

PLAN DE FORMACIÓN PARA LA TITULACIÓN DE DIPLOMADO/A EN FOCUSING

Requisitos de acceso.

1. Para acceder a la formación para la titulación de Diplomado/a en Focusing, la persona interesada deberá acreditar estar en posesión, al menos, del título de Bachillerato o equivalente. Grado superior o medio.
2. En el transcurso de toda la formación para la diplomatura cada alumno deberá contar con **un Trainer de referencia**. El Trainer de referencia no necesariamente va a impartir toda la formación de ese alumno, pero va a realizar el seguimiento correspondiente.
3. En el transcurso del proceso formativo, independientemente de la participación en las actividades propias de la formación que se especifican, el alumnado practicará procesos de focusing en pareja para adquirir y consolidar las habilidades y actitudes necesarias tanto como persona que enfoca cuanto como guía de focusing.

Organización de la formación de la diplomatura.

La formación para la diplomatura en focusing consta de un mínimo de 120 horas lectivas y estará basada en la formación por competencias cuya adquisición estará distribuida y evaluada en diferentes etapas y niveles.

La formación para la diplomatura podrá realizarse en modalidad presencial u online, algunos de estos niveles. Otros serán necesario se realicen presencialmente.

La formación para la diplomatura en Focusing consta de tres etapas (Inicial, Profundización y Monográficos) y la presentación de un Trabajo- Memoria de Diplomatura. Las etapas constan de sus respectivos niveles y están configurados de la siguiente forma:

Etapa de formación inicial:

- Focusing I: Iniciación al Focusing. (12h) (presencial u on-line)
- Focusing II: Práctica de los seis pasos. (12h) (presencial u on-line)
- Prácticas tutorizadas focusing (12h) (semipresencial o presencial)

Etapa de profundización:

- Focusing III: Guiar en focusing y empatía corporal (12h) (presencial o semipresencial Todo lo referido al entrenamiento en Empatía corporal ha de ser presencial)
- Nivel de Formación teórica I: Filosofía experiencial y de lo implícito. (20h). (podrá ser presencial u on-line)
- Monográfico (12h) (podrá ser presencial u on-line)

Etapa de intercambio: Nivel de formación experiencial intensiva (Escuela de Verano). (40h) (Presencial y residencial)

Lecturas obligatorias además de la documentación que se vaya aportando en cada nivel de formación:

Lectura Obligatoria:

- “Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal” E. Gendlin. Edit Mensajero

Mínimo otro libro a elegir:

- “El poder del Focusing” Ann Wessler. Edit Obelisco
- “Escucha tu cuerpo: introducción al focusing” Luis López Edt Milenio
- Tu cuerpo te dice quien puedes ser” Klaus Ren
- “Manual práctico de E Gendlin” Carlos Alemany. Edit DDB
- “Encontrar las mejores soluciones mediante el focusing” Bernadette Lamboy. Edit DDB
- “Tu cuerpo tiene la respuesta” Siems. Edit Mensajero

Etapa de Formación Inicial. Competencias formativas.

La Etapa de Formación Inicial tiene por finalidad la familiarización con el proceso y la técnica del enfoque corporal, el conocimiento de los seis pasos, y la adquisición de las capacidades necesarias para manejar el procedimiento de focusing.

Esta etapa consta de dos niveles de formación (Focusing I y Focusing II) y unas prácticas tutorizadas con un total mínimo de 36 horas.

Nivel de Focusing I: Iniciación al Focusing.

El nivel I de Focusing: Iniciación al Focusing tiene por finalidad dar a conocer la herramienta de Focusing en sí misma y capacitar al alumnado para poder iniciar un proceso de enfoque corporal.

El nivel I de Focusing tiene una duración de entre 10 y 12 horas.

Para la superación del nivel I de Focusing el alumnado deberá haber adquirido las siguientes **competencias** en relación al enfoque corporal:

- Poder estar en silencio, sin hablar y poniendo atención al cuerpo al menos durante diez minutos.
- Ser capaz de dirigir y seguir con la atención algunas sensaciones corporalmente sentidas, según sea necesario.
- Ser capaz de despejar un espacio antes de empezar a enfocar.
- Poder sentir su cuerpo desde dentro y estar con él.
- Identificar una sensación-sentida, una sensación en su cuerpo que tiene significado y se relaciona con una situación particular; por ejemplo, un asunto del trabajo, un proyecto creativo o una relación.
- Reconocer cómo una sensación-sentida se distingue de los sentimientos y emociones.
- Reconocer cuando las palabras o las imágenes vienen directamente desde la sensación-sentida.
- Poder nombrar o describir el núcleo de una situación, de una manera tal que encaja bien con la sensación-sentida.
- Ser capaz de reconocer un conocer/saber corporal específico, aun cuando no tenga aún palabras para describirlo.
- Saber esperar sin prisa, dando el tiempo necesario a las sensaciones sentidas y a las expresiones que vienen desde ellas.
- Ser paciente para seguir la sensación-sentida.
- Saber recibir y hacer espacio para todas las sensaciones-sentidas acogiéndolas y dándoles la bienvenida.
- Estar abiertos a lo que llegue sin esperar algo en particular.
-

Los elementos de **contenido** de este nivel I girarán en torno a los siguientes aspectos:

- Escuchar el propio cuerpo. Silencio interior.
- La sensación corporalmente sentida: *felt-sense*.
- ¿Qué es focusing? Focusing como herramienta en sí misma.
- Las actitudes como marco de referencia.
- Iniciación a los seis pasos poniendo especial atención a los pasos 1, 2, 3, 4 y 6.

Nivel de Focusing II: Práctica de los seis pasos.

El nivel II de Focusing: Práctica de los seis pasos, tiene por finalidad conocer y practicar los seis pasos de Focusing y capacitar al alumnado a realizar un proceso completo de enfoque corporal.

Para cursar el nivel II el alumnado deberá acreditar haber superado el nivel I.

El nivel II de Focusing tiene una duración de 12 horas

Para la superación del nivel II de Focusing el alumnado deberá haber adquirido las siguientes competencias en relación al enfoque corporal:

- Poder contactar con la sensación-sentida.
- Poder estar con y regresar a la sensación-sentida de modo que constituya un referente estable, aun cuando pueda abrirse y cambiar.
- Saber cómo estar cerca de algo difícil, sin dejarlo y sin meterse más en ello.
- Ser capaz de encontrar la distancia adecuada respecto a un asunto difícil o complicado.
- Tener empatía respecto de sí mismo y actitudes amigables hacia él mismo y hacia el conocimiento corporal que surge, aun cuando ello implique algún sufrimiento o aspectos dolorosos.
- Poder identificar las diversas situaciones que trae su cuerpo ahora, y ser capaz de ir las poniendo, amablemente, a cierta distancia notando como este proceso corporal trae una liberación de tensión al cuerpo.
- Ser capaz de reconocer cuando está intentando encontrar el porqué de lo que siente, y dejar de hacerlo, amablemente.
- Darse cuenta cuándo las palabras vienen sólo desde la cabeza y no encajan con la sensación-sentida, y poder hacerlas a un lado.
- Ser capaz de simbolizar la sensación corporalmente sentida y de llevarla adelante mediante un diálogo entre esta sensación y su significado.
- Estar abierto a descubrir nuevas facetas de sí mismo.
- Ser capaz de describir la sensación-sentida que observa, sin juzgarla ni evaluarla.
- Seguir las sensaciones-sentidas sin pretender dirigir el proceso ni controlarlo.
- Estar atento a recibir y agradecer las sensaciones que lleguen.

Los elementos de **contenido** de este nivel II girarán en torno a los siguientes aspectos:

- Los seis pasos de focusing: su sentido y su práctica.
- Dificultades de cada paso.
- Distintas modalidades de simbolización: palabras, imágenes, sonidos, movimiento.
- Iniciación al autofocusing y focusing escrito.

Prácticas tutorizadas de Focusing.

Las prácticas tutorizadas de focusing tienen por finalidad la práctica del focusing con asesoramiento para consolidar el conocimiento y el manejo del procedimiento e iniciar al alumno a la facilitación de procesos de focusing como guía.

Para cursar el módulo de prácticas tutorizadas el alumno deberá haber superado los dos primeros niveles de focusing.

Las prácticas tutorizadas tienen una duración mínima de 12 horas en el transcurso de las cuales el alumno deberá participar en procesos de focusing al menos tres veces como guiado y otras tres veces como guía de focusing, además deberá haber presenciado al menos un modelaje en el que el docente guie un proceso y, por último, participar en, al menos, tres rondas de observación.

Para la superación de las prácticas, el alumno deberá acreditar la adquisición de las siguientes competencias:

- Facilitar el silencio y la atención corporal.
- Promover adecuadamente el despejar un espacio con un ritmo adecuado.
- Identificar una sensación-sentida que tiene significado y se relaciona con una situación particular.
- Poder reconocer cuando las palabras o las imágenes vienen directamente de una sensación-sentida.
- Darle la bienvenida a lo que surge y aceptar todas las sensaciones y sentimientos de la persona guiada.
- Esperar pacientemente a que la otra persona forme la sensación- sentida y sus significados.
- Describir resonando o reformulando lo que observa sin juicios, evaluaciones o interpretaciones.
- Formular preguntas que se dirijan a la sensación-sentida y generen un movimiento corporalmente sentido.
- Atender lo que surge y permitir el despliegue de nuevos significados.
- Sintetizar y resumir el proceso cuando finaliza la sesión de focusing.
- Saber facilitar el recibir acompañando bien y respetando el ritmo de la otra persona.

Los elementos de **contenido** del módulo de prácticas tutorizadas se centrarán en:

- Modelaje: visión y observación sistemática mediante guion de observación.
- Participación en procesos de focusing como guiado/a. Dificultades del enfocar.
- Participación en procesos de focusing como guía. Dificultades del guía

Etapa de Profundización. Competencias formativas.

La Etapa de Profundización tiene por finalidad la capacitación del alumnado como guía de focusing en procesos simples y complejos, el conocimiento de las bases filosóficas y psicológicas del focusing y la participación en una experiencia de intercambio que consolide los conocimientos, la práctica y la familiarización con algunas aplicaciones de focusing.

Esta etapa consta de, nivel III (12h), un módulo de formación teórica (20h) y una experiencia intensiva (40h) con un total de horas 72 horas y al menos 46 serán presenciales.

Nivel de Focusing III: Guiar en focusing.

El nivel III de Focusing tiene por finalidad la capacitación del alumno para ser un guía de focusing que maneja correctamente el procedimiento y facilita con una actitud de empatía profunda para que la persona guiada pueda significar su experiencia, profundizar en ella y cambiar aquello que le impide el crecimiento y el bienestar personal de forma constructiva.

Para cursar el nivel III el alumno deberá haber superado los niveles I y II de focusing.

El nivel III de focusing tiene una duración de 12 horas de formación pudiendo ser presencial o semipresencial.

Para la superación del nivel III de focusing el alumnado deberá haber adquirido las competencias siguientes:

- Ser capaz de manejar como guía, de forma flexible y sin consultar ningún guion, el procedimiento de los seis pasos de focusing.
- Ser capaz de despejar un espacio y hacer las preocupaciones propias a un lado antes de empezar a escuchar a otra persona.
- Sentirse disponible para prestar atención a otra persona y seguir el curso de su vivenciar y expresarse.
- Poder dejar estar cualquier sensación y/o sentimiento que sienta en un momento dado, mientras escucha a otra persona.
- Atender el presente como una situación nueva. No decirse que ya sabe cómo va a ser.
- Darse cuenta de la diversidad y la riqueza de lo que escucha.
- Reconocer que también capta a la otra persona a través de lo que huele, de lo que capta en su piel y de otras sensaciones corporales.
- Poder reducir o ampliar el foco de atención hacia la otra persona.
- Poder dejar su atención flotante o enfocada en algo, según sea su intención.

- Reconocer lo que es figura y lo que es fondo en lo que está captando y percibiendo
- Darse cuenta cuando las palabras vienen sólo desde la cabeza y no encajan con la sensación-sentida o el proceso experiencial del otro/a.
- Reconocer cuando esté intentando encontrar el porqué de lo que siente la otra persona y poder dejar de hacerlo.
- Poder imaginarse ser la otra persona y empezar a dejarse sentir como si fuera la otra persona.
- Realizar algunas posturas o movimientos como si fuera la otra persona sin que la otra persona se dé cuenta.
- Reconocer cómo se siente (sensaciones-sentidas y sentimientos) la otra persona y ser capaz de intencionar el experimentar estos procesos como si fuera la otra persona.
- Estar atento/a a recibir las sensaciones, imágenes y sentimientos que la otra persona comunica verbal o no verbalmente.
- Darle la bienvenida a todo lo que llega, dejar que suceda lo que suceda y no tratar de dirigir hacia un resultado particular.
- Poder sentir el cuerpo de la persona que enfoca, desde adentro y estar con él.
- Otorgar símbolos certeros de manera que encajen con la sensación- sentida de la otra persona.
- Acompañar con la respiración y el lenguaje no verbal el proceso interno de la otra persona.

Los elementos de **contenido** de este nivel III girarán en torno a los siguientes aspectos:

- Focusing en pareja: guiar y ser guiado.
- La actitud de la empatía: la empatía corporal y experiencial.
- Dificultades de cada paso: lo que el guía puede hacer ante las dificultades.
- Vislumbrar soluciones prácticas para un proceso adecuado del enfoque corporal.

Nivel de formación teórica: Filosofía experiencial y de lo implícito.

El Nivel de formación teórica tiene por finalidad el aprendizaje del sistema de Eugene Gendlin, en su marco teórico, para comprender los conceptos fundamentales de su filosofía y sus derivaciones prácticas.

Para cursar este nivel es conveniente haber cursado los niveles I y II de Focusing. En circunstancias excepcionales y en función de la formación previa del alumno, los Coordinadores Nacionales podrán autorizar que un determinado alumno pueda cursar este nivel sin haber cursado todavía los dos primeros niveles. Esta autorización no equivale en ningún caso a la convalidación de los dos primeros niveles.

El Nivel de formación teórica tiene una duración mínima de 20 horas y podrá realizarse en dos modalidades diferentes: presencial (12 h + 8h de preparación y lecturas previas) o a distancia. La formación a distancia requerirá la presentación de las tareas indicadas y la participación en los foros que se establezcan en las plataformas de formación a distancia utilizadas.

La formación presencial requerirá una asistencia a la totalidad de las horas del curso

Para la superación del nivel de formación teórica el alumnado deberá haber adquirido las siguientes competencias:

- Distinguir diferencias y semejanzas entre las aportaciones de Carl Rogers y Eugene Gendlin en torno a las condiciones necesarias y suficientes.
- Reconocer los conceptos filosóficos fundamentales de las diversas corrientes filosóficas que influyen en la configuración de la filosofía de Gendlin.
- Distinguir los principios de la filosofía experiencial y de lo implícito y sus conceptos esenciales formulados en términos filosóficos y conceptualmente coherentes.
- Comprender y saber expresar con precisión el entramado de la conexión entre el experienciar y lo simbolizado distinguiéndolo de otras concepciones filosóficas de componente afectivo-emocional o racionalistas.
- Entrever qué contenidos de la experiencia pueden ser simbolizados y cuáles no, si los hubiera.

Los elementos de **contenido** del nivel de formación teórica girarán en torno a los siguientes aspectos:

Bloque 1: Bases filosóficas y psicológicas del Focusing.

*Rogers y Gendlin: “El nuevo paradigma experiencial”.
La filosofía de lo Implícito, el sistema de Gendlin.*

Bloque 2: La importancia del significado.

*El significado sentido.
La relación entre símbolos y experiencia*

Etapas de Monográficos

La Etapa de Monográficos tiene por finalidad el conocimiento y la práctica de los procesos de enfoque corporal en distintos ámbitos concretos y/o la profundización práctica en la utilización de los procesos de focusing en algunos de los contenidos introducidos en las otras etapas.

La formación de la etapa de Monográficos consta de un mínimo de 12 horas.

La oferta de los distintos monográficos reconocidos será publicitada por la web de Focusing España. www.focusing.es

En cada una de las convocatorias deberán figurar, si los hubiera, los requisitos de acceso necesarios de formación en Focusing.

Para cada uno de los monográficos el docente formulará las competencias precisas a adquirir en relación con la aplicación correspondiente que, en cualquier caso, tendrán que ver con la utilización del proceso de focusing como herramienta aplicable al ámbito del monográfico.

Asimismo, determinará los elementos de contenido que se trabajarán para el aprendizaje de la aplicación con focusing.

ESCUELA DE VERANO DE FOCUSING

Nivel de formación experiencial intensiva

Este nivel de intercambio siempre se realizará presencialmente y en régimen residencial.

El nivel de formación experiencial intensiva tiene por finalidad la profundización en las concepciones filosóficas del sistema de Eugene Gendlin, el conocimiento de las nuevas aportaciones que se vayan realizando en el marco de la filosofía y la psicología experiencial, la práctica de procesos de enfoque corporal con tutorización, la vivencia de procesos de focusing en diversas aplicaciones especialmente novedosas, el intercambio de experiencias y la participación en una experiencia intensiva de grupo en el clima propio del focusing y centrada en las personas.

Para cursar este nivel será preciso haber superado los niveles de la Etapa Inicial: Focusing I, Focusing II y Prácticas Tutorizadas.

En todo caso, en la selección de participantes se considerará el expediente formativo del alumno, priorizando, si procede, aquellas personas que estén en etapas más avanzadas de formación y los informes del Trainer de referencia del alumno.

Los criterios de selección tendrán también en cuenta un equilibrio en la procedencia geográfica de los participantes para garantizar la diversidad y la riqueza del intercambio y dará cabida a personas que, habiendo ya adquirido la titulación, deseen participar en la experiencia como formación permanente. En cualquier caso, se reservarán un número de plazas hasta un máximo del 30%, para aquellas personas que aun disponiendo de esta formación deseen repetir nuevamente la experiencia como formación permanente.

El nivel de formación experiencial tiene una duración académica de 40 horas en un marco residencial de 5 días continuados con carácter intensivo. La participación requiere la estancia completa e ininterrumpida.

La formación experiencial intensiva pretende la consolidación de las competencias adquiridas en el proceso formativo en base a la consecución de los objetivos siguientes:

- Aprender experiencial y significativamente al participar en y vivenciar una experiencia intensiva de interacciones interpersonales en un clima de aceptación y centrado en la persona.
- Observar estilos diferentes de otros trainers al de su trainer de referencia para ir configurando el propio estilo de facilitación en procesos de focusing.
- Profundizar en el conocimiento filosófico del sistema derivado de las aportaciones iniciales de Gendlin y conocer las nuevas aportaciones.
- Mejorar su intervención como guía de focusing en base a la tutorización y supervisión que le será ofrecida.
- Tener una experiencia de crecimiento personal.
- Experienciar procesos de focusing en base a diversas aplicaciones.
- Intercambiar experiencias, conocimientos y práctica con personas de distinta procedencia para sentir la riqueza del desarrollo de la comunidad de focusing.

Los elementos de **contenido** podrán girar en torno a los aspectos siguientes que, en todo caso, podrán ir siendo modificados en función de nuevas investigaciones y aportaciones:

- Psicobiografía de Eugene Gendlin
- El modelo de proceso de Gendlin
- Entrenamiento de la empatía.
- La importancia de la presencia en la facilitación.
- Aplicaciones de focusing (Focusing y...)
- Práctica supervisada de Focusing
- Práctica de Focusing en parejas, grupo e individual

Trabajo-Memoria de Diplomatura.

Una vez finalizado y superado todo el proceso formativo anterior, las personas que deseen obtener la titulación de la Diplomatura en Focusing presentarán un trabajo-memoria final de una extensión aproximada de entre 10 y 15 folios (letra Times New Roman, 12, interlineado sencillo).

La memoria consiste en un trabajo reflexivo y explicativo, que los candidatos y candidatas al título de la Diplomatura en Focusing deben elaborar bajo la tutoría de su *Trainer* de Referencia y presentar a los Coordinadores Certificados para su evaluación.

El trabajo-memoria final tiene por finalidad hacer constar por escrito lo que la persona candidata a la Diplomatura en Focusing sabe, de modo que:

- se asegure la asimilación de los conceptos básicos por parte del nuevo/a diplomado/a.
- se compruebe su capacidad para ponerlos en relación con la práctica del Focusing.
- se valore el grado en que es capaz de hacerlos dialogar con su propio proceso personal.

La memoria contendrá los siguientes apartados:

- Reflexión sobre las bases filosóficas del Focusing.
- Reflexión sobre el proceso experiencial y el significado de este proceso en la experiencia personal del alumno/a.
- Aspectos más significativos del acompañamiento del proceso en otras personas: características significativas del acompañar y experiencias personales.

El tratamiento de estos apartados es, en primer lugar, reflexivo; por lo que su realización pasa primero por hacerse preguntas significativas sobre cada uno de ellos, mejor con ayuda del propio enfoque corporal, y después por el trabajo de responderlas –aún de modo conectado.

Para redactar la memoria se considera oportuno:

- citar y referir conceptos básicos y elementos de la teoría (citados adecuadamente) y ejemplificarlos con experiencias de facilitación o de haber ayudado a otros a enfocar.
- presentar, describir y conceptualizar experiencias personales, y tratar de explicarlas a la luz de la teoría y los conceptos de la misma; y formular reflexiones propias acerca del Focusing y la teoría experiencial, o acerca del trabajo con Focusing en cualquier área, en las que se manifieste la visión personal de forma razonada y coherente.

LA DIPLOMATURA EN FOCUSING HABILITA PARA:

- Acompañar procesos sencillos (no terapéuticos) y realizar parejas de focusing
- Charlas de divulgación y/o difusión de Focusing
- Impartir Nivel I y II, previa participación como observador con su trainer de referencia. Habrá de presentar la guía metodológica de Nivel I y de Nivel II a su trainer de referencia antes de impartir

ninguno de ellos, además, estos nivel serán certificados y firmados por el trainer de referencia que será quien avala esa formación.

- Esta formación es necesaria para acceder a los siguientes niveles de especialización: Trainer, Psicoterapeuta o terapeuta orientado en Focusing, Educación y/o Salud

TIEMPO DE FORMACIÓN

La formación seguirá siendo una formación flexible donde el propio alumno/a podrá ir avanzando en el itinerario formativo en función de su disponibilidad de interés, pero teniendo en cuenta que el plazo máximo para finalizar la formación será de 2 años

Y dispondrá de 6 meses adicionales para la presentación de la memoria final, a contar desde la fecha de finalización de los pasos previos formativos.

RESUMEN Y FACILTADORES

Nivel I y Nivel II	Diplomados, Trainers y Coordinadores
Nivel III, Practicas Tutorizadas	Trainers y Coordinadores
Monográficos	Trainers y Coordinadores
Teoría I “Filosofía de lo Implícito”	Coordinadores y Trainers por delegación directa de los coordinadores AEFCA
Escuelas Verano de Focusing	Al menos un Coordinador responsable presente AEFCA
Evaluación Memoria Final	Coordinadores

Los diferentes niveles formativos los podrá dar un **Diplomado, Trainer o Coordinador** a título personal, aunque será estrictamente necesario que sea miembro de Focusing España (AEFCA) y que siga las directrices formativas propuestas y aprobadas por la asociación.

Las Escuelas de Verano y la Teoría I serán acciones formativas propias de **Focusing España**.

Mayo 2020

Comité de Coordinadores FOCUSING ESPAÑA

Fdo Rosa M Martínez

Presidenta AEFCA