



## Construyendo competencias humanas en:



Nos juntamos para:

- ↳ Practicar Focusing para su aprendizaje
- ↳ Promover momentos somáticos de pausa y paz

Un entrenamiento de 12 clases pensado para aprender Focusing como **herramienta contemplativa** que permite la *escucha corporal*. El participante aprende a desplegar los 6 pasos del proceso de Focusing en sí mismo y con los demás. Se acompaña a los aprendices a practicar en parejas de Focusing (*Focusing partnership*<sup>1</sup>) y a posibles implementaciones de Focusing (*Crossing focusing*<sup>2</sup>)

Aprenderás:

- Distancia de tus emociones. Libertad emocional.
- Claridad mental
- Escucha de tus necesidades. Autoconocimiento.
- Desarrollo de habilidades suaves o sensibles/artísticas.

Focusing es un modelo didáctico de 6 pasos experienciales, desarrollados por Eugene Gendlin (PhD), que permiten acceder a la sabiduría implícita en el cuerpo.

Intentamos que el aprendizaje de Focusing pueda responder una pregunta mucho mayor: ¿Cómo sanamos?

<sup>1</sup> *Focusing Partnership* hace referencia al programa de intercambio de Focusing entre pares del Instituto de Focusing Internacional [An Introduction To Focusing Partnerships](#)

<sup>2</sup> *Crossing Focusing* implica el paso a la acción, muchas veces social: pequeños pasos hacia una *implementación* de Focusing.

# Prácticas de Focusing

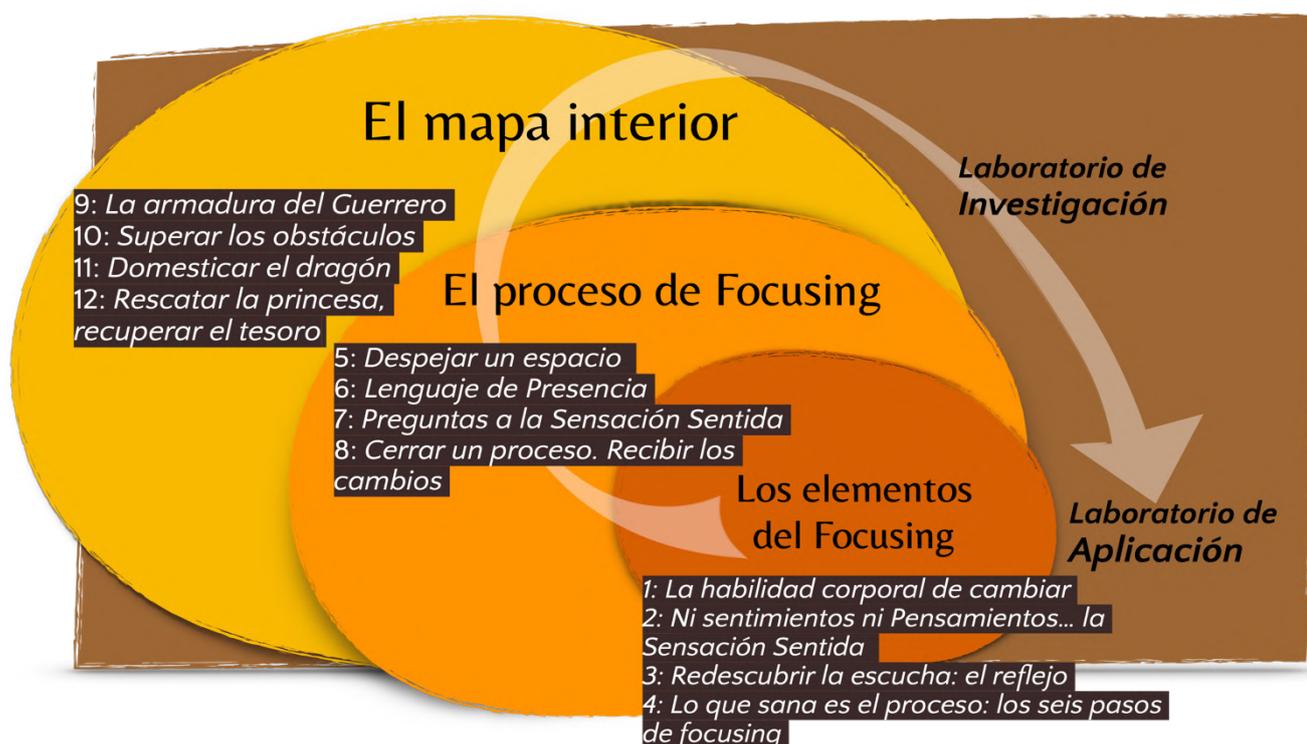
12 clases - Online

Estudio de la  
Escucha  
Corporal



## 3 módulos - 12 clases

- 1: La habilidad corporal de cambiar
- 2: Ni sentimientos ni Pensamientos... la Sensación Sentida
- 3: Redescubrir la escucha: el reflejo
- 4: Lo que sana es el proceso: los seis pasos de Focusing
- 5: Despejar un espacio
- 6: Lenguaje de Presencia
- 7: Preguntas a la Sensación Sentida
- 8: Cerrar un proceso. Recibir los cambios
- 9: La armadura del Guerrero
- 10: Superar los obstáculos
- 11: Domesticar el dragón
- 12: Rescatar la princesa, recuperar el tesoro



# Prácticas de Focusing

12 clases - Online

Estudio de la  
Escucha  
Corporal



Promovemos el desarrollo de habilidades somáticas, su **investigación** personal y su despliegue didáctico en grupos y clases.

Animamos a los aprendices a que puedan **implementar** Focusing con otras herramientas y prácticas como yoga, masaje, flores de Bach, coaching, psicoterapia, arte, filosofía, escritura.... Etc...etc.... Es decir, con lo que ya venimos haciendo.

Nuestros aprendices ya han organizado clases de Yoga, Arte, Nutrición, Comunicación... etc.... con Focusing.

Nos apoyamos en el **Lenguaje de Presencia** y herramientas de comunicación para aprender a lograr cambios corporalmente sentidos (*Body shift*).

Nos ayudamos con conceptos del trauma corporal y la **Teoría Polivagal** (Levine-Porges-Van der Kolk).

Así, nos acercamos a una *experiencia somática de Co-regulación*. Desplegamos procesos de **Presencia en Comunidad** como uno de los mayores recursos para la sanación personal (Resonancia Colectiva).

Exploramos dinámicas somáticas como **Bones For Life** (BFL®) de Ruthy Alon, Trauma Releasing Exercises del Dr Bercei (TRE®), **Recovery Focusing** de Suzanne Noel, **Whole Body Focusing** (WBF). Y conversamos sobre su aplicación en grupos humanos.

## ¿A quiénes va dirigido?

A personas en general con **conocimiento básico de Focusing, Terapeutas, Educadores, facilitadores** es decir, personas que busquen llegar a acompañar un proceso de Focusing a otros, pero también a personas en un proceso de **sanación** u **autoconocimiento**.

## Acompaña

**Alfo Palombo, Focusing Trainer, CFP.** Educador Somático /Pedagogía centrada en el alumno /Pedagogía de la liberación

+Info: <https://alfohumano.com.ar/yo-soy/>

# Prácticas de Focusing

12 clases - Online

Estudio de la  
Escucha  
Corporal



## Modalidad e inscripción

Clases de hora y media de duración. Posibilidad personal o grupal.

12 clases con material y prácticas posteriores según se necesite.

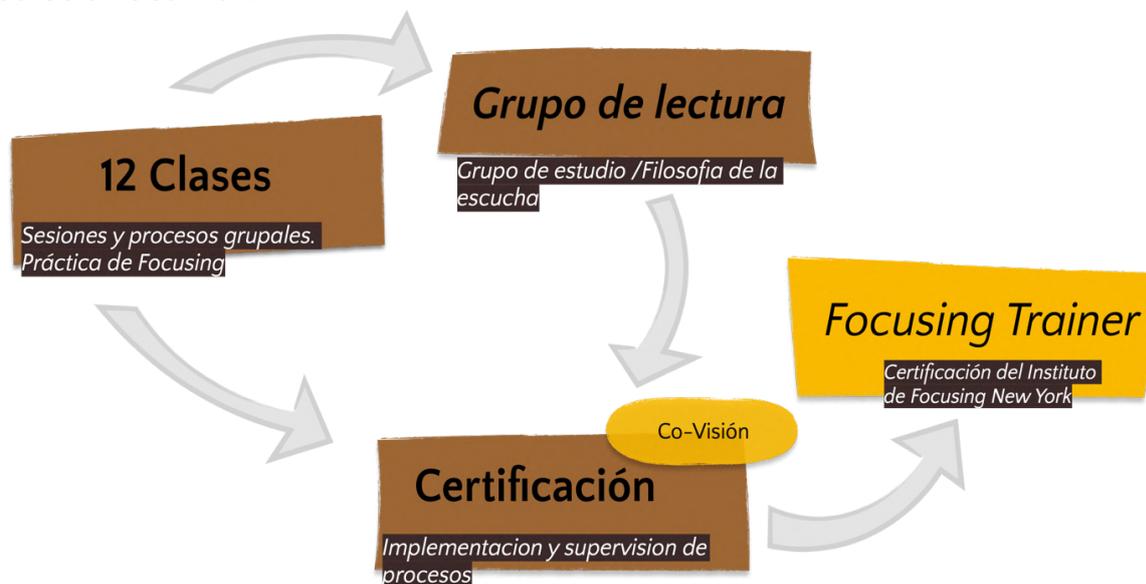
Nos juntamos online (Zoom) cada 15 o 30 días. \*Las clases no se graban\*.

Intercambio: 5000\$ ARS / 20 U\$S

+Info e Inscripción => <https://alfohumano.com.ar/escucha-corporal/>

## Sobre la formación en Focusing (opcional)

Este entrenamiento en “Prácticas de Focusing” posibilita el despliegue de Focusing con los demás (*Focusing partnership*). El próximo paso del aprendiz sería la **Certificación en Focusing** por el Instituto de New York: Certified Focusing Profesional (CFP), que nos prepara para poder enseñar a otros a focalizar.



## Bibliografía y recursos

### De base:

- *Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal* – E. Gendlin – Bilbao.

### -Extra:

- *El proceso de convertirse en persona* – Carl Rogers – Paidós.
- *El poder del Focusing* – Ann Weiser Cornell – Obelisco.

# Prácticas de Focusing

12 clases - Online

Estudio de la  
Escucha  
Corporal



## Links - Referencias que guían nuestros encuentros:

Practicamos los principios de **Paz Activa**...

↳ <https://www.alfohumano.com.ar/principios-del-circulo-de-paz-activa/>

Y el **Aprendizaje Corporizado** de Moshé Feldenkrais.

↳ <https://www.alfohumano.com.ar/aprende-a-aprender-de-moshe-feldenkrais/>

**E-CURSO Gratuito:**

↳ [Volviéndose Más Grande De Lo Que Está Molestando.](#) por Ann Weiser Cornell

## Comentarios de la experiencia:

*“Es la apertura a un nuevo registro. Estoy como encantada y curiosa con la sensación sentida... y agradecida al círculo.”*

– Elisa, Asistente Social.

*“La escucha corporal nos invita a ir un poco más allá y abordar el proceso comunicativo desde una perspectiva más integral, entendiendo que también podemos escuchar-nos a través de lo que nuestros sentidos y sensaciones nos comunican.”*

– Natalia Pauletti, Psicóloga.

*“Encontrar el OASIS en la semana”*

– Alejandra Isola, Artista.

*“Gracias a las clases de Focusing con Alfo, no sólo estoy aprendiendo una técnica de abordaje; más bien aprendí al fin a aprender, resignifiqué los conceptos de educación, terapia, sanación, sociedad, moral, trauma y tantos más en este viaje.”*

– Gisela Carral, Terapeuta