



# Biofeedback

## COMO APRENDER A CONTROLAR EL SISTEMA BIOLÓGICO

# Biofeedback

## Cómo aprender a controlar el sistema biológico

Etimológicamente la palabra Biofeedback significa bio=vida y feedback= retroinformación. Para poder transmitir una idea lo más clara posible, las organizaciones profesionales, Asociación de Psicofisiología Aplicada y Biofeedback (AAPB), Biofeedback Certificación Internacional Alliance (BCIA) y Sociedad Internacional de Neurofeedback y la Investigación (ISNR) aprobaron en el 2008 la siguiente definición:

“La biorretroalimentación es un proceso que permite a un individuo aprender a cambiar la actividad fisiológica a los efectos de mejorar la salud y el rendimiento. Instrumentos precisos miden la actividad fisiológica, como las ondas cerebrales, la función cardíaca, la respiración, la actividad muscular y la temperatura de la piel. Estos instrumentos de forma rápida y precisa “retroalimentan” la información al usuario. La presentación de esta información - a menudo junto con los cambios en el pensamiento, las emociones y la conducta - apoya estos cambios fisiológicos. Con el tiempo, estos cambios se generalizan y no es necesario el uso continuado del instrumento”

### Aplicaciones

- Estrés y ansiedad
- Prevención y tratamientos de cefaleas y migrañas
- Peak Performance (Alto rendimiento)
- Bruxismo
- Incorrecto uso de los músculos:
- Lesiones por Esfuerzo Repetitivo (RSI);
- Respiración no funcional
- Problemas de aprendizaje; TDAH;
- Problemas de concentración, de atención

## Teresa Alonso Moral

Master en Neuropsicología clínica.

Técnica en Biofeedback y Neurofeedback y Coordinadora del departamento de Biofeedback.

Brain Trainer en el equipo de Brain Training Gym.

Autora y formadora en diferentes cursos.

### Beneficios

- Reduce al mínimo el desgaste físico y psicológico.
- Previene del agotamiento mental.
- Favorece la concentración.
- Facilita la toma de decisiones.
- Induce al equilibrio emocional.
- Mejora competencias y capacidades.
- Aumenta la motivación.

### Metodología

El entrenamiento del Biofeedback es un proceso educativo para aprender habilidades de la relación mente/cuerpo. El aprender a reconocer respuestas fisiológicas y alterarlas en nuestro favor, no es diferente a aprender a jugar al tenis o a tocar el piano (requiere por tanto práctica). Con la práctica, nos familiarizamos con nuestras reacciones psicofisiológicas asociadas a la tensión (nervios, ansiedad), y aprendemos a controlarlas mejor.

El entrenamiento requerido variará, dependiendo de cada persona, siendo el mínimo estimado de 5 sesiones y pudiendo llegar hasta 20. Cada sesión dura entre 25 y 60 minutos.

# Biofeedback

Cómo aprender a controlar el sistema biológico

## Brain Training Gym

Vía de las Dos Castillas, 33  
Ática 7 – Edif. 7 – Bajo 1  
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)  
91 727 36 22  
info@braintraininggym.com



YouTube

braintraininggym.com