

# ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



Filesize: 6.39 MB

## Reviews

*Merely no terms to spell out. It really is rally exciting throgh reading through period. Your daily life period is going to be enhance as soon as you complete looking over this ebook.*

*(Yvette Marquardt)*

## ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

[DOWNLOAD](#)

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](#)

## See Also



### **Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition**

Pinata Books. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 178 pages. Dimensions: 8.3in. x 5.4in. x 0.6in.First ever Spanish-language edition of the critically acclaimed collection of short stories for young adults by a master of Latino literature...

[Save ePub »](#)



### **Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love**

Cajunflair Publishing. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 112 pages. Dimensions: 8.0in. x 5.0in. x 0.3in.Its late 1974, and high school student, Melinda Dawson is in serious trouble. Within two hours of revealing her suspected pregnancy...

[Save ePub »](#)



### **The Secret That Shocked de Santis (Paperback)**

Harlequin, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. Not for Online.. 165 x 104 mm. Language: English . Brand New Book. How is she going to tell him? Army lieutenant Stella Zambrano had the surprise...

[Save ePub »](#)



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

Dover Publications, 2011. Paperback. Book Condition: New. No Jacket. New paperback book copy of A Dog of Flanders by Ouida (Marie Louise de la Ramee). Unabridged in easy to read type. Dover Children's Thrift Classic....

[Save ePub »](#)



### **El Desaf**

B&H Espanol. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 256 pages. Dimensions: 8.4in. x 5.4in. x 0.8in.Los autores del xito de librera El Desafio del Amor para matrimonios han creado El Desafio del Amor para Padres, una...

[Save ePub »](#)