

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



Filesize: 8.13 MB

Reviews

This ebook will never be simple to begin on reading but very entertaining to see. It is actually rally exciting throgh reading period of time. You wont truly feel monotony at at any moment of the time (that's what catalogues are for regarding should you ask me).

(Trevion O'Hara)

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

DOWNLOAD



To download **ENTRENAMIENTO AUTÓGENO** PDF, remember to refer to the web link under and download the file or have accessibility to additional information which might be related to ENTRENAMIENTO AUTÓGENO ebook.

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](#)

You May Also Like



[PDF] Ideology of Death: Why the Holocaust Happened in Germany

Follow the web link under to get "Ideology of Death: Why the Holocaust Happened in Germany" file.

[Read ePub »](#)



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

Follow the web link under to get "Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition" file.

[Read ePub »](#)



[PDF] Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love

Follow the web link under to get "Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love" file.

[Read ePub »](#)



[PDF] The Secret That Shocked de Santis

Follow the web link under to get "The Secret That Shocked de Santis" file.

[Read ePub »](#)



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

Follow the web link under to get "A Dog of Flanders: Unabridged; In Easy-to-Read Type (Dover Children's Thrift Classics)" file.

[Read ePub »](#)



[PDF] El Desaf

Follow the web link under to get "El Desaf" file.

[Read ePub »](#)