Más allá del positivismo: la vitalidad como recurso psicológico frente al cáncer de mama

Datum	18.10.2026
Subjekt	Universidad de Málaga
Region	Spanien
Kategorie	Gesundheitswesen und Krankenhäuser, Universitäten, Wissenschaft und Forschung

Investigadoras, tras analizar a más de 200 pacientes españolas, muestran su papel clave ante el estrés asociado a la enfermedad.

Mañana lunes, 19 de octubre, se conmemora el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, una enfermedad que cada año diagnóstica más de 36.000 nuevos casos, siendo el tipo de tumor más frecuente entre las mujeres en España, según datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

La Facultad de Psicología y Logopedia de la Universidad de Málaga cuenta con un grupo de investigadoras con más de 15 años de trabajo continuado en psicooncología, bienestar y procesos de estrés, concienciadas del impacto vital que supone esta enfermedad, incluso una vez finalizado el tratamiento médico.

Con el compromiso de que estudiar las fortalezas psicológicas personales puede proteger la salud de las pacientes, han llevado a cabo un nuevo estudio en el que se pone de relieve el papel clave de la vitalidad como recurso psicológico frente al cáncer de mama. Los resultados de este trabajo han sido publicados en la revista científica 'Health Psychology Research'.

Liderado por estas tres científicas de la UMA, María Victoria Cerezo, Lorena Soria y María José Blanca, para su desarrollo se han estudiado a 211 mujeres españolas diagnosticadas con cáncer de mama, con edades comprendidas entre los 23 y los 77 años.

Bienestar psicológico
Así, se han analizado fortalezas del carácter como la esperanza, la curiosidad o la gratitud, demostrando todas sus relaciones positivas con el bienestar. Aunque, la vitalidad ha resultado el recurso psicológico con mayor fortaleza como mediador significativo en la relación entre las fuentes del estrés del cáncer de mama y los indicadores de malestar psicológico estudiados: depresión, ansiedad, estrés y malestar general.

"Esto significa que aquellas pacientes que tienen un mayor nivel de estrés derivado de la enfermedad son las que muestran menos vitalidad o entusiasmo, lo que, a su vez, incrementa la sintomatología depresiva y ansiosa", señala la investigadora del Departamento de Psicobiología y Metodología de las Ciencias del Comportamiento María Victoria Cerezo, una de las autoras del estudio.

La vitalidad, por tanto, "es clave" en la relación entre los factores causantes de estrés y los síntomas de depresión y ansiedad en personas que están viviendo este proceso oncológico. "Por ello, mantener o potenciar la vitalidad ayuda a frenar esa percepción estresante de la propia enfermedad que se manifiesta en malestar emocional", afirma la catedrática María José Blanca, otra de las firmantes de la UMA de esta investigación.

Hacer el camino más llevadero

Las expertas aseguran que el cáncer de mama es una enfermedad que interrumpe la vida de cada paciente y que su abordaje debe situar el bienestar psicológico al mismo nivel que los tratamientos médicos, fomentando su tratamiento multidisciplinar.

“En este estudio destacamos que mantener niveles adecuados de vitalidad hace el camino más llevadero por lo que es interesante trabajarla y cultivarla”, continúan.

Además del trabajo psicológico, para su fomento proponen realizar actividades de promoción de la salud y conciencia sensorial como la realización de ejercicio físico o actividades relajantes, el apoyo en el entorno cercano y el cuidado de las relaciones sociales.

"La vitalidad es contagiosa, por lo que participar de actividades en las que poder observarla de otras personas puede ser inspirador y generar empoderamiento. Hay que recordar que no hay que transitar el malestar en soledad, y que recurrir al apoyo psicooncológico temprano es una herramienta clave para proteger la salud emocional”, concluyen.

Seguir avanzando
Este trabajo ha sido posible gracias a la colaboración de centros oncológicos y servicios de apoyo psicológico en toda España, en especial, asociaciones de pacientes que pertenecen a la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA).

Las autoras insisten en la necesidad de seguir avanzando en esta línea para seguir “arrojando luz” a este proceso oncológico, profundizando en fortalezas y recursos personales. Así, como próximos pasos plantean la necesidad de realizar estudios longitudinales y ensayos de intervención.

Este estudio forma parte del grupo de investigación liderado por la catedrática de la Facultad de Psicología Mª José Blanca y se ha realizado gracias al Programa FEDER de Andalucía 2021-2027 (PPRO-CTS110-G-2023).

Referencia bibliográfica:
M. Victoria Cerezo, Lorena M. Soria-Reyes, María J. Blanca. Stress and psychological adjustment in breast cancer patients: The mediator role of zest. Health Psychology Research 2026, 14(3), 026170086. https://doi.org/10.36922/HPR026170086

https://www.uma.es/sala-de-prensa/noticias/mas-alla-del-positivismo-la-vitalidad-como-recurso-psicologico-clave-frente-al-cancer-de-mama