



N° 2, V. 10 JULIO DICIEMBRE 2024/ Revista Científica Multidisciplinaria/
ISSN: 2542-3037 <https://revistapt.edublogs.org/>



FOCUSING COMO HERRAMIENTA PSICOTERAPÉUTICA EN LA EDUCACIÓN: UNA REVISIÓN TEÓRICA

FOCUSING AS A PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL IN EDUCATION: A THEORETICAL REVIEW

Adonay García Velasco^{1,2}

¹U.E.P. “Colegio Arzobispo Méndez”, ²adonaygarcia2025@gmail.com
(<https://orcid.org/0009-0009-2704-8622>)

RESUMEN

El presente artículo corresponde a un avance del proyecto de tesis doctoral titulada: Modelo de *focusing* como herramienta psicoterapéutica en la educación media, cuyo propósito es estudiar los postulados que ofrece la fundamentación teórica sobre el tema *focusing*. El estudio se desarrolla en una investigación cualitativa, enmarcado dentro de una investigación documental y la ficha electrónica como instrumento para la recolección de datos de fuentes consultadas: Libros, artículos científicos, publicaciones en páginas Web, a fin de estructurar el referente teórico que soporta la investigación. Los principales resultados, señalan que el termino *Focusing* se erige como una herramienta psicoterapéutica valiosa en el ámbito educativo, al ofrecer a los estudiantes la oportunidad de desarrollar una mayor conciencia emocional, habilidades de autorregulación y resiliencia. En sí, es una técnica psicoterapéutica desarrollada por Eugene Gendlin (1969) que ha demostrado ser eficaz no solo en contextos clínicos, sino también en la educación, específicamente en el trabajo con adolescentes. De igual manera, la implementación de técnicas de *Focusing* en el aula no solo promueve el bienestar individual de los estudiantes, sino que también mejora el ambiente escolar en su conjunto, haciendo de la educación una experiencia más integral y enriquecedora. Sin embargo, su implementación requiere una mayor formación de los docentes para maximizar sus beneficios.

Palabras clave

Focusing, herramienta psicoterapéutica, educación.

Recibido: 2024-10-15 /Revisado: 2024-11-13/ Aceptado: 2024-11-01/ Publicado: 2024-12-28 /
Páginas: 164-184



FOCUSING AS A PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL IN EDUCATION: A THEORETICAL REVIEW

Adonay García Velasco^{1,2}

¹U.E.P. “Colegio Arzobispo Méndez”, ²adonaygarcia2025@gmail.com
(<https://orcid.org/0009-0009-2704-8622>)

ABSTRACT

This article corresponds to a preview of the doctoral thesis project entitled: Focusing model as a psychotherapeutic tool in secondary education, whose purpose is to study the postulates offered by the theoretical foundation on the focusing topic. The study is developed in a qualitative investigation, framed within a documentary investigation and the electronic record as an instrument for collecting data from consulted sources: Books, scientific articles, publications on Web pages, in order to structure the theoretical reference that supports the investigation. The main results indicate that the term Focusing stands as a valuable psychotherapeutic tool in the educational field, by offering students the opportunity to develop greater emotional awareness, self-regulation skills and resilience. In itself, it is a psychotherapeutic technique developed by Eugene Gendlin (1969) that has proven to be effective not only in clinical contexts, but also in education, specifically in working with adolescents. The same way, the implementation of Focusing techniques in the classroom not only promotes the individual well-being of students, but also improves the school environment as a whole, making education a more comprehensive and enriching experience. However, its implementation requires greater training of teachers to maximize its benefits.

Keywords

Focusing, psychotherapeutic tool, education.

Received: 2024-10-15 / Revised: 2024-11-13/ Accepted: 2024-11-01/ Published: 2024-12-28 / Pages: 164-184



INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, el *focusing* ha ganado reconocimiento como una técnica valiosa tanto en el ámbito de la psicoterapia como en la educación, al ser un enfoque centrado en la conexión entre cuerpo y mente para fomentar la autoexploración emocional. Con el tiempo, su uso se ha expandido desde el ámbito clínico hacia la educación, la autoayuda y otras formas de bienestar personal. Diversos estudios internacionales han puesto de manifiesto cómo el *focusing* puede ser un auténtico motor para fomentar el bienestar emocional. Según Serrano (2023):

El Focusing como técnica psicoterapéutica, ayuda a los individuos a percibir y procesar sus experiencias internas, logrando una mayor conciencia emocional y autorregulación. Este enfoque es especialmente útil en la adolescencia, una etapa en la que la regulación emocional es clave para el desarrollo social y académico (p. 10).

Esto sugiere que el focusing no solo se emplea en contextos de salud mental, sino que su influencia ha llegado a programas educativos en diversos países, especialmente para el desarrollo de la inteligencia emocional en los jóvenes. En las últimas décadas, la educación ha comenzado a integrar cada vez más enfoques que promueven el bienestar emocional y la autorregulación en estudiantes, reconociendo que el aprendizaje académico está profundamente vinculado a la salud emocional.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza en su informe de salud mental (OMS, 2013), la relevancia de las intervenciones que se centren en la conexión entre cuerpo y mente para la promoción de la salud mental, algo que se alinea directamente con los principios del focusing. Este enfoque sugiere que los problemas emocionales no deben tratarse solo desde una perspectiva cognitiva o exclusivamente mediante la terapia verbal, sino que deben involucrar también la conciencia corporal y la autoexploración emocional.



Esta visión holística está en línea con las prácticas del focusing, que permite a los individuos explorar sus emociones a través de la conciencia corporal, facilitando una comprensión más profunda de sí mismos. De hecho, el informe de la OMS sobre salud mental también subraya la necesidad de estrategias accesibles que no se limiten a tratamientos clínicos tradicionales, sino que promuevan técnicas de autoayuda y manejo del estrés que puedan ser aplicadas en contextos educativos, comunitarios y personales.

En este contexto, el *focusing* o enfoque corporal, es una de las más importantes aportaciones del filósofo experiencial y psicoterapeuta humanista Dr. Eugene Gendlin que ha demostrado ser eficaz no solo en contextos clínicos, sino también en la educación, ha emergido como una herramienta valiosa para fomentar la autoconciencia emocional y corporal en adolescentes, facilitando la resolución de conflictos internos y la autorregulación emocional (Gendlin, 1999, p. 34). A través del focusing, los estudiantes pueden acceder a lo que Gendlin llamó *felt sense*, una sensación corporal que refleja experiencias emocionales no del todo articuladas, pero profundamente sentidas.

Actualmente, en términos educativos, estudios realizados en Europa y América del Norte han destacado la capacidad del focusing para ayudar a los educandos a conectarse con sus emociones, promoviendo la autorregulación emocional y mejorando su rendimiento académico. Según Gendlin (1999):

La implementación de técnicas de Focusing en el aula ha demostrado un impacto positivo en el bienestar emocional y el rendimiento académico, al ayudar a los estudiantes a identificar y procesar sus sentimientos, lo que reduce los niveles de ansiedad y estrés" (p. 145).

Es decir, el proceso de *focusing* permite a los individuos sintonizar con sus experiencias internas y reflexionar sobre ellas de manera más



profunda, a su vez, según Bravo (2019), "El propósito de la psicoterapia orientada al *focusing* es que las personas puedan contactar no solo con su experiencia interna, sino que, con lo implícito, con su experiencia y sus significados" (p. 12). Este enfoque va mucho más allá de simplemente ayudar a los adolescentes a lidiar con sus emociones, es una herramienta poderosa que fomenta una profunda autoconciencia, algo esencial en un período de sus vidas donde el caos de los cambios físicos y emocionales es más que evidente.

En este sentido, el ambiente educativo se convierte en un campo de batalla, lleno de tensiones académicas y sociales que a menudo amenazan la salud mental de los estudiantes, aquí es donde las técnicas de *focusing* pueden brillar, creando un refugio donde los jóvenes pueden adentrarse en el laberinto de sus pensamientos y sentimientos, explorando lo que realmente hay en su interior. Del mismo modo, como argumenta De Soto (2023): "La función de *focusing* es ser mediador para ayudar a ese encuentro con lo más íntimo de nosotros; es conectar con la vida en toda su amplitud" (p. 15). Al centrarse en las sensaciones corporales y en la conexión mente-cuerpo, el *focusing* permite a los adolescentes enfrentar sus miedos, inseguridades y tensiones de manera efectiva.

Por tanto, la necesidad de abordar la salud emocional de los estudiantes es más crucial que nunca. Investigaciones recientes indican que los adolescentes que participan en actividades de *focusing* muestran mejoras en su bienestar emocional y en su capacidad para manejar el estrés. Por otra parte, Alarcón et al., (2023) describen al *focusing*: "como parte del desarrollo de la capacidad metacognitiva, ayudando a los estudiantes a observarse a sí mismos, controlar sus emociones y concentrarse en las tareas de aprendizaje" (p. 423). Esto sugiere que el *focusing* no solo es una herramienta terapéutica, sino también un recurso preventivo que puede ser integrado en el currículo escolar para fomentar un desarrollo emocional saludable. Al respecto, Ávila (2023), describe al *focusing* como:



Una guía para mejorar su relación consigo mismo, en otras palabras, enseña al estudiante la destreza de prestar atención a sus sensaciones interoceptivas sentidas y reconocer cómo estas lo informan sobre su estado interno global, sobre sus necesidades y especialmente sobre la dirección que quiere tomar su proceso viviente. (p. 2)

En este artículo, exploraremos cómo el *focusing* puede ser utilizado como una herramienta psicoterapéutica en el contexto educativo, centrándonos en su capacidad para ayudar a los adolescentes a desarrollar una mayor conciencia corporal y emocional, facilitando así un ambiente de aprendizaje más saludable y emocionalmente seguro.

DESARROLLO

Conceptualización de *focusing*

El *focusing* es un proceso de autoexploración que permite a las personas conectar con sus emociones y experiencias a través de la conciencia corporal, facilitando la comprensión y la regulación emocional. Según Bravo (2019), el *focusing* es una técnica psicoterapéutica que: “Se basa en la premisa que todo lo que hemos experimentado desde nuestro nacimiento a la fecha, se encuentra grabado mediante sensaciones en el cuerpo, aunque tengamos memoria o no de cada uno de los acontecimientos” (p. 12).

De modo que, el término *focusing* se ha consolidado como una herramienta psicoterapéutica valiosa en el ámbito educativo, permitiendo a los estudiantes desarrollar una conexión más profunda con sus emociones y mejorar su bienestar general, su aplicación en entornos educativos no solo se basa en la mejora del rendimiento académico, sino también en la atención a la salud emocional de los jóvenes.

Sin duda, la técnica del *focusing* se centra en el proceso de escuchar el cuerpo, reconociendo que las emociones a menudo se manifiestan físicamente. Este enfoque proporciona a los estudiantes una estrategia práctica para gestionar el estrés y la ansiedad que a menudo experimentan



durante su etapa escolar. El *focusing* se fundamenta en la conexión entre las emociones y las sensaciones corporales. Según Marín (2018):

El *Focusing* es una manera respetuosa de interactuar con nuestras sensaciones, emociones y cogniciones. Implica prestar atención a nuestro cuerpo de una manera que habitualmente no estamos acostumbrados, es una forma de establecer un contacto con nuestros sentimientos, sin que estos nos desborden, angustien o bloqueen. (p. 249)

Esta cita destaca la esencia del *focusing* como un proceso de autoexploración que utiliza la conciencia corporal como una puerta de entrada a las emociones, la idea de sintonizar con las sensaciones físicas sugiere que las emociones no solo son fenómenos mentales, sino que están profundamente arraigadas en la experiencia corporal. Esto implica que las personas a menudo pueden tener dificultades para verbalizar sus emociones, pero pueden acceder a ellas a través de la percepción de las sensaciones físicas.

Al comprender y gestionar sus emociones de esta manera, los individuos pueden desarrollar una mejor regulación emocional. Este enfoque resalta la importancia de la conexión mente-cuerpo y su relevancia en el aprendizaje y la autocomprensión. El *focusing* se considera una herramienta de autoayuda efectiva. Según Rodríguez (2021):

Funcionando como una herramienta que ayuda y enseña a la consultante a desarrollar una actitud de *focusing* y una comprensión de los procesos internos a nivel emocional, lo que es indispensable para llevar adelante procesos de autoexploración complejos que presten atención a la experiencia sentida en el cuerpo vivenciado. (p. 44)

De allí, la utilidad del *focusing* como herramienta de autoayuda, lo que implica que no se limita a la terapia ocupacional, sino que también puede aplicarse a la vida cotidiana. Lo anterior sugiere que el enfoque



brinda pasos claros y accesibles para la autoexploración, haciéndolo aplicable incluso a quienes no tienen formación profesional en salud mental, la conexión con experiencias más profundas muestra que esta técnica permite a las personas ir más allá de las emociones; superficial para abordar cuestiones más profundas. Esto es particularmente importante durante las crisis personales, donde la conciencia y la claridad mental son esenciales para la toma de decisiones informadas y la recuperación emocional.

***Focusing* en el contexto terapéutico**

En el ámbito terapéutico, el *focusing* promueve la autoexploración y el entendimiento emocional, como señala Weiser (2016):

Esta técnica puede aplicarse de forma independiente en procesos de autoconocimiento, crisis vitales, toma de decisiones u otras situaciones en las cuales una persona pueda requerir orientación y/o acompañamiento, en este sentido, el acompañamiento puede ser desde una sesión, o un proceso que incluyen varios encuentros (p. 78).

De forma general, esta cita resalta el *focusing* como una técnica valiosa en el contexto terapéutico, enfatizando la importancia de crear un espacio seguro para las personas; este aspecto es crucial, ya que la terapia a menudo requiere que las personas se enfrenten a emociones difíciles y vulnerabilidades. La capacidad de verbalizar y procesar las experiencias internas les permite articular sus emociones de manera más efectiva, lo que es esencial para el proceso terapéutico.

Además, el enfoque en un profundo entendimiento de sí mismos sugiere que el *focusing* no solo aborda síntomas, sino que también promueve un cambio duradero en la percepción de uno mismo, lo que puede conducir a una verdadera transformación personal. Este aspecto lo convierte en un enfoque integral que va más allá de la mera gestión de



problemas emocionales, contribuyendo a un crecimiento personal significativo.

***Focusing* como herramienta psicoterapéutica en la educación**

En el ámbito educativo, el *focusing* se ha utilizado para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, mejorando así su bienestar y rendimiento académico. Parafraseando a Andrey et al., (2021) el enfoque corporal es una herramienta psicoterapéutica en la educación, a través de un conjunto de técnicas o enfoques empleados en el contexto educativo con el objetivo de mejorar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, el cual facilitaría en gran medida el proceso de aprendizaje y desarrollo personal.

De igual forma, es a través del cuerpo que se experimenta una amplia relación con el movimiento, la emoción y los sentidos. En este contexto, Bermúdez & Sáenz, (2019) señalan: “Las emociones determinan constantemente el comportamiento humano, por lo que estas no pueden desvincularse del ámbito educativo, siendo la educación emocional necesaria para el desarrollo integral de los alumnos/as” (p. 597). En consecuencia, estas herramientas permiten integrar prácticas de la psicoterapia en ambientes educativos, no solo para tratar problemas emocionales, sino también para prevenirlos y promover la autorregulación emocional, el manejo del estrés y la construcción de resiliencia.

Principios del *focusing*

El sistema teórico de Gendlin (1999) plantea cuatro principios fundamentales sobre el *focusing* que lo hacen efectivo como herramienta psicoterapéutica en la educación:

- a. Principio de la experiencia: “La persona en su experiencia concreta, que no es definible a través de conceptos, estructuras o definiciones fijas.



La existencia/experiencia es pre-conceptual, corporalmente sentida e internamente diferenciable” (Barceló, 2015, p. 17).

- b. Principio de la autenticidad: “El ser humano vive en el presente, en el cual se encuentran implícitos elementos del pasado y del futuro. Existe una tendencia universal de los organismos en crecimiento para alcanzar su propio desarrollo, llamado autopropulsión, que describe un proceso de llevar adelante algo” (Riveros, 2013, p. 15).
- c. Principio de la interacción: La experiencia es interaccionada y ocurre en el presente, funciona interiormente sentida, situacionalmente vivida y es referida como interacción (Barceló, 2015, p. 17).
- d. Principio de la orientación: Toda experiencia tiene una finalidad, por lo tanto, no cualquier paso lleva adelante el experienciar, cada experiencia presente produce implícitamente posteriores procesos. (Riveros, 2013, p. 15).

De lo antes planteado, el *focusing* o enfoque corporal ofrece una base teórica que se relaciona profundamente con la educación al promover una comprensión integral de la experiencia y el desarrollo personal de los estudiantes, por un lado, de la experiencia subraya la importancia de reconocer la vivencia concreta de los estudiantes como algo único y esencialmente personal, que no se puede definir completamente a través de conceptos fijos.

Este principio puede ser integrado en la educación mediante prácticas que promuevan la autopercepción y la conciencia emocional en los estudiantes, lo cual les brinda la oportunidad de explorar sus experiencias de aprendizaje desde una perspectiva introspectiva. Así, los educadores pueden ayudar a los alumnos a establecer un nexo con sus sentimientos y percepciones, lo que puede traducirse en un aumento de la motivación y el compromiso hacia su propio proceso de aprendizaje.

Por otro lado, los principios de autenticidad e interacción destacan la relevancia del presente y la naturaleza relacional de la experiencia, ambos



aspectos fundamentales en el entorno educativo. Es decir, se debe crear un ambiente donde los estudiantes puedan experimentar genuinamente su desarrollo y reconocer la influencia de sus vivencias pasadas en su aprendizaje actual, lo que fortalece su sentido de identidad y propósito. Del mismo modo, la interacción se presenta como un pilar esencial, ya que permite a los estudiantes valorar la importancia de sus relaciones y contextos en el proceso de aprendizaje, promoviendo así un aprendizaje más situado y consciente.

En cambio, el principio de la orientación señala que cada experiencia educativa tiene un significado específico, y que las etapas del proceso de aprendizaje están intrínsecamente dirigidas hacia un desarrollo continuo. Esta perspectiva puede ser de gran utilidad para los educadores, ya que les permite guiar a los estudiantes en la creación de un sentido de dirección y propósito en su formación, trazando un camino hacia la autorrealización personal.

***Focusing* y la conciencia corporal en la educación**

El enfoque del *focusing* hacia la conciencia corporal es una de sus principales fortalezas como herramienta psicoterapéutica en el ámbito educativo. De este modo, Gendlin (1999) enfatiza: “la importancia de prestar atención a lo que él llama el felt sense, una sensación corporal que encapsula las emociones antes de que sean completamente conscientes” (p. 43). Al aprender a identificar y trabajar con esta sensación, los adolescentes pueden descubrir nuevos caminos para la autoexploración y la comprensión emocional.

Según Bravo (2019), destaca que: “el *focusing* puede contribuir a que los estudiantes puedan acceder a su vivencia interior, profundizar en estas experiencias internas, y a partir de ello conseguir un resultado” (p. 73). Lo más importante, en un mundo donde el estrés académico y social



está en aumento, la capacidad de un estudiante para conectarse con su *felt sense* puede ser una herramienta invaluable para mantener su bienestar emocional y su rendimiento académico. En palabras de Ibujés et al (2024): “Proporciona no solo una comprensión teórica más profunda, sino también herramientas prácticas para promover la participación activa y mejorar la calidad de vida de estos estudiantes en el entorno escolar” (p. 860).

Beneficios psicoeducativos del *focusing*

El *focusing* ofrece una serie de beneficios psicoeducativos que van más allá de la simple autorregulación emocional, entre los principales se encuentran la mejora de la autoconciencia y la empatía, habilidades cruciales para el desarrollo emocional saludable durante la adolescencia. En este sentido, De Moor et al., (2023) sugieren que los adolescentes que practican *focusing*: “no solo mejoran su capacidad para manejar emociones difíciles, sino que también desarrollan una mayor comprensión de las emociones de los demás, lo que contribuye a un ambiente escolar más armonioso” (p. 599).

De igual manera, el *focusing* fomenta el desarrollo de la resiliencia emocional, ayudando a los adolescentes a enfrentar los desafíos de la vida con mayor equilibrio y perspectiva. En palabras de Ismach (2023), quien es maestra del Método Feldenkrais y trainee del *Focusing* en Argentina, describe cómo el *focusing* facilita la manifestación de emociones a través del trabajo corporal: “este método puede ayudar a las personas en un proceso de sanación mediante la atención corporal y emocional resaltando su relevancia en la educación somática y la salud” (p. 12).

Desafíos en la implementación del *focusing* en la educación

Aunque el *focusing* ofrece múltiples beneficios, su implementación en el contexto educativo no está exenta de dificultades. Uno de los



principales desafíos es la formación de los docentes. Muchos educadores carecen de la capacitación adecuada para guiar a los estudiantes a través del proceso de *focusing*, lo que puede limitar la efectividad de la técnica. Según Campoverde et al., (2024): “La limitación en la capacidad de los educadores para aplicar enfoques de enseñanza adaptativos se manifiesta como un desafío evidente en el proceso educativo” (p. 202).

Además, algunos estudiantes pueden mostrarse reacios a participar en ejercicios de *focusing* al principio, ya que la exploración emocional profunda puede resultar intimidante. Sin embargo, la investigación muestra que, una vez superada esta resistencia inicial, los estudiantes suelen experimentar beneficios significativos tanto en su bienestar emocional como en su capacidad de aprendizaje.

Tabla 1. Ventajas y desventajas del *focusing* como herramienta psicoterapéutica en la educación

Ventajas	Desventajas
Promueve la autorregulación emocional: El <i>Focusing</i> facilita que los estudiantes reconozcan sus emociones en un ambiente seguro, ayudándoles a gestionar la ansiedad y el estrés escolar. (Soma et al., 2020, p. 600)	Requiere formación adecuada: La falta de formación adecuada entre los profesores puede reducir la efectividad de esta técnica, ya que no se aprovechan todas sus potencialidades. Moreira (2007, p. 131)
Fomenta la conciencia corporal y emocional: El <i>Focusing</i> promueve la exploración de las sensaciones físicas, lo que contribuye a un mayor autoconocimiento emocional en los adolescentes. (Eagle, 2017, p. 292).	Puede ser lento en resultados: Aunque los beneficios del <i>Focusing</i> son claros, su implementación en el contexto educativo puede ser un proceso lento, ya que requiere de un tiempo considerable de práctica para que los estudiantes experimenten cambios duraderos. (Krycka & Ikemi, 2016, p. 273).
Mejora el bienestar psicológico: Los estudiantes que practican el <i>Focusing</i> reportan mejoras significativas en su bienestar emocional, reduciendo la ansiedad relacionada con el	No es adecuada para todos los estudiantes: Ciertos estudiantes, especialmente aquellos que evitan las emociones difíciles, pueden encontrar difícil o incómodo participar



rendimiento académico. (Serván, 2018, p.3)	en el <i>Focusing</i> , lo que limita su efectividad en estos casos. Da Rocha et al. (2012, p. 73)
--	--

Fuente: García, A. (2024)

De forma general, el *focusing* tiene un potencial significativo para transformar los enfoques de la educación mediante la integración de prácticas que fomenten la autorregulación emocional, al permitir que los estudiantes se conecten profundamente con sus emociones y sensaciones corporales, cuentan con herramientas poderosas para controlar el estrés y la ansiedad. Este tipo de autorregulación no solo mejora su bienestar emocional, sino que también puede tener un efecto positivo en el rendimiento académico, ya que los estudiantes serán capaces de enfrentar desafíos académicos con mayor estabilidad emocional, estos beneficios resaltan la importancia del enfoque en un contexto donde la salud mental de los estudiantes atrae cada vez más atención.

En efecto, uno de los principales retos para la integración efectiva del *focusing* en el ámbito educativo es la necesidad de una formación adecuada del profesorado. Aunque la técnica ofrece muchos beneficios, su éxito depende en gran medida de la capacidad del educador para guiar a los estudiantes a través del proceso de conciencia emocional. Sin una formación adecuada y una comprensión de los principios de enfoque, los profesores no podrán implementarlos de forma eficaz. Asimismo, esto puede llevar a que los estudiantes no alcancen los beneficios esperados y, en consecuencia, la herramienta pierda su valor en el entorno educativo, la formación de los educadores se presenta como un factor crucial para maximizar el impacto de esta técnica.

Sin embargo, el *focusing*, aunque eficaz en muchos casos, puede no ser igualmente adecuado para todos los estudiantes; aquellos que tienen dificultades para explicar sus emociones o se sienten incómodos con la introspección pueden no responder bien a esta técnica. Este hecho, resalta la importancia de adaptar las herramientas psicoterapéuticas a las



necesidades individuales de los estudiantes, en lugar de aplicarlas de manera uniforme; la diversidad en la manera en que los estudiantes experimentan y procesan sus emociones debe ser tomada en cuenta para garantizar que el *focusing* no solo sea eficaz, sino también accesible para todos.

Sin duda, otro desafío importante reside en el carácter progresivo de los resultados del *focusing*, esta técnica, aunque poderosa, no produce cambios inmediatos, sino que requiere tiempo y una práctica constante para que los estudiantes desarrollen una mayor conciencia emocional, la implementación de esta técnica en el aula requiere paciencia y un compromiso a largo plazo por parte de los estudiantes y educadores. Sin embargo, el enfoque en el bienestar emocional a través de prácticas como el *focusing* puede conducir a mejoras duraderas en la salud mental de los estudiantes, si se trata con la consistencia necesaria.

SUSTENTO METODOLÓGICO

En este punto se indica el conjunto de métodos, técnicas y procedimientos a seguir en el transcurso de la investigación; con el propósito de indagar y analizar; en cual paradigma se enmarca la tesis doctoral, señalando la metodología cualitativa, donde Hernández y Mendoza (2020) el enfoque cualitativo estudia fenómenos de manera sistemática, donde el investigador comienza el proceso examinando los hechos en sí y revisado los estudios previos, ambas acciones de manera simultánea, a fin de generar una teoría que sea consistente con lo que está observando que ocurre. Asimismo, Hernández y Mendoza (2020), señalan:

Los datos cualitativos consisten fundamentalmente en narrativas de diferentes clases: escritas, verbales, visuales (como fotografías e imágenes), auditivas (sonidos y grabaciones de audio), audiovisuales (por ejemplo, videos), artefactos, etcétera. Por ello, se utilizan con flexibilidad y de acuerdo con las necesidades del estudio técnicas para recabar información, como la revisión de documentos, observación no



completamente estructurada, entrevistas en profundidad, grupos de enfoque, registro de historias de vida y evaluación de experiencias individuales y compartidas. (p. 9)

De modo que, la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural, intentando dar sentido e interpretación a los fenómenos de acuerdo con los significados que tiene para las personas involucradas. Ahora bien, la revisión teórica se fundamenta epistemológicamente a nivel documental, según la UPEL (2011) señala: “el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos” (p.17).

En consecuencia, esta fase documental permite que las técnicas de recolección de documentos accedan a develar, sintetizar y desarrollar en la investigación en curso. Se tomarán los señalamientos de Martínez (2006), el investigador ponga en práctica una actividad mental intensa que lo lleve a clasificar esa información en categorías o clases significativas, según sea las relaciones entre los datos recopilados; al efecto debe hacer una revisión concienzuda de los registros escritos y grabados en búsqueda de la comprensión interpretativa de los hechos allí narrados. Por ello, desde el contexto documental se examinará cuidadosamente los elementos que se disponen para determinar el grado de fiabilidad de la información.

CONCLUSIONES.

La importancia del *focusing* como herramienta psicoterapéutica en la educación radica en su capacidad para abordar el bienestar emocional de los estudiantes desde una perspectiva holística. Este enfoque no solo se centra en el manejo de problemas emocionales, sino que también promueve habilidades de autoconocimiento y autorregulación, que son esenciales para el desarrollo integral de los jóvenes.



Uno de los aspectos más importantes del *focusing* es su capacidad para responsabilizar a los estudiantes al aprender a sintonizar con sus propias emociones y sensaciones corporales, los adolescentes adquieren herramientas que les permitirán navegar por las complejidades de su vida emocional. Esta autoexploración puede conducir a una mayor resiliencia, ya que los estudiantes se sienten más preparados para afrontar situaciones difíciles al comprender mejor sus propias reacciones emocionales.

Además, el *focusing* promueve un entorno de aprendizaje más empático y solidario, cuando los educadores integran estas prácticas en el aula, fomentan una cultura de comunicación abierta y aceptación emocional. Esto es especialmente importante en un momento en que el bienestar emocional de los jóvenes se enfrenta a desafíos relevantes, como la presión académica y las relaciones interpersonales complicadas. Un entorno educativo que valore la autorreflexión y la conexión emocional puede contribuir a formar relaciones más positivas entre estudiantes y docentes, creando una comunidad escolar más saludable.

En última instancia, integrar el enfoque del *focusing* en el contexto educativo tiene el potencial de crear un cambio duradero no solo en el bienestar individual de los estudiantes, sino también en la cultura escolar en su conjunto. Parafraseando a Robles (2020), al dotar a los adolescentes de habilidades que fomenten la autoexploración y la empatía, el *focusing* no solo aborda las necesidades emocionales inmediatas, sino que también sienta las bases para un futuro en el que los jóvenes puedan prosperar en diversas áreas de sus vidas.

En fin, este proceso puede resultar desafiante en entornos donde los resultados rápidos son una prioridad, ya que no solamente enriquece la experiencia educativa, sino que también contribuye al desarrollo de individuos más conscientes y resilientes, preparados para afrontar los desafíos del mundo actual.



REFERENCIAS

- Alarcón-Espinoza, M. C., Samper, P., & Anguera, M. T. (2023). Focusing on the task and emotional self-regulation: Daily challenges in the classroom (La focalización en el tema y autorregulación emocional: Desafíos cotidianos en el aula escolar). *Journal for the Study of Education and Development, Infancia y Aprendizaje*, 46(2), 415-443. <https://doi.org/10.1080/02103702.2023.2170111>
- Andrey Bernate, J., & Alfaro Urtatiz, M. E. (2021). La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad. *EduSol*, 21(76), 58-70.
- Ávila Suárez, Y. V. (2023). *Modelo pedagógico para la asignatura de Desarrollo Corporal II en el Instituto Tecnológico Cre-Ser*. Master's thesis, Quito, Ecuador: Universidad Tecnológica Israel.
- Barceló, T. (2015). La creación de significado, el modelo de filosofía experiencial del lenguaje de Eugene T. Gendlin. *Miscelánea Comillas*, 73 (142), 5-34.
- Bermúdez Torres, C., & Sáenz-López, P. (2019). *Emociones en Educación Física*. Una revisión bibliográfica (2015-2017) (Emotions in Physical Education. A bibliographic review (2015-2017)). *Retos*, 36(36), p. 597-603. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/70447> [Links]
- Bravo Carrasco, C. (2019). *Caracterización de la aplicación de psicoterapia orientada al focusing y su contribución al proceso y resultado terapéutico en consultantes con baja cercanía interpersonal*. Tesis para optar al grado de Magister en Psicología Clínica de Adultos. Universidad de Chile.
- Campoverde, M. P., Hernández, D. V., Hernández, R. V., & Ases, L. M. (2024). Las inteligencias múltiples y el proceso de enseñanza. *Digital Publisher CEIT*, 9(1), 199-211.
- Da Rocha, M., Boris, G. y Moreira, V. (2012). La experiencia del suicidio en una perspectiva humanista fenomenológica [La experiencia del



- suicidio en una perspectiva fenomenológica humanista]. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 18(1), 69-78.
- De Moor, E. L., Nelemans, S. A., Becht, A. I., Meeus, W., & Branje, S. (2023). Desarrollo de la personalidad durante la adolescencia y la juventud: el papel de las transiciones de la vida y la claridad del autoconcepto. *Revista europea de personalidad*, 37(5), 587-604.
- De Soto, R. P. F. (2023). Focusing» e interioridad. Padres y Maestros. *Journal of Parents and Teachers*, (395), 13-18.
- Eagle, M. N. (2017). Attachment theory and research and clinical work. *Psychoanalytic Inquiry*, 37(5), 284-297.
<https://doi.org/10.1080/07351690.2017.1322420>
- Gendlin, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 6(1), 4.
- Gendlin, E. T. (1999). *El focusing en psicoterapia: manual del método experiencial* (Vol.187). Grupo Planeta (GBS).
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México D.F.: Mcgraw-hill.
- Ibujés-Franco, M. L., Guachamín-Ávila, V. A., Romero-Ibarra, O. P., & de la Caridad Maqueira-Caraballo, G. (2024). La Expresión corporal para el mejoramiento de la relación socio afectiva en estudiantes con síndrome de asperger. *MQRInvestigar*, 8(2), 859-879.
- Ismach Leiserson, G. (2023). *Método Focusing o terapia de enfoque* [Audio]. Urosario Radio.
<https://www.spreaker.com/user/urosarioradio/metodo-focusing-o-terapia-de-enfoque>.
- Krycka, K. C. & Ikemi, A. (2016). Focusing-oriented experiential psychotherapy: From research to practice. En D. J. Cain, K. Keenan y S. Rubin (eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (251- 282). Washington, DC: American Psychological Association.



- Marín, A. M. L. (2018). Psicoterapia experiencial orientada al focusing: una visión general. *Revista de psicoterapia*, 29(110), 241-256.
- Martínez M, M. (2006). Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa. *Paradigma*, 27(2), 07-33.
- Moreira, V. (2007). Significados posibles de la depresión en el mundo contemporáneo: Una lectura fenomenológica mundana. *Psykhé*, 16(2), 129-137. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282007000200011>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Ginebra: OMS. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/89966>
- Riveros, E. (2013). Parafraseando Eugene Gendlin en un Modelo Procesal: Ensayo. *Ajayu*, II (1), 1-19.
- Robles, L. (2020). La aplicación del focusing en contextos psicoterapéuticos grupales the application of focusing in group psychotherapeutic contexts. *Revista Espacio ECP*, 1 (1), 70-91
- Rodríguez, A. (2021). *Intervenciones orientadas al focusing: un estudio de caso como aproximación al desafío terapéutico de la orientación evitativa en el apego*. Memoria de Tesis para optar al Título de Psicóloga. Universidad de Chile.
- Soma, C. S., Baucom, B. RW., Xiao, B., Butner, J. E., Hilpert, P., Narayanan, S., Atkins, D. C. & Imel, Z. E. (2020). *Corregulación de la emoción del terapeuta y el cliente durante la psicoterapia*. *Investigación en psicoterapia*, 30(5), 591- 603. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1661541>
- Serrano, P. S. (2023). La psicoterapia centrada en la persona en la actualidad: Teoría, práctica e investigación. *Quaderns de Psicologia*, 25(2), 10.
- Serván, I. (2018). Apego y psicoterapia en situaciones complicadas. *Revista de Psicoterapia*, 29 (111), 1-4. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i111>



UPEL (2011). *Manual de trabajo de grado de especialización y maestría y tesis doctorales*. Caracas: Fedupel.

Weiser, A. (2016). *Focusing en la práctica clínica: la esencia del cambio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.