

The book was found

Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1 (Spanish Edition)



Synopsis

La psicoterapia autÁgena es un tratamiento psicolÁgico de orientaciÁn psicofisiolÁgica, cuya acciÁn se ejerce mediante la activaciÁn de procesos naturales de autorregulaciÁn y de neutralizaciÁn de experiencias traumÁticas. Sus orÁgenes se remontan a los estudios del fisiÁlogo alemÁn Oskar Vogt sobre el sueÁo y la hipnosis a finales del siglo XIX. En 1930, otro mÁdico alemÁn, Johannes Heinrich Schultz, perfeccionÁ la tÁcnica y creÁ el Entrenamiento AutÁgeno (Autogenic Training). Desde entonces, la psicoterapia autÁgena se viene desarrollando por aposiciÁn progresiva de nuevos mÁtodos y tÁcnicas, que aplican sus principios cientÁficos bÁsicos a la clÁnica psicosomÁtica y psicoterapÁutica. Los ejercicios bÁsicos del entrenamiento autÁgeno inducen un estado especial de conciencia, que se acompAA 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 clÁnicas, tiene interÁs 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 inducciÁn de estados ampliados de conciencia, junto con el yoga, el mindfulness y otras tÁcnicas de meditaciÁn de origen oriental, de las que difiere por ser sus orÁgenes clÁnicos, en lugar de religiosos. AdemÁs de un procedimiento eficaz para la reducciÁn del estrÁs, los mÁtodos autÁgenos estÁn especialmente indicados en el tratamiento de trastornos psicosomÁticos y de ansiedad, el trastorno de estrÁs posttraumÁtico, cuadros depresivos relacionados con experiencias de duelo y trastornos severos de la personalidad. Sus aplicaciones extracÁnicas incluyen el tratamiento preventivo de las tensiones de la vida cotidiana, el estrÁs laboral y el aumento de la productividad, los deportes de competiciÁn y la preparaciÁn 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:Â Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00WVFNCC

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 moño: (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) Teoría de la Música:

Nivel 1 (Spanish Edition) Aprende ajedrez y diviértete!: Nivel medio I (Spanish Edition)

150 Ejercicios de Ajedrez: Fácil, Medio, Difícil. Mejore su nivel (Colección Caissa) (Spanish Edition)

Curso práctico de crochet. Nivel inicial (Manos Maravillosas / Wonderful Hands) (Spanish

Edition)

[Dmca](#)