

# Sólo Sentir

## Habilidades de Focusing

Primer nivel de la formación del Instituto Internacional de Focusing;

Septiembre 2025 - Mayo 2026



El sentido de la vida

Alicia Domínguez

Focusing Trainer

FOT - Terapeuta orientada al focusing

Psicóloga especializada en tratamiento somático del trauma



Hola



Si estás leyendo esto es porque de alguna manera sabes que la vida es más de lo que parece. Quizás lleves mucho tiempo investigando sus misterios, o te acabes de encontrar con la puerta que abren tus sensaciones corporales si estás dispuesta a entrar en ellas.

Es posible también que estés sintiendo ése borde en el que sabes que algo de lo que vienes haciendo ya no tiene sentido para ti, pero aún no sabes cómo hacer diferente, e intuyes que el cuerpo, la sensibilidad y la coherencia tienen un papel esencial en los nuevos pasos.

Quizás te hayas encontrado -por fin- con tiempo y espacio suficiente para pararte a sentir el sentido de la vida.

No es fácil explicar qué es Focusing. Y nada de lo que se dice abarca la profundidad de la experiencia y transformación que supone, pero voy a intentar en este dossier, reflejar algo de lo que es para mí.

\*

Focusing nace como filosofía experiencial. También es una técnica que ayuda a **reestablecer el continuum mente-cuerpo.**

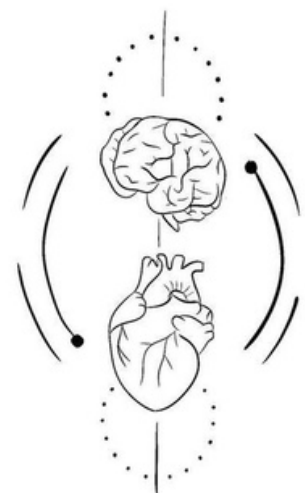
Una escuela de educación somática, en la que **los significados se construyen desde las experiencias.**

Una experiencia compartida que nos devuelve **la integridad y la coherencia.**

Una práctica que afina nuestros sentidos, nos pone en contacto con una gran **capacidad de escucha y respuesta intuitiva.**

Focusing propone un acercamiento a la **experiencia interna libre de propósito.**

No es una terapia, aunque ofrece un gran potencial de reparación. No es meditación, ni una técnica de relajación o de desarrollo personal, aunque reconforta y apoya para que pueda haber un movimiento hacia adelante. Focusing está enmarcada en la filosofía existencialista, y lo que propone no es una divagación acerca del hecho de existir, sino **adentrarse profundamente en la experiencia de existir.**

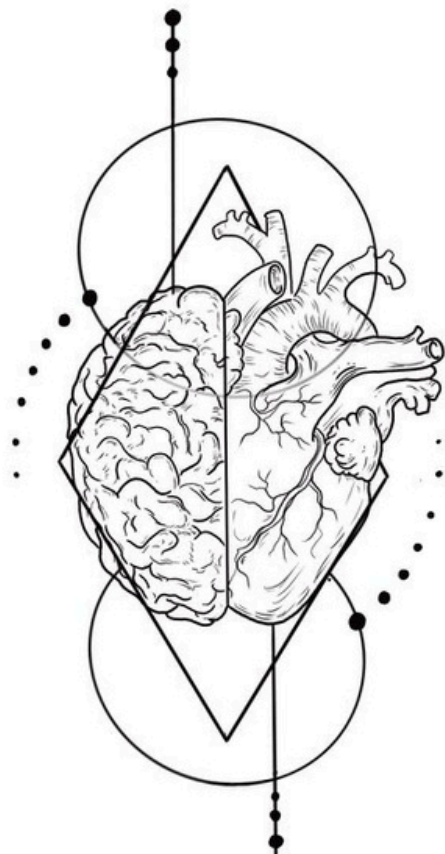


Focusing es una manera de estar en la vida.

Focusing está donde se encuentran los caminos de la terapia, la filosofía y el activismo. Surgió de la observación de que **implicar al cuerpo en la narración de nuestras vivencias** hace que algo con respecto a ellas madure. Al observar que esto es el **principal motor de curación en terapia**, Eugene Gendlin desarrolló una estrategia para enseñarlo a aquellas personas que no lo hacían de manera espontánea. Propuso la **práctica entre compañeros como vía fundamental para el aprendizaje**. Postuló la necesidad de **nuevos modelos comunicativos y relacionales** que pudieran albergar la verdadera profundidad de la experiencia de estar vivo. Confió en la **sabiduría implícita** en cada vida y en la tendencia a la organización de todos los sistemas.

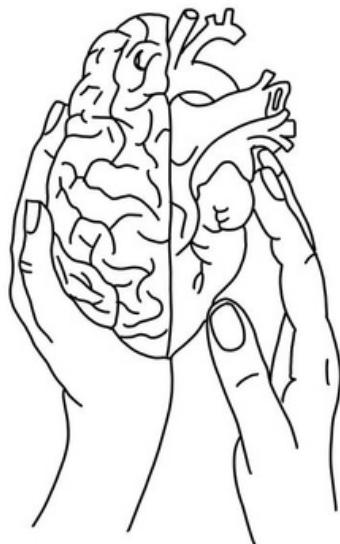
Viene del humanismo de Carl Rogers , y de él surgen después las terapias somáticas: es Gendlin quien propone el concepto de la sensación sentida y el experiencing.

La habilidad de relacionarnos con la sensación sentida y desde ella es lo que alentamos en la práctica de focusing



Focusing no es una terapia, sin embargo, puedo decir como terapeuta de trauma, que la práctica de focusing me resulta esencial; es la **enseñanza madre de la relación con la sensación sentida, resignifica el papel como terapeuta y docente y descoloniza este rol de las relaciones de poder**. Nutre la **experiencia de apego seguro** y restaura en profundidad la **autonomía** de las personas que lo practican. Recupera la concepción del **cuerpo como un continuum de la experiencia**, el cuerpo como proceso. Es una de esas herramientas que repara desde dentro. Nos trae a una profunda sensación de **vivir con presencia y en relación** y de esto nace que la vida tenga sentido. Restaura, hilo a hilo, el continuum con la vida, recuperándonos de la disociación.

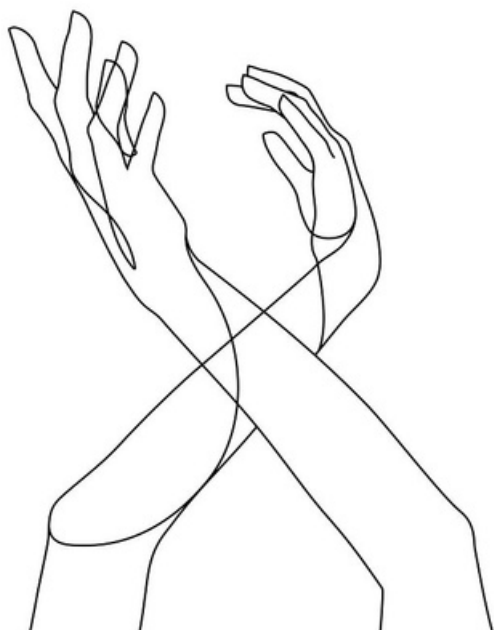
Como practicante me resulta tan reparador..! Hay algo revolucionario, necesario, radical y tierno es este camino. En el que además de una **relación profunda con la experiencia de estar viva**, se forja un bonito sentido de **compañerismo**.



La formación en focusing, especialmente este nivel 1, es un proceso personal profundo y tan simple, que nos deja desnudas en medio de la verdad. Es realmente transformador. Habrá algo que se sienta por fin en casa, y también algo que se pueda dejar ir. La propuesta es sólo sentir, desde ahí se abren las puertas a otra manera de estar en relación con la vida, intensamente creativa.

Este aprendizaje trae implícito un cambio de paradigma. Un paso más allá en el camino de descolonización de nuestras vidas y relaciones.

Es precioso! y empoderante, reconfortante y esperanzador. Y crudo. Y verdadero.



Las sesiones fundamentalmente consisten en desarrollar la capacidad de **habitar el presente**. Iremos a través de la práctica modelando el universo de palabras con las que conocer el encuadre y la **cultura de focusing**. Invitaremos a que la consciencia se ahonde. Iremos desarrollando filosofía y **sabiduría desde nuestras experiencias**.

La formación es eminentemente práctica, consta de 60h repartidas en 5 módulos  
Cada módulo son 6 sesiones de 2h

Será necesario dedicar 3h a la semana; 2h de la sesión y 1 hora más para compartir focusing con las compañeras.

El grupo será pequeño, entre 4 y 8 personas.

# CALENDARIO

Nos reuniremos los **miércoles de 10 a 12h**  
(podremos hacer un pequeño ajuste en la hora si esto facilita la participación de alguna compañera)

## **Módulo 1 \* sentir de nuevo**

17 y 24 septiembre  
1, 8, 15 y 22 octubre

## **Módulo 2 \* desde donde la sensación de despliega**

29 octubre  
5, 12, 19 y 26 noviembre  
3 diciembre

## **Módulo 3 \* sentir con el cuerpo entero**

10 y 17 diciembre  
14, 21 y 28 enero  
4 febrero

## **Módulo 4 \* el descubrimiento de la propia coherencia**

11, 18 y 25 febrero  
4, 11 y 18 marzo

## **Módulo 5 \* la libertad de ser y existir**

25 marzo  
8, 15, 22 y 29 abril  
6 mayo

(dejamos reservados también los miércoles 13, 20 y 27 de mayo por si por alguna eventualidad necesitamos reajustar el calendario)

# INSCRIPCIÓN

Para todo lo que necesites comentar y para confirmar tu participación, estoy disponible en wsp y en heridasyflores@gmail.com.

La aportación que propongo es de **980€**.

Se puede hacer en un solo pago en septiembre, o en 9 mensualidades de septiembre a mayo, con el **compromiso de hacer el proceso y el pago entero**. Hablemos de cómo te resulta sostenible.

En cualquier caso, te propongo hacer una señal **de 80€** (que descontaremos del total) como gesto simbólico de **confirmación de tu participación**.

Si ya tienes claro quieres participar, lo ideal es que hagas la reserva durante el mes de junio, para que nos vayamos de vacaciones con el plan organizado.

Puede ser por bizum o transferencia bancaria

Pon tu nombre y Focusing

Alicia Domínguez

ES27 0128 0057 1001 0006 2383

# Trataremos, al menos, estos asuntos

## **Módulo 1 sentir de nuevo**

- En este primer módulo reiniciamos nuestra relación con Focusing desde el principio: qué es Focusing, quién fue Gendlin, y de qué manera su filosofía está presente o ausente en nuestros contextos educativos, terapéuticos y relacionales.
- Nos iniciaremos como grupo, haremos unos acuerdos iniciales acerca de nuestra relación en el encuadre de la práctica de Focusing.
- Nos abriremos a la filosofía experiencial del fenómeno de la escucha, la parada y el silencio.
- Practicaremos nuestro lugar en la relación de escucha.
- Estableceremos el *parar* como principio de Focusing, como primer paso y como valor fundamental.
- El silencio como vehículo de lo que acontece.
- La consciencia de la naturaleza de la sensación sentida irá profundizando en nosotras mientras descubrimos cómo es.
- A lo largo de este módulo comenzaremos con nuestra dinámica de prácticas en parejas.

## **Módulo 2 desde donde la sensación de despliega**

- Continuamos con todo lo que estamos experimentando en el módulo 1 y crecemos en la presencia enraizada desde la que la sensación sentida se puede desplegar.
- Aprenderemos a confiar en la sabiduría del cuerpo, en contacto con la energía que se mueve hacia adelante. Y exploraremos otros principios en una sesión de Focusing, aclarando un espacio, escaneo corporal...
- Poco a poco iremos acercándonos a la cualidad de estar en relación. Entrando en contacto, describiendo, resonando, reflejando y descansando con ello.
- También a relacionarnos con nuestras partes sin aliarnos, anclarnos en el lenguaje de presencia y dar pasos adelante en la práctica del reflejo.
- Trabajaremos en el ser compañeras de focusing y también en el focusing a solas

### **Módulo 3 \* sentir con el cuerpo entero**

- Invitamos al cuerpo entero a sentir la sensación de estar vivo.
- Reconocemos la dimensión de la sensación global acerca de algo
- En la que el cuerpo entero funciona como un órgano de percepción y relación con el entorno. Enfocamos la naturaleza.
- Nos asomamos a la escucha de cuerpo entero y el reflejo de posturas, gestos, sonidos, etc. Descubrimos el movimiento corporal de la sensación sentida.
- Todo esto trae una profundización en la vivencia de focusing y un desarrollo de la destreza de crear espacios de silencio acogedor.
- Lleva la práctica a una dimensión más en contacto con el continuum de la experiencia de vida cotidiana.

### **Módulo 4 el descubrimiento de la propia coherencia**

- Nos adentramos más en la práctica individual para encarnar con más profundidad en la propia sensación de ser.
- También profundizamos en el trabajo en equipo: comenzamos a ofrecer sugerencias para apoyar la relación con algunas sensaciones complejas y
- crear el espacio para el niño interior, el crítico interno y otras partes que necesitan ser sentidas.
- Descubrimos la tendencia hacia la coherencia de nuestras partes en conflicto, lo que nos abre la puerta a una manera nueva de crear y tomar decisiones.

### **Módulo 5 \* la libertad de ser y existir**

- Exploramos la dimensión trascendente de focusing, cómo sentimos que la práctica apoya nuestras vidas:
- lo que somos un paso más allá del borde.
- Aquí hay espacio para algo de filosofía existencialista, que nos permita asomarnos con nuevos sentidos a algunos principios: libertad, ecuanimidad, verdad, espiritualidad...
- Vivir en presente continuo: el experiencing y lo implícito

## Cuando termines este proceso...

Es probable que algo profundo en ti se sienta diferente.  
El hecho de pararse a sentir redimensiona la realidad, y seguramente tu manera de interpretar lo que sucede cambie en alguna medida.

También es posible que sientas que tienes más ancho de banda para sentir ciertas cosas, y mucha más consciencia de lo que aún resulta abrumador.

Tendrás un recurso para continuar abriendo espacio en tu vida y una comunidad de personas con las que intercambiar apoyo mutuo.

Desarrollarás una clara y exquisita experiencia de tu sensación sentida, y esto te dará perspectiva respecto a la calidad y profundidad de la información o servicios que recibas en adelante.

Estarás más cerca de la sensación de coherencia y ésta funcionará de brújula para tus nuevos pasos.

Si eres terapeuta es posible que algo en tu práctica se aliviane y se vuelva más segura, humana y humilde.

En general, probablemente algo se aliviane en tu vida en la medida que se va puliendo la tendencia a la polarización y hiper.racionalización.

El cuerpo será un lugar seguro y la compañía un facilitador de procesos.

Con suerte te enamores un poco más de la vida y su profundísimo misterio.

Seguramente te haga bien.



No hay un programa preestablecido que seguir para enseñar Focusing. Hay unas líneas propuestas y algunos aspectos esenciales de la práctica, sin embargo, iremos encontrando el camino juntos durante el curso. Este encontrar la propia manera de llegar, está implícito en la filosofía de Focusing, y es una de las cuestiones que amo, admiro, me desafían, motivan y que agradezco profundamente a esta escuela. Aprovecho para honrar y reconocer la labor e intención de Eugene Gendlin. Y la esencialidad del trabajo de Marta Fabregat como maestra.

Esta formación está reconocida y avalada por el TIFI, The International Focusing Institute.

Hay toda una comunidad que dice Si a la revolución que cada una de nosotras puede ofrecer al mundo que compartimos.

Somos bienvenidas.

\*

Gracias 