

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



Filesize: 2.21 MB

Reviews

*This written publication is wonderful. It really is loaded with knowledge and wisdom You will not really feel monotony at at any time of your time (that's what catalogues are for relating to if you ask me).
(Desmond Becker)*

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



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

Relevant eBooks

**Sid's Nits: Set 01-02**

Pearson Education Limited. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Sid's Nits: Set 01-02, Nicola Sandford, This title is part of Phonics Bug - the first Phonics programme to bring together research-based teaching methods with 100%...

[Read Book »](#)

**Sid's Pit: Set 01-02**

Pearson Education Limited. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Sid's Pit: Set 01-02, Emma Lynch, This title is part of Phonics Bug - the first Phonics programme to bring together research-based teaching methods with 100%...

[Read Book »](#)

**Tim's Din: Set 01-02**

Pearson Education Limited. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Tim's Din: Set 01-02, Monica Hughes, This title is part of Phonics Bug - the first Phonics programme to bring together research-based teaching methods with 100%...

[Read Book »](#)

**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...

[Read Book »](#)

**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...

[Read Book »](#)

**America s Longest War: The United States and Vietnam, 1950-1975**

McGraw-Hill Education - Europe, United States, 2013. Paperback. Book Condition: New. 5th. 206 x 137 mm. Language: English . Brand New Book. Respected for its thorough research, comprehensive coverage, and clear, readable style, America s

[Download ePub »](#)

**Children s Rights (Dodo Press)**

Dodo Press, United Kingdom, 2007. Paperback. Book Condition: New. 226 x 150 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Kate Douglas Wiggin, nee Smith (1856-1923) was an American children s author

[Download ePub »](#)

**Penelope s Irish Experiences (Dodo Press)**

Dodo Press, United Kingdom, 2007. Paperback. Book Condition: New. 224 x 150 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Kate Douglas Wiggin, nee Smith (1856-1923) was an American children s author

[Download ePub »](#)

**Polly Oliver s Problem: A Story for Girls**

The Wildhern Press, United Kingdom, 2008. Paperback. Book Condition: New. 226 x 152 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Kate Douglas Wiggin was an American children s author and educator.

[Download ePub »](#)

**Penelope s English Experiences (Dodo Press)**

Dodo Press, United Kingdom, 2007. Paperback. Book Condition: New. 226 x 148 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Kate Douglas Wiggin, nee Smith (1856-1923) was an American children s author

[Download ePub »](#)