

escuela
**inter
nacional**
DE FOCUSING

3 aspectos clave para activar tu potencial de
auto-sanación y acompañar a otros a hacer lo mismo

Focusing

CUADERNO DEL ENTRENAMIENTO GRATUITO DE
INTRODUCCIÓN AL MÉTODO DE E.GENDLIN





Hola!

Soy **Cristina Calle**, directora de la Escuela Internacional de Focusing. Gracias por participar en este **Entrenamiento gratuito de introducción a Focusing**. Seguramente seas una persona que busca auto-realizarse a través de su singularidad, y que confías en el desarrollo del potencial total del ser humano.

También puede que creas que las decisiones no se toman sólo con la mente; **que sientas el llamado a acompañar a los otros o incluso ya los acompañes**. Seguramente, buscas conectar más profundamente con tu cuerpo y tus sentimientos, para vivir con la confianza y serenidad que sabes que puedes vivir y te gustaría conocer una forma de sentir una transformación sutil pero profunda en tu vida diaria, y ayudar a los demás a que la alcancen. Bien.

Espero que disfrutes de esta introducción a través de tres claves para acercarnos a Focusing: la *sensación sentida*, las *actitudes* y la diferencia entre *proceso y contenido*. Vamos con ello.

Cris



escuela
**inter
nacional**
DE FOCUSING

Los 3 aspectos

SENSACIÓN SENTIDA, ACTITUDES Y
DIFERENCIA ENTRE PROCESO Y CONTENIDO

Entrenamiento gratuito de Introducción a Focusing

Te invito a escuchar primero el audio, siguiendo sus instrucciones y luego leer el cuaderno, para disfrutar al 100% de la experiencia

#1. *La sensación sentida*

Decía Gendlin que “la vida quiere vivir”, creo que esta frase resume magistralmente la base de Focusing.

La Vida es un mecanismo perfecto, que busca auto-conservarse, generarse a sí misma. Lo hace en todas partes, es muy claro cuando lo vemos en la naturaleza. La Vida busca mantenerse, pero no sobreviviendo a duras penas. La Vida quiere conservarse con la mayor calidad posible, porque es la manera de asegurarse la continuidad. Dirigiéndose al mejor de los posibles.

En el ser humano, es muy claro verlo por ejemplo en el proceso de homeostasis: estado de equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo para que podamos sobrevivir y no solo sobrevivir, sino funcionar de forma adecuada.

Para mí Focusing nos evidencia que existe una homeostasis del sentimiento

Nuestros sentimientos también buscan el **equilibrio** para que podamos funcionar adecuadamente, vivir mejor. No hemos visto a nadie gritándole a una herida en medio de la calle, o planteándose cómo va a curarse un arañazo en su mano. Simplemente, pasa. Podemos ayudar a que pase.

Sin embargo, somos mucho más exigentes con lo que sentimos. No confiamos en absoluto en nuestro poder de auto-sanación.

Pero también queremos sentirnos de la mejor manera posible. Por naturaleza.

En este sistema autónomo y creativo de autosanación interna que veremos que tenemos, es indispensable que abordemos la *sensación sentida* (E.Gendlin).

La *sensación sentida* (Felt sense) es una **función superior de nuestro cuerpo**. Igual que tenemos otros sistemas que están funcionando y cuidan de que todo vaya bien, la *sensación sentida* también es parte de nuestro cuerpo, un cuerpo holístico, es decir, no es un conjunto de órganos en una estructura muscular y ósea, no, es un cuerpo que también es mente, y un cuerpo-mente que también es ambiente. Es interacción.

Lo que hace la *sensación sentida* es significar cada interacción con la vida. Simboliza todas nuestras interacciones, les da significado, y las almacena en nosotros.

Gracias a esta significación podemos sobrevivir, porque estar en el mundo tiene algún sentido y podemos interactuar en él.

Así que podemos decir que la *sensación sentida* recoge **todo lo que está registrado en mi cuerpo en cuanto a un asunto**. Todo lo que significa ese asunto en mí, con todos sus matices, lo cual es mucho más amplio de lo que sé sobre ese asunto, porque mi mente apenas logra alcanzar a reunir unos cuantos conceptos sobre las cosas, con más o menos profundidad.

Pero mi cuerpo está en contacto directo con la Vida, ES la vida. Y como el resto de los organismos vivos, funciona cuánticamente. Decía Gendlin, creador de Focusing y la Filosofía de lo Implícito:

“Piensas más que lo que dices, sientes más de lo que piensas, vives más de lo que sientes, y mucho más...”

E.Gendlin

Porque ¿qué podemos hacer más que vivir? **Somos seres cuánticos que se relacionan con la Vida en todas sus dimensiones**, y esto la mente no lo puede alcanzar. Puede ponerse al servicio, ayudándonos a escuchar esa información que alberga nuestro cuerpo.

Cuando podemos conectar con lo que nuestro cuerpo empieza a expresar, empieza a aparecer una información espontánea y creativa, que nos ayuda a relacionarnos con lo que nos pasa, a un nivel más profundo.

Tenemos un problema, o no tiene por qué ser un problema, quizás se trate de una alegría, puede ser cualquier asunto. Bien, **si vamos al cuerpo, surgirá un algo, vago, enmarañado aún, en alguna zona concreta. Al poner nuestra atención, tal vez estar con los ojos cerrados al principio nos ayude, podemos empezar a intuir algunas cualidades.** Y eso vago o enmarañado empieza a mostrarme un color, amarillo o rojo, o una forma, como una plancha o como una barra o una masa, o quizás una textura, como el plástico, o como seda, o como con pinchos...

Es la forma simbólica en la que nuestro cuerpo, a través de la *sensación sentida*, comienza a expresar una información llena de matices que vive en nuestro cuerpo.

Y a partir de aquí, Focusing nos ofrece que comencemos a relacionarnos con lo que encontramos. En seguida comenzaremos a **sentir**, en el presente, **cómo es estar ahí con todo eso**. Cuando alguien nos acompaña y nos refleja sin juicio, con aceptación incondicional, eso que sentimos, **el proceso de auto-sanación se activa**.



Práctica 1: Soltando el asunto

La puerta a lo implícito: la sensación sentida

Test de auto-exploración. Puedes completarlo una vez que hagas la práctica en audio, para hacerte una idea de cómo ha ido. No hay respuestas buenas ni malas, sólo momentos del proceso de aprendizaje. Si decides venir a Nivel 1, puedes enviármelo para saber en qué punto inicias tu formación y ayudarte todo lo posible.

He cerrado los ojos y permanecido sin juicio lo que encontraba dentro

- Sí
- No, era difícil
- A ratos

He conectado con algunas cualidades

- Sí
- No
- Algo he notado

Me he sentido de un modo en contacto con eso

- Sí, tenía un sentimiento
- No, sólo estaba con lo que había

Recuerda: Realiza esta lección desde el audio, en primer lugar, y sigue sus indicaciones, ¡gracias!

#2. Las actitudes Focusing

Focusing nos invita a practicar unas actitudes concretas, para poder permanecer incondicionalmente con lo que está teniendo lugar en nosotros. Esas actitudes son la curiosidad y el no juicio.

Estas dos actitudes son la esencia de una manera de estar en el mundo mucho mayor, necesaria para no abandonar el carácter creativo que nos permite evolucionar y trascendernos: la **inocencia**.

Esta inocencia no se refiere a una inocencia en cuanto a “desconocimiento” o falta de picaresca, sino a una actitud frente a lo que nos ocurre y frente a lo que le ocurre al otro, que puede entrenarse.

Se trata de una actitud de apertura, que no valora como bueno, ni malo, ni interpreta lo que encuentra, sino que puede **permanecer con lo que hay, simplemente permaneciendo**. Sin tener que hacer nada con ello, más que estar.

Sea una imagen, sea un sentimiento extraño... dejarlo ahí, siendo, “como una pluma en el aire”.

Y esto es lo que va a permitir que nuestro sistema de auto-sanación haga su trabajo sin interrupciones. Cuando podemos estar con lo que surge en nosotros/as con estas actitudes, el cuerpo tiene todo el espacio para desplegar sus significados más profundos, y podemos auto-propulsarnos. Nuestros sentimientos se transforman y fluyen, **siendo resignificados, actualizados, por nuestra sensación sentida**.

Es decir, cuando enjuiciamos, valoramos o interpretamos algo que el cuerpo nos trae, los significados no pueden desplegarse. **Es como si le preguntamos a alguien su nombre y contestamos por él o ella, inmediatamente.**

A-¿Cómo te llamas?

B-...

A-¡Paco! Te llamas Paco.

B-Bueno en realidad...

A-Uy! y tienes pinta de estar muy triste Paco.

B-Bueno...

A-Sí, sí, lo que yo te diga...seguro que te ha pasado algo malo.

Este diálogo es un poco raro, ¿no? Nos puede parecer una persona a la que no le interesa en absoluto el otro, en realidad. Bien, pues esto es lo que hacemos constantemente con nosotras y nosotros mismos, y de forma más sutil, con el otro.

Cuando sentimos algo, tendemos a correr a ponerle un nombre y darle una explicación. Cuando visualizamos algo que el cuerpo nos trae, podemos interpretar por qué estoy viendo esto y no lo otro, o decidir si es importante verlo o no, y pasar a otra cosa.

Con el otro, muchas veces escuchamos para contestar, lo asemejamos a nuestra propia experiencia, o creemos saber qué tiene que hacer para solucionar de algún modo lo que le ocurre, entre otras muchas formas de “escucha”.

Focusing propone que nos abramos ante lo que hay, y que nos dejemos siempre sorprender por el propio cuerpo. Que seamos testigos de que la Vida está ahí dentro, queriendo vivir. Y, efectivamente, pasa.

Práctica 2: El juego del símbolo

Elige un tema que te interese. Sigue el audio de la práctica y utiliza esta ficha para ayudarte a describir lo que visualizas e ir contestando las preguntas que te propongo aquí.

¿Qué imagen te trae tu cuerpo? ¿Qué te llama más la atención?

Escribe tu respuesta

¿Cómo vas a bautizarlo? Una vez que lo bautices, quédate con su nombre y su imagen. **Olvida el tema.**

Escribe aquí su nombre

¿Que es lo mejor de (pone el nombre con el que has bautizado la imagen) _____?
Recuerda basarte en la imagen que ves, justo ahora, sea algo conocido o no.

Lo mejor de _____

Ahora que me fijo en _____ me doy cuenta de
que....

Escribe aquí

¿Qué es lo peor de _____?

Lo peor de _____ es

Ahora que me fijo en _____ me doy cuenta de
que....

Escribe aquí

¿Qué es lo tan _____? Esta pregunta es
rara, deja que tu cuerpo responda)

Lo tan _____ es

Ahora que me fijo en_____me doy cuenta de
que....

Escribe aquí

Cambia ahora el nombre por aquel **primer tema** que elegiste, y vuelve a escribirlo todo aquí. Léelo después con atención.

¿Has descubierto algo nuevo? ¿Cómo te hace sentir todo esto ahora? Mira en tu cuerpo si se siente de otra manera en ti.

Realiza el cierre conmigo en el audio :)

¿Has realizado las lecciones anteriores? ¡Bien! Recuerda seguir esta última a través del audio, antes de leer aquí.

#3. Proceso vs Contenido

Si algo caracteriza a Focusing, es la crucial diferencia entre proceso y el contenido.

Esta diferencia, enmarca qué es con lo que estamos conectando realmente cuando enfocamos, o qué es lo que estamos acompañando realmente, cuando facilitamos.

En Focusing, no acompañamos a aclarar, sino a **sentir** (E.Riveros). Ni siquiera a hablar de lo que se siente cuando aún no tiene palabras, sino a **sentirlo**.

En Focusing no se guía, ni se determina o se diagnostica. En Focusing **vamos con lo que el otro está sintiendo**, y mientras eso pasa, somos testigos de cómo el propio sistema de auto-sanación de la persona, funciona.

Ese sistema es la Vida. Lo llamo **Sistema Creativo**, porque siempre funciona de una forma espontánea e inesperada, buscando estar mejor. No hay nada más creativo que la Vida. Somos artistas por naturaleza.

Así que veremos que cuando escuchamos en Focusing, no estamos escuchando como lo hacemos con normalidad. Se activa un oído especial: **la empatía experiencial**.

Práctica 3: El oído del sentir

Antes de continuar, te invito a realizar la práctica de hoy, para poder desentrañar, juntas/os esta crucial diferencia. Escucha el audio y contesta las preguntas antes de continuar con la lección.



EL AUDIO DE *MARÍA*

¿A qué llamarías *proceso* y a qué llamarías *contenido*?

Define tres ejemplos que localices en el audio.

Una vez lo tengas, puedes continuar con la siguiente parte de la teoría.

PROCESO | CONTENIDO

| PROCESO CONTENIDO | |
|---------------------|--|
| | |
| | |
| | |

#3. Proceso vs Contenido II

Llamamos proceso al sentir presente de la persona. No importa con qué esté en contacto. Podría ser cualquier cosa que su cuerpo traiga para que pueda sentir y actualizarse.

Es lo que acompañamos en nosotros y en los demás. Ese **sentir presente**.

En la práctica de hoy, “proceso” es todo lo que *María* sentía en presente, mientras contaba lo que le había ocurrido. “Contenido” es aquello a lo que se refería. No es proceso cuando hablaba de sus sentimientos, ya que se refería a ellos en su experiencia, pero no a lo que sentía en ese justo momento.

Veamos tres ejemplos en *El audio de María*.

Contenido:

*“Luego me dí cuenta que era lo mismo de siempre”

*“Al principio me ponía supernerviosa”

*“Supongo que las cosas cambian...”

Es casi todo lo que *María* cuenta, a excepción de un par de ocasiones en las que se refiere a su sentir presente, directamente.

Proceso:

*Juguemos...”Lo mismo de siempre...otra vez...” **¿Cómo te parece que se siente María?**

Parece que ahora mismo, al contarlo, se siente de una manera particular, algo así como cansada o rendida de la situación

“Siempre nos reíamos...a los cinco minutos ya estábamos naturalmente en otra cosa...” **¿Cómo sientes a María justo en este instante?** Parece que su sentir en este justo momento no es exactamente como hace unos segundos apenas, parece ahora quizás un poco más triste o melancólica cuando nos cuenta, ¿lo percibes?

“Ay que ver...qué cosa...” **¿Y ahora?¿Qué te parece que siente María en este momento?** Yo diría que hay algo así como de sorpresa o curiosidad...¿no crees?

Muy bien, realmente no pasa nada si no percibes aún del todo estos sentimientos en una grabación, lo importante es que veamos la diferencia entre el *contenido*, lo que nos cuenta, incluso refiriéndose a sus sentimientos en cuanto a la historia, y el *proceso* lo que siente en el presente al estar relacionándose con lo que nos cuenta.

En Focusing, cuando acompañamos, respetamos con aceptación y damos silencio para que el proceso de la persona pueda caminar por sí mismo como necesita. En el caso de hacer alguna devolución, será un reflejo del sentimiento presente. **Ese lugar donde toda la corriente de la vida que nos atraviesa, puede evolucionar e ir a un lugar mejor.**

Pero ya lo veremos y practicaremos en directo, en nuestro encuentro por Zoom. Os espero con muchas ganas de compartir.

escuela
**inter
nacional**
DE FOCUSING

Encuentro directo

CONSOLIDACIÓN Y PRÁCTICA

Entrenamiento gratuito de Introducción a Focusing

#Encuentro directo Zoom

Realizamos dos prácticas en pareja para consolidar y fusionar todo lo que hemos abordado estos tres días.

“*Speed Feeling Dates*” y “*La corriente del sentir*”, conjugan a la perfección los tres aspectos clave en los que nos hemos centrado en este entrenamiento gratuito.

Con *SFD* nos damos la oportunidad de hacer algo que no hacemos normalmente: observar la novedad. El cuerpo nos trae siempre información novedosa, y podemos contactar con ella simplemente parándonos un segundo a hacernos la pregunta: ¿qué es lo nuevo ahora?

Un pequeño matiz puede comenzar a transformar sentimientos que parecían inamovibles. Altamente recomendable en el día a día, sobretodo cuando contamos lo mismo, una y otra vez.

Con el segundo ejercicio, ponemos en práctica todo lo visto en varias dimensiones:

Conectando con el lenguaje del cuerpo y tirando del hilo de la sensación sentida.

Entrenando nuestra curiosidad y no juicio

Poniéndonos al lado del otro, activando el *oído del sentir*

Además, me gustaría dejarte en este **Cuaderno de Entrenamiento**, 5 hitos de la historia de Focusing, los pasos que lo integran y la perspectiva de la escuela.

escuela
**inter
nacional**
DE FOCUSING

Hitos históricos y pasos del proceso

FOCUSING COMO DESCUBRIMIENTO

Entrenamiento gratuito de Introducción a Focusing

5 HITOS HISTÓRICOS

en FOCUSING

1953 E. GENDLIN REALIZA EL PRÁCTICUM CON CARL ROGERS

1957-64: REALIZA INVESTIGACIONES COMO PARTE DEL EQUIPO DE ROGERS, DESCUBRIENDO UNA FORMA DE AUTO-SANACIÓN

1962: ESCRIBE *THE EXPERIENCING AND THE CREATION OF MEANING*. EMPIEZA A DESARROLLAR LA FILOSOFÍA DE LO IMPLÍCITO.

1981: SE PUBLICA *FOCUSING*, UNA TÉCNICA DE 6 PASOS PARA FACILITAR LA AUTO-SANACIÓN

2000: SE PUBLICA *A PROCESS MODEL*, TRADUCIDO POR EDGARDO RIVEROS, QUIEN REALIZA APORTACIONES AL MARCO FILOSÓFICO, FACILITANDO LA PRÁCTICA DE FOCUSING



6 PASOS



COMO DECÍAMOS, GENDLIN NOMBRÓ 6 PASOS PARA COMENZAR A CONECTAR CON EL PROCESO DE AUTOSANACIÓN, QUE MÁS QUE PASOS SON *MOMENTOS*, QUE NOS DAN UNA ESTRUCTURA.
(LENGUAJE DE LA TÉCNICA)

1
DESPEJAR EL ESPACIO

2
GENERAR LA SENSACIÓN SENTIDA

3
ENCONTRAR EL ASIDERO

4
RESONAR

5
EXPLORAR

6
CERRAR



4 FASES



NOSOTROS ABORDAMOS FOCUSING DESDE UNA PERSPECTIVA MÁS AMPLIA QUE LOS PROPIOS PASOS, Y QUE LOS CONTEMPLA. SE TRATA DE 4 FASES O ESTACIONES, DEFINIDAS POR RIVEROS & RIVEROS, QUE SE BASAN EN A *PROCESS MODEL*, QUE ENMARCAN TODOS LOS MOMENTOS DEL FOCUSING Y FACILITAN LA COMPRENSIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO DEL PROCESO.
(LENGUAJE DE LA FILOSOFÍA)

1
REFERENTE DIRECTO

2
ASIDERO

3
MOMENTUM EXPERIENCIALIS

4
VISIÓN PANORÁMICA

Hasta aquí nuestro Entrenamiento de introducción a Focusing

Espero que te haya servido mucho, y que se haya prendido en ti la llama de esta revolución silenciosa.



“Una nueva clase de humanos está surgiendo”

E.GENDLIN

Creo en esta afirmación de Gene, con todo mi corazón. No sólo porque haya vivido en mí lo que Focusing consigue en nosotros, sino porque lo he visto en todas las personas que he acompañado, he visto enfocar y he formado en estos años.

Sin duda, existe una nueva mirada en el ser humano, esperanzadora, amable y abierta, que **transforma el mundo desde la revolución silenciosa** (T. Barceló) **de Focusing**.

Miles de personas en el mundo practican y aplican Focusing en sus profesiones: en contextos terapéuticos, en centros docentes, en el ámbito de la salud, de la creatividad, etcétera. Deseo profundamente haber logrado sembrar una pequeña semilla para apoyar la creación de un futuro, no muy lejano, donde la autenticidad nos ayude a vivir mejor y a ayudarnos los unos a los otros.

Lo que nos queda por descubrir: Nivel 1 de Focusing

ROSA CARBALLIDO

“Lo mejor, entre otras cosas, es evolucionar en consciencia, a un lugar mejor, siempre a un lugar mejor. Además, lo bonito es que quien lleva el timón soy yo misma”

PEDRO GRANDE

“Es justo lo que esperaba, una formación sencilla y profunda, con la que me siento totalmente alineado. Deseando continuar con la práctica”

MARÍA DÍAZ

“Me ha parecido una preciosidad de formación. No sólo se aprende rápido y bien, sino que sientes que te estás haciendo bien a ti mismo, desde el primer momento”

Te espero en el siguiente paso

El **13 de mayo** se abren las inscripciones para el **Nivel 1 de Focusing**, curso de Iniciación en el que nos sumergiremos de lleno en las claves del enfoque, en seis bloques teórico-prácticos.

Este curso, **certificado por The International Focusing Institute de Nueva York**, está dirigido a personas que quieren comprometerse con el aprendizaje de un método que les ayude a auto-sanar y acompañar a los demás a hacerlo, de una forma sencilla y respetuosa.

21, 22, 23, 26, 27 y 28 de mayo de 2025

De **14:30 a 16:30**

Aula On line de la Escuela Internacional de Focusing

Toda la información [AQUÍ](#)



¿Qué haremos en Nivel 1?

Veamos el programa del curso módulo a módulo.

21 de mayo / Módulo 1: Focusing como restaurador del Sistema Creativo/ Introducción histórica a Focusing/ La inocencia/ La creación del significado.

22 de mayo / Módulo 2: *Práctica de actitudes Focusing:* Sentir la escucha empática: *Escucha no empática, Reflejo simple, Reflejo del sentir.*

23 de mayo / Módulo 3: Bases teóricas de Focusing I: La estructura del proceso, pasos abiertos.

26 de mayo / Módulo 4: *Práctica de actitudes Focusing:* *Acompañar el sentir + Lo global*

27 de mayo / Módulo 5: Bases teóricas de Focusing II: Objetivos de la estructura del proceso.

28 de mayo / Módulo 6: *Práctica de actitudes Focusing:* *Vivir el silencio + La piel del otro*

Me encantará si quieres unirme al **directo de Instagram del día 19 de mayo**, en el que explicaré todo sobre este curso y resolveré todas las dudas posibles. Además, contaremos con el testimonio de algunos de los participantes de la última edición.

QUIERO SABER MÁS

Preguntas frecuentes

¿Me obliga el nivel 1 a hacer la formación completa?

No te comprometes a nada. Puedes realizar este nivel y dejarte sentir si quieres pasar al siguiente paso, un módulo de prácticas tutorizadas de Focusing.

Después de este módulo, puedes decidir si quieres hacer la certificación completa, la cual puedes llevar adelante paso a paso, con un amplio margen de realización.

¿Para qué me habilita el nivel 1?

El nivel 1 nos enseña las bases teórico-prácticas de Focusing, y nos permite acceder al módulo de Prácticas I, donde empezarás a experimentar Focusing en parejas.

Es un curso certificado por el organismo de garantía internacional, The International Focusing Institute.

¿Qué aprenderé en el nivel 1?

Aprenderás las bases teóricas de Focusing y empezarás a estar al lado del otro, practicando la escucha empática del proceso, esencial para seguir avanzando. Podrás acceder al segundo módulo de aprendizaje, las Prácticas tutorizadas, donde comenzarás a acompañar y donde nos centraremos en las bases de la facilitación con Focusing.

¿Quedarán grabadas las clases?

Quedarán grabadas hasta una semana más después del curso. No obstante, es recomendable asistir a todas las clases teóricas, y obligatorio acudir a las clases de Práctica de actitudes.

QUIERO SABER MÁS



¡ME APUNTO A NIVEL 1!





¡HASTA MUY PRONTO!

IG [@cristinacallecordero](#) / [@escuelainternacionaldefocusing](#)
<https://www.escuelainternacionaldefocusing.com>
escuelainternacionaldefocusing@gmail.com

Audios y prácticas:

Cristina Calle

Facilitadora de encuentro directo:

Cristina Calle

Con la colaboración de:

Asun Caballero (María en *El audio de María*)





“Sin alguien que escuche, es muy difícil para las personas escucharse a sí mismas”

E. Gendlin

