



Focusing THuS - Centro de Formación  
Desde el Año 2000



— F O R M A C I Ó N E N —

# FOCUSING

C U R S O 2 0 2 1 / 2 0 2 2

**PROGRAMA FOCUSING PARA EL  
CRECIMIENTO Y BIENESTAR  
PERSONAL Y RELACIONAL**

Abierto a todos.

[www.focusingthus.com](http://www.focusingthus.com)

info@focusingthus.com  
Telef: 630 368 741

C/ Alcalde Sainz de Baranda, 63 1C.  
Madrid



LA VIDA QUIERE VIVIR

E. Gendlin

## ¿QUÉ ES FOCUSING?



Desarrollado por **Eugene Gendlin, psicoterapeuta, filósofo e investigador**. Uno de los autores más reconocidos académicamente en **la tradición de la Psicología Humanista**.



EUGENE GENDLIN

Tras investigar, descubrió que las personas que conectaban con su conciencia corporal tenían más posibilidades de concluir con éxito su terapia. A partir de ahí operativizó el Focusing con una técnica de seis pasos.

**Focusing es un modelo terapéutico dirigido a desarrollar nuestros recursos para el bienestar y la salud psicológica desde el contacto con nuestras capacidades interiores.** Trabaja con la **sabiduría corporal/emocional**, para integrar cuerpo-mente-emoción, ofreciendo recursos para el crecimiento personal y relacional.

En Focusing THuS llevamos desde el año 2000 de experiencia con Focusing, tanto en nuestra propia vida como en contacto con clientes en terapia y en los cursos que impartimos.

Desde esta experiencia nos gustaría acompañaros en este maravilloso método para **escuchar y prestar atención a nuestra sensación corporal/emocional y encontrar lo que te ayuda a unificar cuerpo, corazón y mente.**

Focusing en sí mismo es un método que puede parecer sencillo y a la vez, tiene muchas capas profundas.



## ¿QUÉ APORTA APRENDER FOCUSING?

- Contactas con tus **sensaciones corporales**.
- Aprendes a relacionarte con las **emociones que te desbordan**.
- Transformas **bloqueos**.
- Mejoras tu forma de **relacionarte con los demás**.
- Acompañas el **dolor** de una forma amable.
- Aprendes a lidiar mejor con el **dolor físico-psíquico**.
- Integras **cuerpo, corazón y mente**. Y encuentras tu centro de **calma y bienestar**.
- Acompañas **tu soledad**. Y te orienta para liberarte de dependencias.
- Te lanza hacia la **creatividad y la alegría de vivir**.
- Te acercas a lo que realmente quieres **para elegir** en tu vida.
- Descubres el **arte de vivir** desde tu **Ser más auténtico**.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

La formación está **abierta a:**

- **Psicoterapeutas y terapeutas**.
- Personas que trabajan en el **cuidado** a otras.
- Personas interesadas en su crecimiento **y bienestar personal y relacional**.

No se requiere una titulación específica para acceder a la Especialidad en Focusing.

## ¿CÓMO PUEDES APRENDERLO?

A través de los talleres y las prácticas que se ofrecen en la formación de Focusing THuS.

## FOCUSING PARA EL CRECIMIENTO Y BIENESTAR PERSONAL Y RELACIONAL

### ¿A quién va dirigido?

Abierto a todas las personas.

### Eres alguien que:

¿Quiere **conocerse a sí mismo** y comprenderse de una manera más profunda? ¿Está **buscando su propia fuerza**? ¿Siempre está en la cabeza y quiere estar más en contacto con lo que sientes y te da vida? ¿Se siente **bloqueado**, o siempre en **duda**? ¿Quiere poder lidiar mejor con la crítica? Se pregunta... ¿qué es exactamente lo **que quiero**? ¿Quiere desarrollar mayor **confianza en sí mismo**? ¿Busca avanzar y tener **recursos para la convivencia familiar, social...**?

**No se requiere una titulación específica para su realización.**

### ¿Cuál es el Programa de Crecimiento y Bienestar?

#### Focusing Introductorio

- **Focusing I:** Iniciación al Focusing. (10-12 h).
- **Focusing II:** Práctica de Focusing y autofocusing. (10-12 h).
- **Prácticas Tutorizadas.** (26 h mínimo).

#### Focusing de Profundización

- **Focusing III:** Acompañar y ser acompañado en situaciones difíciles. (10-12 h).
- **Focusing IV:** Emociones profundas y cambio personal. (10-12 h).





- **Monográficos:**

- ¿Cómo educar a los **niños y adolescentes en la era digital?**: herramientas para la vida consciente. (10-12 h).
- Un espacio de **compasión y cuidado** para **mi niño interior**. (10-12 h).
- El trabajo con los **personajes internos** y el **trauma** desde el cuerpo. (10-12 h).
- ¿Qué hacer con mis **bloqueos** y cómo regular las **emociones desbordantes**?
- **Focusing y espiritualidad** para una vida consciente y plena. (10-12 h).

- **Seminario de Verano** 5 días residencial en julio.


### **¿Cómo puedes aprenderlo?**

A través de los talleres de crecimiento y bienestar, y las prácticas que se ofrecen en la formación de Focusing THuS. Todos los talleres se podrán realizar de forma independiente, a excepción de Focusing III, IV, Prácticas, y el Seminario de Verano que se necesita hacer el Focusing Introductorio.


# FOCUSING INTRODUCTORIO

## FOCUSING I y II

### INICIACIÓN AL FOCUSING

-  **Viernes 1 de octubre de 17:00 h a 21:30 h y**  
**Sábado 2 de octubre de 09:00 h a 14:30 h.**

### PRÁCTICA DE FOCUSING Y AUTOFOCUSING

-  **Viernes 5 de noviembre de 17:00 h a 21:30 h y**  
**sábado 6 de noviembre de 09:00 h a 14:30 h.**

**Facilitadores:** Mentxu Martín-Aragón y Josep Santacreu.

**Formato:** Online.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos.



## FOCUSING I y II\*

### INICIACIÓN AL FOCUSING

-  **Viernes 28 de enero de 17:00 h a 21:30 h y**  
**sábado 29 de enero de 09:00 h a 14:30 h.**

### PRÁCTICA DE FOCUSING Y AUTOFOCUSING

-  **Viernes 25 de febrero de 17:00 h a 21:30 h y**  
**sábado 26 de febrero de 09:00 h a 14:30 h.**

**Facilitadores:** Mentxu Martín-Aragón y Josep Santacreu.

**Formato:** Presencial y Online.

**Lugar:** Casa de Retiro C. de El Pardo.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos.



*\* Únicamente para alumnos que no hayan podido realizar el nivel I y II en octubre y noviembre.*



## PRÁCTICAS TUTORIZADAS

- 🕒 **Opcion A:** Un lunes al mes de noviembre a mayo en horario de mañana (10:00-14:00 h) o tarde (16:00 a 20:00 h).  
Tercer lunes de mes.
- 🕒 **Opcion B:** En caso de no poder los lunes, se optará por la realización de prácticas intensivas en 2 fines de semana y un viernes:
  - Viernes 17 de diciembre de 15:30 h a 20:30 h y sábado 18 de diciembre de 09:00 h a 14:00 h.
  - Viernes 18 de marzo de 15:30 a 21:30 h.
  - Viernes 3 de junio de 15:30 h a 20:30 h y sábado 4 de junio de 09:00 h a 14:00 h.

**Facilitadores:** Mentxu Martín-Aragón y Josep Santacreu.

**Formato:** Online.

**A quién va dirigido:** A personas que hayan realizado Focusing II.



# FOCUSING DE PROFUNDIZACIÓN

## FOCUSING III

### ACOMPAÑAR Y SER ACOMPAÑADO EN SITUACIONES DIFÍCILES

🕒 **Viernes 1 de abril de 17:00 h a 21:30 h y sábado 2 de abril de 09:00 h a 14:30 h.**

**Facilitadores:** Mentxu Martín-Aragón y Josep Santacreu.

**Formato:** Presencial y Online.

**Lugar:** Casa de Retiro C. de El Pardo.

**A quién va dirigido:** A personas que hayan realizado Focusing II y Prácticas Tutorizadas (mínimo 4 horas).



## FOCUSING IV

### EMOCIONES PROFUNDAS Y CAMBIO PERSONAL

🕒 **Viernes 6 de mayo de 17:00 h a 21:30 h y sábado 7 de mayo de 09:00 h a 14:30 h.**

**Facilitadores:** Mentxu Martín-Aragón y Josep Santacreu.

**Formato:** Presencial y Online.


**Lugar:** Casa de Retiro C. de El Pardo.

**A quién va dirigido:** A personas que hayan realizado Focusing III y Prácticas Tutorizadas (mínimo 4 horas).





### ¿CÓMO EDUCAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES EN LA ERA DIGITAL?: HERRAMIENTAS PARA LA VIDA CONSCIENTE

 **Viernes 22 de octubre de 17:00 h a 21:30 h y sábado 23 de octubre de 09:00 h a 14:30 h.**

**Facilitadores:** Sergio Lara Cisternas.

**Formato:** Online.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos.



### UN ESPACIO DE COMPASIÓN Y CUIDADO PARA MI NIÑO INTERIOR

 **Viernes 26 de noviembre de 17:00 h a 21:30 h y sábado 27 de noviembre de 09:00 h a 14:30 h**


**Facilitadores:** Mentxu Martín-Aragón y Josep Santacreu.

**Formato:** Online.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos.

MONOGRÁFICOS

**EL TRABAJO CON LOS PERSONAJES INTERNOS Y EL TRAUMA DESDE EL CUERPO**

 **Viernes 14 de enero de 17:00 h a 21:30 h y sábado 15 de enero de 09:00 h a 14:30 h.**

**Facilitadores:** Mentxu Martín-Aragón y Josep Santacreu.

**Formato:** Online.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos.



**¿QUÉ HACER CON MIS BLOQUEOS Y CÓMO REGULAR LAS EMOCIONES DESBORDANTES?**

 **Viernes 11 de marzo de 17:00 h a 21:30 h y sábado 12 de marzo de 09:00 h a 14:30 h.**

**Facilitadores:** Aaffien de Vries. Coordinadora en Holanda.

**Formato:** Online.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos.





### FOCUSING Y ESPIRITUALIDAD PARA UNA VIDA CONSCIENTE Y PLENA

 **Viernes 22 de abril de 17:00 h a 21:30 h y  
sábado 23 de abril de 09:00 h a 14:30 h.**

**Facilitadora:** Mentxu Martín-Aragón.

**Formato:** Presencial y Online.

**Lugar:** Casa de Retiro C. de El Pardo.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos



## FORMACIÓN TEÓRICA ONLINE

🕒 **Del 1 de febrero al 30 de junio 2022.**

**Facilitadores:** Equipo FocusingTHuS.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos.



## SEMINARIO DE VERANO DE FOCUSING

🕒 **Del 6 al 10 de julio 2023\*.**

**Facilitadores:** Mentxu Martín-Aragón, Josep Santacreu y Equipo FocusingTHuS.

**Lugar:** Casa de Retiro C. de El Pardo.

**A quién va dirigido:** Abierto a todos.

*\*Se celebrará en julio de 2022 si hay un número suficiente de candidatos.*

# CALENDARIO CRECIMIENTO Y BIENESTAR

FOCUSING INTRODUCTORIO			
MES	DÍA	HORARIO	MÓDULOS ESPECIALISTA EN FOCUSING (180 h)
OCTUBRE 2021	1	17:00 a 21:30 h	FOCUSING I: INICIACIÓN AL FOCUSING
	2	09:00 a 14:30 h	
NOVIEMBRE 2021	5	17:00 a 21:30 h	FOCUSING II: PRÁCTICA DE FOCUSING Y AUTOFOCUSING
	6	09:00 a 14:30 h	
ENERO 2022	28	17:00 a 21:30 h	FOCUSING I: INTRODUCCIÓN AL FOCUSING
	29	09:00 a 14:30 h	
FEBRERO 2022	25	17:00 a 21:30 h	FOCUSING II: PRÁCTICA DE FOCUSING Y AUTOFOCUSING
	26	09:00 a 14:30 h	
PRÁCTICAS TUTORIZADAS			
UN LUNES AL MES		10:00 a 14:00 h	PRÁCTICAS TUTORIZADAS DE FOCUSING (4 HORAS)
		16:00 a 20:00 h	
DICIEMBRE 2021	17	15:30 a 20:30 h	PRÁCTICAS TUTORIZADAS DE FOCUSING (10 HORAS)
	18	09:00 a 14:00 h	
MARZO 2022	18	15:30 a 21:30 h	PRÁCTICAS TUTORIZADAS DE FOCUSING (6 HORAS)
JUNIO 2022	3	15:30 a 20:30 h	PRÁCTICAS TUTORIZADAS DE FOCUSING (10 HORAS)
	4	09:00 a 14:00 h	
FOCUSING PROFUNDIZACIÓN			
ABRIL 2022	1	17:00 a 21:30 h	FOCUSING III: ACOMPAÑAR Y SER ACOMPAÑADO EN SITUACIONES DIFÍCILES
	2	09:00 a 14:30 h	
MAYO 2022	6	17:00 a 21:30 h	FOCUSING IV: EMOCIONES PROFUNDAS Y CAMBIO PERSONAL
	7	09:00 a 14:30 h	

## CALENDARIO CRECIMIENTO Y BIENESTAR

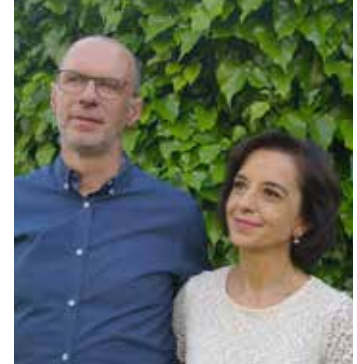
FORMACIÓN TEÓRICA ONLINE			
MES	DÍA	HORARIO	MÓDULOS PARA CRECIMIENTO Y BIENESTAR
DEL 1 DE FEBRERO AL 30 DE JUNIO DE 2022			FORMACIÓN TEÓRICA: BASES FILOSÓFICAS Y PSICOLÓGICAS DE LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL
MONOGRÁFICOS			
OCTUBRE 2021	22	17:00 a 21:30 h	CÓMO EDUCAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES EN LA ERA DIGITAL: HERRAMIENTAS PARA LA VIDA CONSCIENTE
	23	09:00 a 14:30 h	
NOVIEMBRE 2021	26	17:00 a 21:30 h	UN ESPACIO DE COMPASIÓN Y CUIDADO PARA MI NIÑO INTERIOR
	27	09:00 a 14:30 h	
ENERO 2022	14	09:00 a 14:30 h	EL TRABAJO CON LOS PERSONAJES INTERNOS Y EL TRAUMA DESDE EL CUERPO
	15	16:00 a 20:00 h	
MARZO 2022	11	09:00 a 14:30 h	¿QUÉ HACER CON MIS BLOQUEOS Y CÓMO REGULAR LAS EMOCIONES DESBORDANTES?
	12	17:00 a 21:30 h	
ABRIL 2022	22	09:00 a 14:30 h	FOCUSING Y ESPIRITUALIDAD PARA UNA VIDA CONSCIENTE Y PLENA
	23	16:00 a 20:00 h	
SEMINARIO DE VERANO DE FOCUSING			
DEL 6 AL 10 DE JULIO DE 2023			SEMINARIO DE VERANO DE FOCUSING

## FACILITADORES

- **Mentxu Martín-Aragón Martín-Aragón**  
Psicóloga Psicoterapeuta Gabinete THuS. Coordinadora en Focusing en España, Trainer en Focusing y F.O.T. por "The International Focusing Institute". Profesora 20 años en Escuni y colaboradora en U.P. Comillas y UNED.
- **Josep Santacreu i Tanyà**  
Psicólogo Psicoterapeuta Gabinete THuS. Trainer en Focusing y F.O.T. por "The International Focusing Institute". Profesor colaborador de la Universidad de Vic (Barcelona) y la UNED.

## COLABORADORES

- **Aaffien de Vries**  
Counselor en Holanda, especialista en bienestar existencial. Coordinadora de Focusing en Holanda y Trainer en Focusing.
- **Sergio Lara Cisternas**  
Doctor en Psicología. Coordinador de Focusing en Chile y Trainer en Focusing por "The International Focusing Institute". Formador de Alba Emoting.
- **Robert Lee**  
Psicólogo. Coordinador de Focusing en USA y F.O.T. por "The International Focusing Institute". Ha desarrollado un nuevo modelo de Focusing: Domain Focusing y Macroshifting.
- **Margarita Gutiérrez-Bolívar Álvarez**  
Psicóloga Psicoterapeuta, Trainer en Focusing y F.O.T. por "The International Focusing Institute".
- **Pilar Pastor Salarrullana**  
Psicóloga Psicoterapeuta, Trainer en Focusing y F.O.T. por "The International Focusing Institute".
- **Gerard Porredon Mas**  
Terapeuta Humanista y Educador Emocional. Trainer en Focusing por "The International Focusing Institute".





— S E D E —

## **FOCUSING THUS**

Centro para la Formación en Focusing  
C/ Alcalde Sainz de Baranda, 63 piso 1C  
28009 Madrid



info@focusingthus.com  
Telf. 630 368 741

Parada Metro Sainz de Baranda (Líneas: 6 y 9)  
Autobuses: 143, 30

— L U G A R D E E N C U E N T R O —

## **CASA DE RETIRO C. DE EL PARDO**

C/ Pista Cristo de El Pardo, 11  
28048 Madrid  
Autobús 601 y 602

**[www.focusingthus.com](http://www.focusingthus.com)**