios que cumplían los criterios establecidos: tres ensayos controlados, un estudio de brazo único (single-arm) sin grupo control, un estudio piloto mixto, una revisión sistemática y un estudio transversal. En conjunto, estos estudios evaluaron intervenciones basadas en mindfulness y otras prácticas contemplativas en mujeres con diagnóstico oncológico que presentan ansiedad. **Conclusión:** Los resultados evidencian una reducción significativa en los niveles de ansiedad, lo que sugiere que la combinación de mindfulness (atención plena), yoga, meditación y apoyo psicológico grupal resulta altamente beneficiosa para mujeres con diagnóstico oncológico. Estos hallazgos respaldan la utilidad de integrar intervenciones basadas en mindfulness dentro del abordaje psicológico oncológico y destacan la necesidad de fortalecer la investigación nacional en este ámbito.

**Palabras clave:** *Mindfulness, ansiedad, mujeres con cáncer, atención plena.*

*Abstract*

## Abstract

**Objective:** The purpose of this study was to identify the impact of mindfulness on women with cancer who experience anxiety, in order to generate a theoretical framework to guide future research and promote the incorporation of mindfulness-based interventions into oncology mental health programs at the national level. **Method:** A narrative review of the available scientific literature was conducted. The information search was carried out in the databases Web of Science, PubMed, and SciELO databases, applying previously defined inclusion and exclusion criteria. **Results:** As of August 2025, and following an exhaustive review, seven studies that met the established criteria were selected: three controlled trials, one single-arm study without a control group, one mixed pilot study, one systematic review, and one cross-sectional study. Collectively, these studies evaluated mindfulness-based interventions and other contemplative practices in women diagnosed with cancer who experience anxiety. **Conclusion:** The findings demonstrate a significant reduction in anxiety levels, suggesting that the combination of mindfulness, yoga, meditation, and group psychological support is highly beneficial for women with an oncological diagnosis. These results support the relevance of integrating mindfulness-based interventions within psycho-oncological care and underscore the need to strengthen national research in this field.

**Keywords:** *mindfulness, anxiety, women with cancer, mindfulness-based intervention.*

## Introducción

El cáncer es actualmente una de las enfermedades con mayor impacto en la salud pública mundial, tanto por su elevada incidencia como por las consecuencias emocionales, físicas y sociales que produce. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), las enfermedades oncológicas representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, con cerca de 20 millones de nuevos casos y 10 millones de muertes registradas en 2022. En el Perú, el cáncer constituye la segunda muerte y se estima que cada año se diagnostican alrededor de 70 000 nuevos casos, siendo las mujeres las más afectadas por el cáncer de mama (Ministerio de Salud del Perú [MINSA], 2023).

En el caso de las mujeres, la ansiedad constituye uno de los síntomas psicológicos más frecuentes tras el diagnóstico de cáncer, especialmente en tipos ginecológicos (Hanvey et al., 2024). Diversos estudios han demostrado que entre el 30% y 50% de las pacientes oncológicas presentan niveles significativos de ansiedad durante el tratamiento y la supervivencia, manifestándose a través de preocupación constante, miedo a la recurrencia de la enfermedad y dificultades para adaptarse a los cambios físicos y sociales que implica el proceso (Zainal, Booth & Huppert, 2013; Pitman et al., 2018).

En el Perú, el abordaje del cáncer ha incorporado progresivamente el componente emocional como parte del tratamiento integral. En este sentido, el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas ha fortalecido la atención psicooncológica con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes, reconociendo que el impacto del diagnóstico no solo es físico, sino también psicológico y social (INEN, 2025). De acuerdo con esta institución, recibir la noticia de padecer cáncer suele generar

reacciones emocionales como miedo, ansiedad e incertidumbre, cuya intensidad puede variar según la edad, el tipo de neoplasia y el tratamiento recibido.

Estos datos evidencian que la ansiedad no solo constituye un fenómeno internacional, sino también una problemática relevante en el contexto nacional, especialmente en cáncer de mama, debido a su alta prevalencia (MINSA, 2023). Las consecuencias emocionales del cáncer son tan relevantes como las físicas, pues la progresión de la enfermedad y su interacción con problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión generan dificultades para mantener la atención plena y, en consecuencia, disminuyen la calidad de vida de las pacientes (Feng et al., 2024).

A nivel nacional, persisten limitaciones en el acceso a programas de acompañamiento psicológico para mujeres oncológicas, especialmente en instituciones públicas. Diversos estudios internacionales han demostrado que las intervenciones mente-cuerpo como la meditación, el yoga y la atención plena, favorecen la regulación emocional y reducen los niveles de ansiedad en pacientes con diagnóstico oncológico (Dunsmore et al., 2025; Ryu et al., 2025).

El mindfulness, también denominado como atención plena, ha adquirido reconocimiento en las últimas décadas como una intervención psicológica eficaz para reducir el sufrimiento emocional y mejorar la calidad de vida. Según Kabat-Zinn, (citado en McCloy et al., 2022), se define como la conciencia que surge al prestar atención de manera intencional al momento presente sin emitir juicios, y centrada en la experiencia momento a momento. Su incorporación en la práctica clínica ha demostrado eficacia en el tratamiento de trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático (McCloy et al., 2022).

En el contexto oncológico, la evidencia científica indica que las intervenciones basadas en mindfulness ayudan a las pacientes a disminuir el miedo a la recurrencia del cáncer, mejorar la regulación emocional y fortalecer la sensación de control interno (Lee et al., 2022; McCloy et al., 2022). Diversos estudios empíricos respaldan su efectividad. Por ejemplo, Dunsmore et al. (2025) identificaron que las mujeres sobrevivientes de cáncer que practicaban meditación o yoga presentaban niveles significativamente menores de ansiedad. De manera similar, Ryu et al. (2025) demostraron que un programa de autoayuda basado en mindfulness, implementado mediante una plataforma digital, redujo de manera significativa los niveles de ansiedad en mujeres con cáncer de mama sometidas a radioterapia.

Así mismo, Moghadam et al. (2025) evidenciaron que la Terapia Cognitivo-Conductual integrada en Mindfulness (MiCBT) disminuye los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, además de mejorar la calidad del sueño. En conjunto, estas investigaciones confirman que el Mindfulness constituye una herramienta terapéutica eficaz en la reducción de la ansiedad en pacientes oncológicas.

De manera integrada, el mindfulness no solo contribuye reducir los niveles de ansiedad, sino que también promueve el desarrollo de aceptación y la resiliencia emocional fortaleciendo las estrategias de acompañamiento psicológico dirigidas a mujeres que enfrentan un diagnóstico oncológico (Moghadam et al., 2025; Hanvey et al., 2024). Por lo tanto, la incorporación de este enfoque en la atención de mujeres con cáncer puede representar un aporte relevante para la psicología de la salud y para la mejora de los servicios oncológicos en el Perú.

No obstante, la mayoría de los estudios proviene de países de altos ingresos y emplea muestras pequeñas o diseños metodológicos heterogéneos, lo cual limita la

generalización de los resultados. A pesar de los avances, persiste un vacío significativo de conocimiento respecto al impacto del mindfulness específicamente en mujeres oncológicas con ansiedad, especialmente en el contexto nacional.

En este marco, el presente estudio tiene como objetivo identificar el impacto del mindfulness en mujeres oncológicas con ansiedad mediante una revisión narrativa, con la finalidad de generar bases teóricas que orienten futuras investigaciones y fomenten la implementación de este enfoque en programas de salud mental oncológica a nivel nacional.

### **Metodología**

La presente investigación corresponde a una revisión narrativa, entendida como un estudio bibliográfico que recopila, analiza, sintetiza y discute la información publicada de un tema (Grant & Booth, 2009). Este enfoque se ajusta al propósito de estudio, que consiste en revisar el estado de avance en la producción científica sobre el impacto del Mindfulness en mujeres oncológicas con ansiedad (Fortich, 2013; Hernández-Muñoz et al., 2022), Se realizaron búsquedas de la literatura científica en tres bases de datos: Pubmed, Web of Science (WOS) y Scielo considerando estudios en inglés o español, publicados en los últimos cinco años.

Para la búsqueda se empleó una estrategia avanzada basada en el método PICO, que representa los componentes de población, intervención, comparación y resultados (Santos et al., 2007). Sin embargo, dado que este estudio es una revisión narrativa, se utilizó solo el esquema PIO. Se emplearon términos y descriptores en inglés para la población (P): "Oncology Women", "Female with oncological condition", "Women diagnosed with cancer", "Women affected by cancer", "Female cancer",

“Women with cancer”; para la intervención (I): Mindfulness, “Full Attention”, Meditation; y para los resultados (O): Anxiety, “Excessive Fear”, “Generalized Anxiety”, “Nervousness”, “Intrusive Thoughts”, “Distress” (Anexo A).

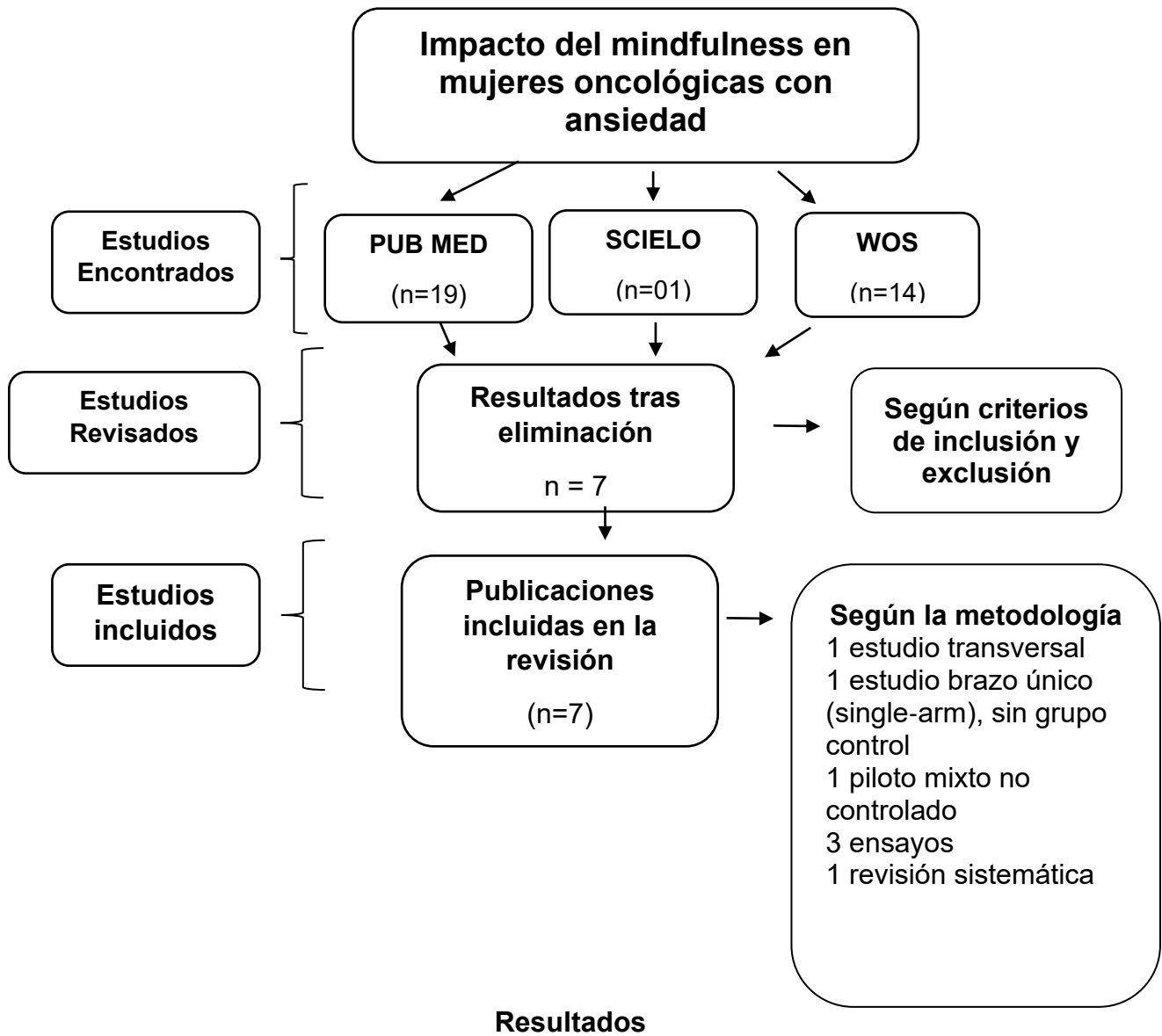
En PubMed se utilizaron ajustadores de campo para la búsqueda en título y resumen con las tres variables; en Web of Science, en título y resumen; y en Scielo se emplearon únicamente palabras clave. Una vez revisada y aprobada la estrategia de búsqueda, se procedió a recolectar la información en las bases de datos. Se utilizaron operadores booleanos (OR, AND) para conectar los descriptores y estructurar la estrategia de búsqueda (Anexo B).

Los artículos fueron exportados al programa de Microsoft Excel, a partir de ello se realizó la revisión teniendo en cuenta para la elección de los estudios los criterios de inclusión: artículos en español e inglés, de acceso gratuito, cinco años de antigüedad, y que abordaran las variables de estudio como tema principal. Se eliminaron los estudios duplicados, con más de cinco años de antigüedad y los que no contenían las variables de interés.

Finalmente, hasta agosto del 2025 se identificaron 34 estudios: 01 en Scielo, 14 en Web of Science, y 19 en Pubmed. Tras una revisión exhaustiva según los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 7 artículos, tal como se muestra en el diagrama de flujo (Figura 1).

**Figura 1**

*Diagrama de flujo*



Hasta agosto de 2025 se identificaron 34 estudios; tras una revisión exhaustiva, se incluyeron 7 en el presente estudio: 2 estudios observacionales, 1 estudio piloto, 3 ensayos y 1 revisión. Los resultados se organizaron en una tabla considerando autor y

año, objetivo de investigación, diseño del estudio, instrumentos utilizados, población o muestra, intervención aplicada y resultados. En la Tabla 1 se presentan los hallazgos, donde la mayoría de los estudios tuvo como objetivo principal evaluar el impacto del mindfulness en mujeres oncológicas con ansiedad.

Asimismo, se evidencia una reducción significativa en los niveles de ansiedad-estado, lo que sugiere que la combinación de mindfulness (atención plena), yoga, meditación y apoyo psicológico grupal resulta altamente beneficiosa para mujeres con diagnóstico oncológico, especialmente en la reducción de la ansiedad y el incremento del bienestar emocional. Además, se destaca su efectividad para disminuir la ansiedad relacionada con el diagnóstico, el tratamiento y el miedo a la recurrencia del cáncer.

La diversidad en la aplicación de estas prácticas responde a variables personales como la edad, el tipo de cáncer y el entorno sociocultural, pero, en todos los casos se observa un impacto positivo en la calidad de vida, considerando que la enfermedad genera cambios en las funciones físicas y el estado de ánimo (Dunsmore et al., 2025; Hanvey et al., 2025; Lee et al., 2022).

Por otro lado, el mindfulness también ha demostrado efectos significativos en la reducción de síntomas asociados a la ansiedad, depresión, fatiga y estrés. La aplicación de programas como Mindfulness-Based Self-Help (MBSH) y Be Well Plan (BWP), con diferentes duraciones, muestra mejoras sostenidas en el estado emocional, con efectos medibles en evaluaciones pre y post intervención. Asimismo, se registró una mejora en la capacidad de las pacientes para afrontar emociones difíciles, así como un incremento en la sensación de calma y control interno. Estos resultados

consolidan al mindfulness como una herramienta terapéutica con evidencia empírica en el ámbito oncológico (Ryu et al., 2025; Tuckey et al., 2023; McCloy et al., 2022).

Además, los resultados indican que la Terapia Cognitivo-Conductual Integrada con Mindfulness (MiCBT) produce reducciones significativas en los niveles de depresión y ansiedad, así como mejoras en la calidad del sueño. Aunque el estudio no midió directamente procesos como la comprensión compasiva de las emociones o el desarrollo de una actitud de aceptación y observación consciente, estos elementos forman parte del marco teórico del enfoque mindfulness. Dichas habilidades se consideran fundamentales para el afrontamiento efectivo de enfermedades crónicas, lo que respalda la inclusión del mindfulness como componente valioso dentro del acompañamiento terapéutico para mujeres con cáncer (Moghadam et al., 2025).

**Tabla 1**

*Resultados incluidos*

<b>Autor y año</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Diseño</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Población/ muestra</b>	<b>Intervención</b>	<b>Resultados</b>
Dunsmore, et al (2025)	Demostrar que las prácticas mente-cuerpo, como la meditación y el yoga, pueden mejorar la calidad de vida de las mujeres sobrevivientes de cáncer con	Estudio transversal	Cuestionario estructurado del National Health Interview Survey (NHIS), 2022	Mujeres adultas supervivientes de cancer (N=1945) EE.UU	El uso de la meditación, atención plena y la práctica de yoga en los últimos 12 meses. La meditación se evaluó en la NHIS con la pregunta: «La meditación incluye la atención plena, los mantras y la meditación espiritual para disminuir la ansiedad en mujeres con cáncer.	La prevalencia del uso de prácticas de meditación o yoga entre mujeres sobrevivientes de cáncer y la frecuencia de ansiedad ayuda satisfactoriamente en su recuperación, dados los beneficios bien documentados de las prácticas mente-cuerpo para reducir la ansiedad y mejorar la calidad de vida.

	ansiedad					
Ryu, et al. (2025)	<p>Evaluar la eficacia y la viabilidad de una intervención de autoayuda basada en atención plena (mindfulness-based self-help, MBSH) a través de Netflix en mujeres con cáncer de mama sometidas a radioterapia.</p>	<p>ensayo controlado o prospectivo no aleatorizado</p>	<p>Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS), Formulario Abreviado del Continuo de Salud Mental (MHC-SF), Escala Revisada de Atención Plena Cognitiva y Afectiva (CAMS-R), Mini-Ajuste Mental al Cáncer (mini-MAC)</p>	<p>Mujeres con cáncer de mama entre 40 y 50 años de Corea del Sur. 96 pacientes (84 válidas), 44 asignadas al grupo control y 40 asignadas al grupo de intervención.</p>	<p>A las participantes se les indicó que vieran episodios del programa "Guía de meditación Headspace" a través de la plataforma Netflix. Se les pidió practicar meditación guiada al menos dos veces por semana durante un periodo de cuatro semanas, de forma autónoma y en casa, como complemento a su tratamiento de radioterapia.</p>	<p>Los hallazgos sugieren que el programa MBSH puede mejorar la salud mental (reducción significativa en los niveles de ansiedad en el grupo de intervención de 7.2 a 5.9 puntos en promedio, con un valor <math>p = 0.001</math>) lo que destaca el potencial de las intervenciones de autoayuda y mindfulness para mejorar el bienestar de las pacientes con cáncer.</p>
Moghadam, et al (2025)	<p>Reducir la depresión, la ansiedad y el estrés, así como para mejorar la calidad del sueño en mujeres con cáncer de mama a</p>	<p>Ensayo clínico controlado o aleatorio con medidas de pretest y posttest</p>	<p>Se utilizaron cuestionarios demográficos, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) para</p>	<p>30 mujeres con cáncer de mama de las cuales fueron seleccionadas mediante un muestreo intencional remitidas al Hospital Imam Reza de la ciudad</p>	<p>Intervenciones basadas en mindfulness reducen la depresión y la ansiedad en pacientes con cáncer</p>	<p>Los resultados mostraron la efectividad de la terapia cognitivo-conductual integrada en mindfulness (MICBT) en la depresión, la ansiedad, el estrés y la calidad del sueño en el post-test para la calidad del sueño en mujeres con cáncer de mama.</p>

	través de la Terapia cognitivo conductual integrada en la atención plena.		recopilar datos	de Kermanshah en 2021		
Hanvey, et al. (2024)	Evaluar la plausibilidad de una intervención grupal integrada de yoga y psicoterapia para mitigar la angustia en cánceres ginecológicos, gastrointestinales y torácicos	Diseño de brazo único (single-arm), sin grupo control.	Inventario de Miedo a la Recurrencia del Cáncer (FCRI), El Termómetro de Distrés (DT) de la Red Nacional Integral del Cáncer (NCCN), El Inventario de Depresión de Beck et al., Segunda Edición (BDI-II), El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)	125 mujeres (51 con datos completos) entre 18 y 90 años con cáncer ginecológico, gastrointestinal o torácico en Estados Unidos.	Durante 10 semanas se utilizó meditación de atención plena, habilidades de psicoterapia y yoga. Completaron mediciones de FCR (Miedo a la recurrencia del cáncer), angustia por cáncer, depresión y ansiedad al inicio y después de la intervención.	Se observó una reducción significativa en los niveles de ansiedad estado, con una disminución promedio de 6.21 puntos ( $p = .005$ ) Esta mejora sugiere que la combinación de yoga, mindfulness y apoyo psicológico grupal puede ser eficaz para mitigar la ansiedad relacionada con el diagnóstico, tratamiento y miedo a la recurrencia del cáncer.
Tuckey, et al. (2023)	Evaluar la viabilidad de una intervención grupal en línea llamada Be Well Plan (BWP). Este programa permite que mujeres sobrevivientes de cáncer de	piloto mixto no controlado	Escala de Bienestar Mental de Warwick Edimburgo, Escala Breve de Resiliencia, Escala de Autocompasión, Evaluación Funcional del Tratamiento del Cáncer – General (FACT-G), Cuestionario de Salud del Paciente-9	67 mujeres con diagnóstico de cáncer de mama en los últimos 3 años, mayores de 18 años, con acceso a internet y dominio del inglés. (Australia)	A través de sesiones virtuales guiadas por profesionales, se enseñaron técnicas de atención plena (mindfulness) y estrategias para manejar la ansiedad, el estrés, entre otros. Tuvo una duración de 8 semanas, durante las cuales las participantes asistieron a sesiones grupales en línea de forma semanal.	Se observó una reducción significativa en los niveles de ansiedad, lo que indica que la incorporación de técnicas de atención plena y manejo del estrés ayudó a disminuir la ansiedad asociada al cáncer y su tratamiento. Además, las pacientes reportaron una mejor capacidad para manejar emociones difíciles y una mayor sensación de calma y bienestar general al final del

	mama desarrollen una estrategia personalizada de bienestar mental		(PHQ-9), Trastorno de Ansiedad Generalizada-7 (GAD-7), Cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud (EORTC QLQ-C30).			programa.
Lee, et al (2022)	Reducir la ansiedad basada en la meditación de atención plena utilizada en pacientes mujeres con cáncer	Ensayo controlado o aleatorio longitudinal (pre/post/seguimiento)	Se utilizaron dos instrumentos estandarizados: el Fear of Cancer Recurrence Inventory (FCRI) para medir el miedo a la recurrencia del cáncer, y el EORTC QLQ-C30 para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud	60 Mujeres sobrevivientes de cáncer (20-75 años de edad)	La intervención consistió en un programa de manejo de estrés y ansiedad basado en atención plena. El programa tuvo una duración de 12 semanas, con una sesión semanal presencial de dos horas.	Los resultados estadísticos muestran que el uso de la meditación y la atención plena mejoran la calidad de vida en ambos grupos, se pueden reducir de manera efectiva; y la ansiedad se puede mitigar para aumentar aún más la calidad de vida.
McCloy, et al (2022)	Investigar la eficacia de la atención plena en la fatiga relacionada con el cáncer (CRF) y el bienestar psicológico en pacientes con cáncer	Revisión	Artículos científicos	21 Revisiones sistemáticas	La intervención en el metaanálisis fueron programas estructurados basados en Mindfulness, teniendo una duración promedio de ocho semanas, con sesiones semanales de entre 1.5 y 2.5 horas.	El mindfulness pareció tener un gran efecto sobre la fatiga, la ansiedad en mujeres con cáncer, lo que sugiere que todos los tipos de mindfulness y la duración de la intervención fueron eficaces

## Discusión

El objetivo principal de este estudio fue analizar de forma crítica y contextualizada la evidencia científica sobre el efecto de las intervenciones basadas en mindfulness en los niveles de ansiedad en mujeres con diagnóstico oncológico, identificando beneficios, enfoques, limitaciones y vacíos en la literatura. Los resultados indican que el mindfulness es una estrategia eficaz para reducir la ansiedad en pacientes con cáncer, con efectos particularmente evidentes a corto plazo.

Un metaanálisis mostró reducciones moderadas a altas en los niveles de ansiedad, con mayores beneficios durante las primeras 12 semanas posteriores a la intervención, mientras que a largo plazo los efectos fueron menos consistentes (Zainal et al., 2013). Asimismo, un estudio retrospectivo evidenció que la combinación de mindfulness con atención médica integral disminuye significativamente la ansiedad (Li et al., 2024).

Estos hallazgos sugieren que el mindfulness es más eficaz cuando se integra en un enfoque terapéutico estructurado. Sin embargo, las diferencias en el tipo de cáncer, las modalidades de mindfulness y el seguimiento de las intervenciones indican que la magnitud y duración de sus efectos pueden variar. En particular, las intervenciones basadas en mindfulness tienden a mostrar mayor eficacia en el corto plazo y cuando se aplican dentro de un marco terapéutico estructurado, mientras que la evidencia sobre sus beneficios sostenidos a largo plazo continúa siendo limitada (Li et al., 2024; Cillessen et al., 2019). Por ello, se requiere mayor investigación que permita identificar los componentes que optimicen y prolonguen sus beneficios.

Por otro lado, los resultados evidencian mejoras en depresión, ansiedad y calidad del sueño mediante la Terapia Cognitivo-Conductual integrada en mindfulness,

lo que sugiere un afrontamiento más adaptativo. Estos hallazgos coinciden con estudios previos que destacan la eficacia del mindfulness en diversas condiciones crónicas, incluyendo el dolor lumbar (Cherkin et al., 2016; Chang et al., 2023).

### **Limitaciones**

Esta revisión presenta algunas limitaciones. En primer lugar, se centra exclusivamente en mujeres con diagnóstico oncológico, lo que restringe la generalización a otros grupos. En segundo lugar, aunque se observaron mejoras en la disminución de la ansiedad, varios estudios presentaron variaciones en la duración, intensidad y modalidad de las intervenciones, lo que impide identificar el formato más eficaz para la reducción de la ansiedad y la mejora de la calidad de vida, limitando la posibilidad de comparar los efectos entre programas y contextos clínicos. Otra de las limitaciones radica en que la mayoría de los estudios proviene de contextos internacionales, con escasa evidencia en Latinoamérica y Perú, lo que limita la aplicabilidad de los resultados a nuestra realidad sociocultural y sanitaria.

### **Conclusiones**

El mindfulness genera un impacto positivo en la reducción de la ansiedad en mujeres con diagnóstico oncológico, favoreciendo una mejor adaptación emocional frente a la enfermedad. Las pacientes desarrollan mayor capacidad de atención al presente y regulación emocional. Asimismo, el mindfulness se consolida como una herramienta terapéutica eficaz que promueve el afrontamiento adaptativo, la aceptación y la resiliencia.

### **Recomendaciones**

Se recomienda implementar programas estructurados de mindfulness en servicios oncológicos, adaptados a las necesidades de las pacientes. Asimismo, es necesario capacitar al personal de salud en estas técnicas e impulsar investigaciones en el contexto latinoamericano, especialmente en el Perú, con muestras más amplias y seguimientos a largo plazo.

## Referencias

- Chang, Y.-C., Tseng, T.-A., Lin, G.-M., *et al.* (2023). Immediate impact of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) among women with breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *BMC Women's Health*, 23, 331. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02486-x>
- Cherkin, D. C., Sherman, K. J., Balderson, B. H., Cook, A. J., Anderson, M. L., Hawkes, R. J., Hansen, K. E., & Turner, J. A. (2016). Effect of mindfulness-based stress reduction vs cognitive behavioral therapy or usual care on back pain and functional limitations in adults with chronic low back pain: A randomized clinical trial. *JAMA*, 315, 1240–1249. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.2323>
- Cillessen, L., Johannsen, M., Speckens, A. E. M., & Zachariae, R. (2019). Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 28(12), 2257–2269. <https://doi.org/10.1002/pon.5214>
- Dunsmore, V. J., Waters, A. R., Reeder-Hayes, K., & Wheeler, S. B. (2025). Prevalence and factors of meditation and yoga practice in the USA: How cancer and anxiety correlate. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 33(3), 191. <https://doi.org/10.1007/s00520-025-09231-0>
- Feng, Y., Wang, K., Fan, J., Wu, X., Li, T., & Yang, Z. (2024). Mindfulness intervention, homogeneous medical concept, and concentrated solution nursing for colorectal cancer patients: a retrospective study. *BMC cancer*, 24(1), 1055. <https://doi.org/10.1186/s12885-024-12508-y>
- Fortich Mesa, N. (2013). ¿Revisión sistemática o revisión narrativa? *Ciencia y Salud Virtual*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.22519/21455333.372>
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>

Hanvey, G. A., Kacel, E. L., Bacharz, K. C., Wilborn, A. P., Mesa, S., McCracken, H., Estores, I. M., Markham, M. J., Kaye, F. J., Jones, D., Jr, George, T. J., & Pereira, D. B. (2024). Proof-of-concept of an integrated yoga and psychological intervention in mitigating distress among diverse women with gynecologic, gastrointestinal, and thoracic cancers.

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas. (2025, abril 30). INEN refuerza el apoyo emocional a pacientes con cáncer a través de atención psicooncológica. <https://www.gob.pe/institucion/inen/noticias/1159070>

*Integrative Cancer Therapies*, 23, 15347354241283113. <https://doi.org/10.1177/15347354241283113>

Hernández-Muñoz, A. E., Rangel-Alvarado, M. Á. A., Torres-García, L., Hernández-Martínez, G., Castillo-Ixta, P. K., Olivares-Moreno, L. L., & Sánchez-Morales, A. G. (2022, 5 de agosto). *Proceso para la realización de una revisión bibliográfica en investigaciones clínicas* (Digital Ciencia@UAQRO, vol. 15, núm. 1, DCU-V15N1-5, pp. 50–61). Universidad Autónoma de Querétaro. <https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/11578>

Lee, J. T., Lee, Y. H., & Chang, Y. P. (2022). Mindfulness Stress Management for Female Cancer Survivors Facing the Uncertainty of Disease Progression: A Randomized Controlled Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4497. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084497>

Li, X., Zhang, Y., Wang, L., Chen, H., & Liu, J. (2024). Mindfulness intervention, homogeneous medical concept, and concentrated solution nursing for colorectal cancer patients: A retrospective study. *BMC Cancer*. <https://doi.org/10.1186/s12885-024-12508-y>

Ministerio de Salud del Perú. (MINSA. 2023). Sala Situacional de cáncer en el Perú. <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/sala/2023/SE52/cancer.pdf>

McCloy, K., Hughes, C., Dunwoody, L., Marley, J., & Gracey, J. (2022). Effects of mindfulness-based interventions on fatigue and psychological wellbeing in women with cancer: A systematic review and meta-analysis of randomised control trials. *Psycho-oncology*, 31(11), 1821–1834. <https://doi.org/10.1002/pon.6046>

Moghadam, M. S., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, S. M., & Farshchian, N. (2025). An examination of the effectiveness of mindfulness-integrated cognitive behavior therapy on depression, anxiety, stress and sleep quality in Iranian women with breast cancer: a randomized controlled trial. *Scientific reports*, 15(1), 11041. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-85745-1>

OMS, O. M de la S. (2024) Lyon (Francia); Ginebra (Suiza) <https://www.who.int/es/news/item/01-02-2024-global-cancer-burden-growing--amidst-mounting-need-for-services>

Ryu, H., You, S., Oh, S., Kim, B., Kim, J. H., & Kim, I. (2025). Evaluating the effects of mindfulness-based self-help via an OTT platform on breast cancer patients undergoing

radiotherapy: A prospective non-randomized controlled trial. *Cancer Research and Treatment*, 57. <https://doi.org/10.4143/crt.2024.955>

Santos, C. M. C., Pimenta, C. A. de M., & Nobre, M. R. C. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 508–511. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>

Tuckey, N., Agteren, J. V., Chur-Hansen, A., Ali, K., Fassnacht, D. B., Beatty, L., Bareham, M., Wardill, H., & Iasiello, M. (2025). Implementing a group-based online mental well-being program for women living with and beyond breast cancer - A mixed methods study. *Asia-Pacific journal of clinical oncology*, 21(2), 180–189. <https://doi.org/10.1111/ajco.14060>

Zainal, N. Z., Booth, S., & Huppert, F. A. (2013). The effectiveness of mindfulness-based therapy for reducing anxiety and depression in patients with cancer: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 22(7), 1457–1465. <https://doi.org/10.1002/pon.3206>

## Anexo A

### Descriptorios

	P	I	O
Español	<p>“Mujeres Oncológicas”</p> <p>“Sexo femenino con condición oncológica”</p> <p>“Mujeres diagnosticadas con cáncer”</p> <p>“Mujeres afectadas por cáncer”</p> <p>“Sujetos femeninos oncológicos”</p> <p>“mujeres con cáncer”</p>	<p>Mindfulness</p> <p>“Atención plena”</p> <p>Meditación</p>	<p>Ansiedad</p> <p>“Miedo excesivo”</p> <p>“Ansiedad generalizada”</p> <p>Nerviosismo</p> <p>“Pensamientos intrusivos”</p> <p>Angustia</p>
Inglés	<p>“Oncology Women”</p> <p>“Female with oncological condition”</p> <p>“Women diagnosed with cancer”</p> <p>“Women affected by cancer”</p> <p>“Female cancer”</p> <p>“Women with cancer”</p>	<p>Mindfulness</p> <p>“full attention”</p> <p>Meditation</p>	<p>Anxiety</p> <p>“excessive fear”</p> <p>“Generalized anxiety”</p> <p>Nervousness</p> <p>“Intrusive thoughts”</p> <p>Distress</p>

## Anexo B

### Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	Nº DE ARTÍCULOS
<b>PUB MED</b>	<p>Search: (("Oncology Women" OR "Female with oncological condition" OR "Women diagnosed with cancer" OR "Women affected by cancer" OR "Female cancer" OR "Women with cancer") AND (Mindfulness OR "Emotional Self-Regulation" OR "Stress reduction" OR "Body and emotional awareness" OR "Conscious breathing" OR Meditation OR "Body and mind union")) AND (Anxiety OR Fear OR "Excessive worry" OR Sweating OR "Difficulty concentrating" OR Nervousness OR Irritability OR Insomnia OR "Intrusive thoughts" OR "Health anxiety" OR Distress) Filters: in the last 5 years, Free full text, English, Humans, Female, Adult: 19+ years</p>	Resultado:19 artículos
<b>WEB OF SCIENCE</b>	<p>1 (TI=("Oncology Women" OR "Female with oncological condition" OR "Women diagnosed with cancer" OR "Women affected by cancer" OR "Female cancer" OR "Women with cancer") OR AB=("Oncology Women" OR "Female with oncological condition" OR "Women diagnosed with cancer" OR "Women affected by cancer" OR "Female cancer" OR "Women with cancer") OR AK=("Oncology Women" OR "Female with oncological condition" OR "Women diagnosed with cancer" OR "Women affected by cancer" OR "Female cancer" OR "Women with cancer")) and Preprint Citation Index (Exclude – Database)</p> <p>2 (TI=(Mindfulness OR "Emotional Self-Regulation" OR "Stress reduction" OR "Body and emotional awareness" OR "Conscious breathing" OR Meditation OR "Body and mind union") OR AB=(Mindfulness OR "Emotional Self-Regulation" OR "Stress reduction" OR "Body and emotional awareness" OR "Conscious breathing" OR Meditation OR "Body and mind union") OR AK=(Mindfulness OR "Emotional Self-Regulation" OR "Stress reduction" OR "Body and emotional awareness" OR "Conscious breathing" OR Meditation OR "Body and mind union")) and Preprint Citation Index (Exclude – Database)</p> <p>3 (TI=(Anxiety OR Fear OR "Excessive worry" OR Sweating OR "Difficulty concentrating" OR Nervousness OR Irritability OR Insomnia OR "Intrusive thoughts" OR "Health anxiety" OR Distress) OR AB=(Anxiety OR Fear OR "Excessive worry" OR Sweating OR "Difficulty concentrating" OR Nervousness OR Irritability OR Insomnia OR "Intrusive thoughts" OR "Health anxiety" OR Distress) OR AK=(Anxiety OR Fear OR "Excessive worry" OR Sweating OR "Difficulty concentrating" OR Nervousness OR Irritability OR Insomnia OR "Intrusive thoughts" OR "Health anxiety" OR Distress)) and Preprint Citation Index (Exclude – Database)</p>	Resultado:14 artículos

	4 #1 AND #2 AND #3 and Preprint Citation Index (Exclude – Database)	
SCIELO	("mujeres con cancer") AND ("atencion plena")	Resultado:1 artículos
		Resultados: 34 artículos

## Anexo C

### Captura de pantalla de los resultados de cada base de datos

The screenshot displays the PubMed search results page for the query: `("Oncology Women" OR "Female with oncological condition" OR "Women d...)`. The page shows 19 results, with the first result being "Mindfulness for smoking cessation." by Jackson S. Brown et al. The interface includes filters for publication date (1, 5, 10 years), a results by year bar chart, and a warning about quoted phrases not found in the phrase index.

NIH National Library of Medicine  
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

Search: ("Oncology Women" OR "Female with oncological condition" OR "Women d...)

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS

RESULTS BY YEAR

Filters applied: in the last 5 years, Free full text, English, Humans, Female, Adult: 19+ years. [Clear all](#)

Quoted phrases not found in phrase index: "Female with oncological condition", "Women diagnosed with cancer", "Women affected by cancer", "Body and emotional awareness", "Body and mind union"

PUBLICATION DATE

1 year  
5 years  
10 years

1 Mindfulness for smoking cessation.  
Jackson S. Brown J. Norris E. Livingstone-Banks J. Hayes E. Lindson N.  
Cite Cochrane Database Syst Rev. 2022 Apr 14;4(4):CD013696. doi: 10.1002/14651858.CD013696.pub2.  
PMID: 35420700 Free PMC article.  
Types of mindfulness-based interventions include mindfulness training, which involves training in

Back to Top

Windows taskbar: 09:17 p. m. 11/08/2023

<https://www.webofscience.com/wos/allldb/summary/cbbb4dee-2975-4cba-a1c8-2d49c70f9270-0173718ab4/relevance/1>

#1 AND #2 AND #3 Copy query link

+ Add Keywords Quick add keywords: < + mindfulness + sexual health + oncology + distress + quality of life + cancer >

Refined By: NOT Database: Preprint Citation Index X Clear all

14 Documents You may also like... Analyze Results Citation Report Create Alert

**Refine results** Export Refine

Search within topic...

**Quick Filters**

- Review Article 1
- Open Access 7

0/14 Add To Marked List Export Sort by Relevance < 1 of 1 >

---

1 Web of Science Core Collection

1 **Mindfulness Stress Management for Female Cancer Survivors Facing the Uncertainty of Disease Progression: A Randomized Controlled Study**

7 Citations 24 ?

25

[search.scielo.org/?q=%28%27atencion+plena%29+AND+%28ansiedad%29+AND+%28cancer%29&lang=es&count=15&from=1&output=site&sort=&format=summar...](https://search.scielo.org/?q=%28%27atencion+plena%29+AND+%28ansiedad%29+AND+%28cancer%29&lang=es&count=15&from=1&output=site&sort=&format=summar...)

PORTUGUÉS ENGLISH

SciELO

("mujeres con cancer") AND ("atencion plena") Todos los indices Buscar

Añadir un campo + Historico de búsqueda

Resultados: 1 Ordenar por Publicación - Mas nuevos primero Página 1 de 1

**Filtros seleccionados** LIMPIAR

Colección: Todos

**Filtros**

Filtrar

**Colección**

- Todos
- Cuba 1

Seleccionar esta página Imprimir Enviar por correo-e Exportar Compartir 0 Items seleccionados

1. **Efectividad de intervenciones basadas en mindfulness en mujeres con cáncer de mama**

Escudero Castellán, Ana Yareli ; Valencia Ortiz, Andrómeda Ivette ; Ruvalcaba Ledezma, Jesús Carlos ; Ortega Andrade, Norma Angélica ; Bautista Díaz, María Leticia

MedSur Dic 2021, Volumen 19 N° 6 Páginas 924 - 936

Resumen: > ES > EN | Texto: ES EN | PDF: ES | PDF: EN

Mostrar 15 ítems por página Página 1 de 1

Windows taskbar: 09:16 p. m. 11/08/2025