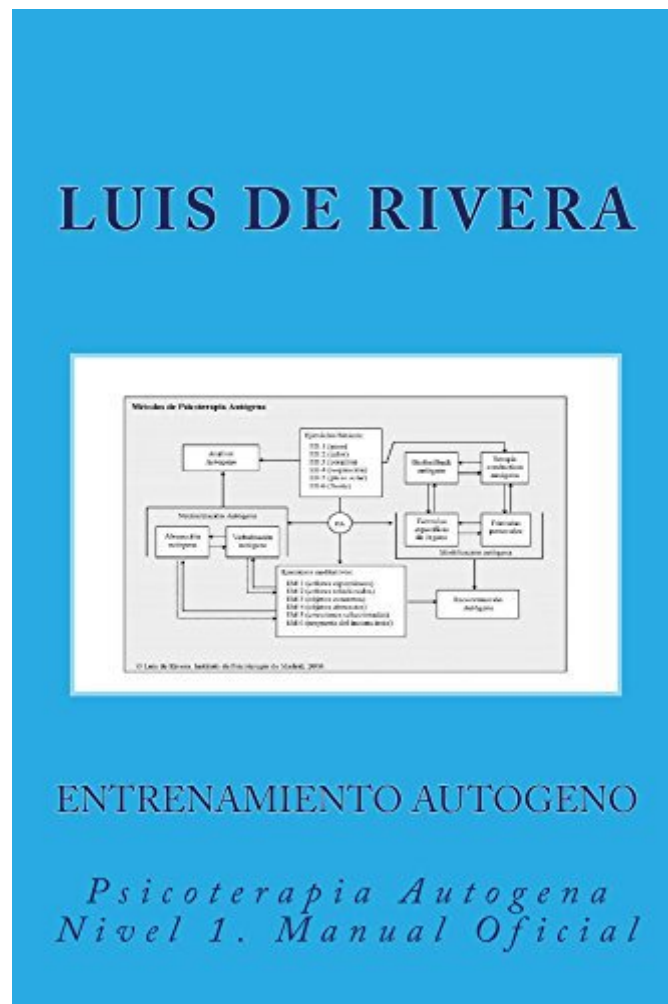


# Entrenamiento Autogeno: Psicoterapia Autogena nivel 1



Fecha de publicación: 28 abril, 2015

Autor: Luis de Rivera

Longitud de impresión: 146

Idioma: Español

PDF

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 psicósomáticos 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.

<http://yep.pm/F46HEAid5/GZISEy90s.pdf.rar>