

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



Filesize: 6.05 MB

Reviews

It is great and fantastic. I actually have read and so i am certain that i am going to going to go through once again yet again in the future. I realized this ebook from my dad and i encouraged this book to find out.

(Dr. Kayden Gerlach)

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



To read **ENTRENAMIENTO AUTÓGENO** PDF, please refer to the button below and download the file or have access to other information which might be relevant to **ENTRENAMIENTO AUTÓGENO** book.

AUTOR EDITOR, 2015. Rústica. Book Condition: Nuevo. Dust Jacket Condition: Nuevo. 1ª. La psicoterapia autógena es un tratamiento psicológico de orientación psicofisiológica, cuya acción se ejerce mediante la activación de procesos naturales de autorregulación y de neutralización de experiencias traumáticas. Sus orígenes se remontan a los estudios del fisiólogo alemán Oskar Vogt sobre el sueño y la hipnosis a finales del siglo XIX. En 1930, otro médico alemán, Johannes Heinrich Schultz, perfeccionó la técnica y creó el Entrenamiento Autógeno (Autogenic Training). Desde entonces, la psicoterapia autógena se viene desarrollando por aposición progresiva de nuevos métodos y técnicas, que aplican sus principios científicos básicos a la clínica psicosomática y psicoterapéutica. Los ejercicios básicos del entrenamiento autógeno inducen un estado especial de conciencia, que se acompaña de sentimientos de serenidad y de aumento de la amplitud mental. Su práctica regular mejora el equilibrio neurovegetativo, la resiliencia y la creatividad, por lo que, además de sus aplicaciones clínicas, tiene interés para estudiantes, deportistas, artistas y, en general, para todo aquel que quiera desarrollar su potencialidades. En la actualidad, se considera una de las principales terapias por inducción de estados ampliados de conciencia, junto con el yoga, el mindfulness y otras técnicas de meditación de origen oriental, de las que difiere por ser sus orígenes clínicos, en lugar de religiosos. Además de un procedimiento eficaz para la reducción del estrés, los métodos autógenos están especialmente indicados en el tratamiento de trastornos psicosomáticos y de ansiedad, el trastorno de estrés posttraumático, cuadros depresivos relacionados con experiencias de duelo y trastornos severos de la personalidad. Sus aplicaciones extraclínicas incluyen el tratamiento preventivo de las tensiones de la vida cotidiana, el estrés laboral y el aumento de la productividad, los deportes de competición y la preparación para situaciones extremas, como el entrenamiento de astronautas. 225 grms. LIBRO.



[Read ENTRENAMIENTO AUTÓGENO Online](#)



[Download PDF ENTRENAMIENTO AUTÓGENO](#)

Related Books

**[PDF] Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition**

Click the hyperlink beneath to download "Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition" PDF document.

[Read ePub »](#)

**[PDF] Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love**

Click the hyperlink beneath to download "Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love" PDF document.

[Read ePub »](#)

**[PDF] The Secret That Shocked de Santis**

Click the hyperlink beneath to download "The Secret That Shocked de Santis" PDF document.

[Read ePub »](#)

**[PDF] A Dog of Flanders: Unabridged; In Easy-to-Read Type (Dover Children's Thrift Classics)**

Click the hyperlink beneath to download "A Dog of Flanders: Unabridged; In Easy-to-Read Type (Dover Children's Thrift Classics)" PDF document.

[Read ePub »](#)

**[PDF] El Desaf**

Click the hyperlink beneath to download "El Desaf" PDF document.

[Read ePub »](#)

**[PDF] Children s and Young Adult Literature Database -- Access Card**

Click the hyperlink beneath to download "Children s and Young Adult Literature Database -- Access Card" PDF document.

[Read ePub »](#)