



UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MÁSTER EN PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA
TRABAJO FIN DE MÁSTER

Eficacia del programa de reducción de estrés basado en atención plena (*Mindfulness*): una revisión desde las intervenciones psicológicas basadas en la evidencia

Autora: Beatriz Caballero Breña

Tutor: José Ramón Yela Bernabé

SALAMANCA, 2020