

Inicio

Usted está aquí: Inicio

¿QUÉ ES FOCUSING Y EN QUE CONSISTE SU PRÁCTICA?

EL PROCESO DE FOCUSING

Eugene T. Gendlin deseaba encontrar una técnica de conexión contigo mismo/a, de escucha corporal sentida, que sirviese para todas las personas y así, creó un método pedagógico desarrollado en seis pasos que facilita el acceso a la sabiduría interna corporal.

El aprendizaje de Focusing, además del conocimiento del método, incluye el experimentar del mismo, es decir, sentir de forma corporal el proceso. Siendo este experimentar la piedra angular del aprendizaje.

Focusing cuenta con una base teórica, filosófica y científica. Comenzó en los años 50 en la Universidad de Chicago en el Departamento de Psicología que dirigía Carl Rogers, y desde entonces, son múltiples los estudios y experiencias realizadas que avalan la evidencia científica de Focusing.

La pedagogía del método de Focusing consta de una serie de pasos.



PROCESO DE FOCUSING

QUÉ BENEFICIOS ME APORTA LA PRÁCTICA DE FOCUSING

Los 6 pasos en Focusing



Los 6 pasos son una guía,
especialmente cuando se
empieza a practicar:

1. Despejar un espacio

Focusing aporta beneficios tanto a
nivel personal como profesional.

En el ámbito personal, desarrolla la
habilidad de autoescucha, ser
consciente de cómo sientes los
asuntos y circunstancias con las que
vives y tus proyecciones futuras,
profundiza en el autoconocimiento,
mejora la autoconfianza y la gestión
emocional, te da libertad interior y
certeza en las decisiones y pasos que

sentida



os otros da mayor
ngruencia, amabilidad



3. Encontrar un asidero

4. Resonar

5. Preguntar

6. Recibir

y calidez, en definitiva, mejora las habilidades comunicativas.

El en ámbito profesional, Focusing aporta valor añadido a la práctica profesional, tanto en profesiones de ayuda o docencia como en el ámbito empresarial y gestión de grupos, ya que propulsa las habilidades interpersonales, comunicativas y de liderazgo, favorece la toma de decisiones, aumenta la capacidad de la gestión del estrés, de escucha y de feedback.

LO QUE LAS PERSONAS DICEN DE FOCUSING

“El Focusing ha modificado mis antiguas seguridades intelectuales y médicas, iluminado un camino diferente y brindando una capacidad más concreta de mirar al ser humano. Sentir en el cuerpo tiene mucha más fuerza y significado que verbalizar o teorizar. Siempre había creído que el pensamiento era el producto más profundo del ser humano, pero ahora me he dado cuenta que sin el cuerpo, el pensamiento no tiene fuerza ni propulsión, se estanca en límites teóricos y no sale a la realidad, ni expresa el ser humano en toda su plenitud. Experimentar integra los recursos humanos y permite existir en plenitud.”

Eugenia Resmini, médico y Focusing Trainer (Barcelona)



con claridad, lucidez
escucha respetuosa, a



? permite ofrecer una
e rodean, tanto a nivel



personal como profesional. No puedo (o quiero) imaginar mi vida sin Focusing!"

Mónica Coquoz, Focusing Trainer (Sevilla)



"Focusing me aporta conexión conmigo misma, libertad para sentir y sentirme, para escucharme de forma amable y cercana y desde ahí, con certeza, tomar decisiones y acercarme a las necesidades y sentires de este preciso momento."

Montse Calderón, Psicóloga y Focusing Trainer (Toledo)



*«Enfocar con Focusing es para mí algo tan natural y necesario como la respiración, donde me escucho a mí misma.
Es la forma en que tú, como ser humano único y singularmente valioso, puedes encontrar el sentido de tu vida, para tu bien y el de los demás».*

Monika Lindner, Focusing Trainer, formadora de «Experiential-Concept-Coaching» (ECC)



«Partiendo de una creencia de que solo las cosas fácticas constituían conocimientos y realidad, FOCUSING ha cambiado esta perspectiva. He aprendido la importancia de las emociones, y que las sensaciones sentidas son una base de lo factual. Eso me ha llevado a respetar mi interioridad, explorarla, y conocer su riqueza. Dar sentido a eso es lo que -para mí-

Kjell Ribert, Coordinador de Focusing, «Facilitador de adquisición de idiomas» (Noruega)

¿COMO PUEDO ACERCARME AL FOCUSING?

Para ver las posibilidades de acercamiento al Focusing te sugerimos que conectes con:

¿Cómo empiezo?