

The book was found

Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1 (Spanish Edition)



Synopsis

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 cre  el Entrenamiento Aut geno (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 acomp a 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 est n especialmente indicados en el tratamiento de trastornos psicosomáticos y de ansiedad, el trastorno de estrés posttraum tico, cuadros depresivos relacionados con experiencias de duelo y trastornos severos de la personalidad. Sus aplicaciones extracl nicas 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.

Book Information

File Size: 52205 KB

Print Length: 146 pages

Publication Date: April 28, 2015

Sold by:  Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00WVFNCUC

Word Wise: Not Enabled

Lending: Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,111,698 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #161 in Books > Libros en español > Medicina > Alternativa e Integral #347 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Medicina #633 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa

[Download to continue reading...](#)

Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena nivel 1 (Spanish Edition) Pedaladas Bajo Techo - Guía de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) GOLF ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL: GOLF : LOS GRANDES SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL (Spanish Edition) El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a través del entrenamiento ... y una nutrición apropiada (Spanish Edition) Disfruta del Ciclismo al máximo aplicando las técnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas.

Descubrir otro ciclismo cuando comiences a entrenar ... PI: Entrenamiento Ciclismo (Spanish Edition) Medicalizar la mente: ¿Sirven de algo los tratamientos psiquiátricos?

(Psicopatología y Psicoterapia de la Psicosis) (Spanish Edition) El hombre doliente:

Fundamentos antropológicos de la psicoterapia (Spanish Edition) Lo Esencial De La Hipnosis/ Essentials of Hypnosis (Psicología, Psiquiatría, Psicoterapia) (Spanish Edition) Adelgace saludablemente: Dieta, ejercicio, psicoterapia, medicamentos y cirugía para perder peso y no recuperarlo. (Spanish Edition) Cuentos de Edgar Allan Poe para estudiantes de español. Libro de lectura. Nivel A1.: Tales from Edgar Allan Poe. Reading Book For Spanish learners. Level A1. (Read in Spanish nº 3) (Spanish Edition) Lector de Scholastic nivel 1: Noodles: No me gusta mi

mo: (Spanish language edition of Scholastic Reader Level 1: Noodles: I Hate My Bow) (Spanish Edition) Lector de Scholastic Explora tu Mundo Nivel 1: Planetas: (Spanish language edition of Scholastic Discover More Reader Level 1: Planets) (Spanish Edition) Lector de Scholastic Explora tu Mundo Nivel 2: Delfines fabulosos: (Spanish language edition of Scholastic Discover More Reader Level 2: Dolphin Dive) (Spanish Edition) Como te va? A, Nivel verde, Student Edition (Glencoe Middle School Spanish) (Spanish Edition) Club PRISMA / PRISMA Club: Metodo de español para jóvenes nivel inicial A1 / Spanish Methods for Young Adults Beginners Level A1 (Spanish Edition) El cronometro/ The Timer: Nivel Superior (Spanish Edition) Teoria de la Musica: Nivel 1 (Spanish Edition) Aprende ajedrez y diviértete!: Nivel medio I (Spanish Edition) 150 Ejercicios de Ajedrez: Facil, Medio, Dificil. Mejore su nivel (Coleccion Caissa) (Spanish Edition) Curso práctico de crochet. Nivel inicial (Manos Maravillosas / Wonderful Hands) (Spanish

Edition)

[Dmca](#)