

# MBSR

Un Programa de  
Reducción del  
estrés basado en  
Mindfulness



# ¿QUÉ ES?

El programa MBSR es una intervención psico-educativa.

# ¿PARA QUÉ ES?

Desarrollar habilidades para enfrentar de manera sana y adaptativa las diversas dificultades de la vida.



A hand holding a coin in the dark, with a blurred face in the background.

Desarrollo de MINDFULNESS como vehículo  
que facilita el prestar atención de forma  
CONSCIENTE AL MOMENTO PRESENTE

reduciendo los automatismos y los juicios y  
desarrollando nuevas y optimistas posibilidades  
para movilizar una mayor

SALUD Y BIENESTAR.

Empatía...  
Confianza...  
Toma decisiones...

PRESENCIA Y  
CONEXIÓN MAYOR  
CON LAS PERSONAS

## Aplicaciones

# BIENESTAR

Reducción de estrés...  
Mayor consciencia del cuerpo...  
Elegir responder en vez de reaccionar...  
Tratamiento complementario para enfermedades crónicas...

de **MBSR**

Actitud...  
Atención...  
Concentración...  
Comunicación...  
Regulación Emocional...

REFORZAR  
HABILIDADES  
PERSONALES.



Escuela  
de Desarrollo  
Socio-Emocional



[escuelasocioemocional.es](http://escuelasocioemocional.es)

