



La sofrología caycediana: más que una técnica de relajación [

2003

text (article)

Analítica

Introducción: La sofrología fue fundada en el año 1960 por el Dr. Alfonso Caycedo, médico neuropsiquiatra, en Madrid (España). La palabra sofrología viene de las raíces griegas: *sofos*, equanimidad; *phren*, conciencia y *lagos*, estudio. Significa el estudio de la conciencia en equilibrio y su objetivo es el desarrollo de una conciencia serena. Su método está basado en la fenomenología existencial y se inspira en disciplinas orientales tales como el yoga, el budismo y el zen. Su filosofía está adaptada a nuestra mentalidad y forma de vida. **Método:** La Relajación Dinámica de Caycedo (RDC) es el método que se emplea en sofrología. Consiste en la práctica de una serie de técnicas de relajación combinadas con ejercicios físicos y estrategias mentales que sirven como medio para lograr fines concretos. Durante su práctica, el individuo desarrolla su capacidad de introspección a diferentes niveles: inicialmente tomando conciencia de su cuerpo, luego de su mente, posteriormente de sus estados emocionales. Este proceso fenomenológico de toma de conciencia lleva a un mejor conocimiento de sí mismo, a un mejor control de las tensiones físicas, de los pensamientos y de las emociones molestas. El individuo aprende a transformar hábitos negativos en positivos y a adquirir con la práctica una actitud más serena, más consciente de sus valores y de los de su entorno. **Aplicaciones:** La sofrología se aplica hoy en día en dos campos, el clínico y el social. La sofrología clínica se utiliza como terapia única o complementaria en medicina (psiquiatría, medicina naturista, cardiología, ginecología-obstetricia, geriatría, etc.), enfermería, psicología, fisioterapia, odontología, etc. La sofrología social se aplica en la pedagogía, deporte y en personas sanas que quieren mejorar su calidad de vida.

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzMzMjNjAzMzc>

Título: La sofrología caycediana: más que una técnica de relajación [electronic resource]

Editorial: 2003

Tipo Audiovisual: Sofrología Sofrología Caycediana Relajación dinámica de Caycedo Esquema corporal Acción positiva Aplicaciones

Documento fuente: Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas, ISSN 0212-9078, núm. 21, nº. 6, 2003, págs. 355-362

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución,

comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos. Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: <http://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI> | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: <http://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI>

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas, ISSN 0212-9078, null 21, N°. 6, 2003, pags. 355-362

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es