



## **Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial

*Prof Luis de Rivera*

## **Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial** Prof Luis de Rivera

La psicoterapia autogena 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 Autogeno (Autogenic Training). Desde entonces, la psicoterapia autogena 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 autogeno 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 sus 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."

 [Descargar Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nive ...pdf](#)

 [Leer en línea Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Ni ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial Prof Luis de Rivera**

---

146 pages

Download and Read Online Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial Prof Luis de Rivera #A3UDE0NJG91

Leer Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial by Prof Luis de Rivera para ebook en líneaEntrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial by Prof Luis de Rivera Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial by Prof Luis de Rivera para leer en línea. Online Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial by Prof Luis de Rivera ebook PDF descargarEntrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial by Prof Luis de Rivera DocEntrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial by Prof Luis de Rivera MobipocketEntrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena Nivel 1. Manual Oficial by Prof Luis de Rivera EPub

**A3UDE0NJG91A3UDE0NJG91A3UDE0NJG91**