

enfocándose

Authored by
memjavad

March 22, 2026

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *enfocándose*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=9873>

Focusing (Enfoque Corporal)

Campos Disciplinarios Primarios: [Psicología Humanista](#), [Psicoterapia Experiencial](#), Filosofía de lo Implícito y Fenomenología Contemporánea.

1. Definición Central y Fundamentos Teóricos

El **Focusing**, conocido en el ámbito hispanohablante como enfoque corporal, se define como un proceso psicoterapéutico y de autoconocimiento orientado al cuerpo, diseñado para identificar y procesar significados emocionales profundos que aún no han sido articulados verbalmente. A diferencia de las aproximaciones puramente cognitivas que se centran en el análisis intelectual, el Focusing dirige la atención del individuo hacia una zona específica de la conciencia corporal denominada **felt sense** (sensación sentida). Esta sensación no es simplemente una emoción aislada o una respuesta fisiológica básica, sino una percepción holística y difusa sobre una situación, problema o aspecto de la vida que posee una dirección y un significado intrínseco que aguarda ser desplegado.

Desde una perspectiva teórica, el Focusing se fundamenta en la premisa de que el organismo humano posee una sabiduría inherente y una capacidad de autorregulación que se manifiesta a través de sensaciones corporales sutiles. El proceso implica una pausa en el flujo ordinario del pensamiento para permitir que surja esta sensación global, la cual, al ser atendida con una actitud de aceptación y curiosidad, puede revelar información crítica sobre las necesidades y resoluciones de una persona. El objetivo último no es solo la comprensión intelectual de un conflicto, sino la obtención de un **felt shift** (cambio sentido), una liberación física y emocional tangible que indica que el proceso psicológico se ha movido hacia una mayor integración y resolución.

Este enfoque se distingue por su énfasis en la relación entre el lenguaje y la experiencia corporal. En la teoría del Focusing, las palabras y los símbolos no solo describen la experiencia, sino que interactúan con ella para llevarla a un nuevo nivel de desarrollo. Cuando una persona encuentra la palabra o imagen exacta que "encaja" con su sensación sentida, el cuerpo responde con una sensación de alivio o resonancia, lo que confirma la precisión de la introspección. Este fenómeno subraya la importancia de la **interacción organísmica**, donde el cuerpo funciona como una brújula fenomenológica que guía el proceso de curación y crecimiento personal.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

El término Focusing fue acuñado por el filósofo y psicoterapeuta austro-estadounidense **Eugene Gendlin** durante su estancia en la Universidad de Chicago en la década de 1960. El desarrollo de este concepto surgió de una investigación exhaustiva llevada a cabo junto a [Carl Rogers](#), el fundador de la Terapia Centrada en el Cliente. Gendlin y su equipo analizaron cientos de

grabaciones de sesiones terapéuticas para determinar por qué algunos pacientes progresaban significativamente mientras que otros permanecían estancados a pesar de los esfuerzos del terapeuta. El descubrimiento crucial fue que el éxito de la terapia no dependía de la técnica del terapeuta, sino de una habilidad específica del paciente: la capacidad de referirse internamente a una sensación corporal vaga y pre-conceptual sobre sus problemas.

Históricamente, el Focusing representa una evolución del humanismo psicológico hacia una mayor profundidad experiencial. Mientras que Rogers se centraba en la empatía y la aceptación incondicional, Gendlin buscó operacionalizar el mecanismo interno que permite el cambio terapéutico. En 1978, la publicación de su libro "**Focusing**" popularizó la técnica fuera de los círculos académicos, presentándola como una herramienta de autoayuda accesible para el público general. Este movimiento marcó un hito en la transición de la psicología desde un modelo puramente clínico hacia uno de empoderamiento individual y desarrollo del potencial humano.

A lo largo de las décadas, el Focusing se ha expandido globalmente, estableciendo instituciones como el [International Focusing Institute](#) (TIFI). Su desarrollo histórico también está intrínsecamente ligado a la **Filosofía de lo Implícito** de Gendlin, una ontología que desafía la separación tradicional entre mente y cuerpo. Esta filosofía sostiene que la vida es un proceso de interacción constante donde lo "implícito" (lo que aún no se ha dicho o pensado) siempre es más vasto que lo "explícito". El Focusing se convirtió, por tanto, en la aplicación práctica de esta visión filosófica, permitiendo a las personas acceder a la complejidad de su propia existencia vivida.

3. El Proceso de los Seis Pasos de Gendlin

Para facilitar el acceso a la sensación sentida, Eugene Gendlin sistematizó el proceso en seis pasos o etapas fundamentales que sirven de guía tanto para el practicante individual como para el terapeuta. El primer paso es **Despejar un espacio**, que consiste en realizar un inventario interno de los problemas o preocupaciones actuales sin sumergirse en ellos. El individuo visualiza poner estas preocupaciones a una distancia cómoda, creando un espacio de calma interior que permite que el cuerpo se relaje y se prepare para el trabajo profundo. Este paso es esencial para evitar que el ego o el pensamiento analítico abrumen la percepción corporal.

El segundo paso es **Formar la sensación sentida**, donde el individuo selecciona un problema específico y permite que la sensación corporal global de ese problema surja en el centro del cuerpo (pecho o abdomen). No se busca una emoción clara como "tristeza", sino la cualidad vaga y compleja de "cómo se siente todo eso en mi cuerpo ahora". El tercer paso, **Encontrar un asidero** (handle), implica buscar una palabra, frase o imagen que describa la calidad de la sensación sentida, como "un nudo apretado" o "una pesadez pegajosa". El cuarto paso es **Resonar**, donde se alterna entre la sensación y el asidero para verificar si la descripción realmente encaja con la experiencia física.

Los pasos finales son **Preguntar** y **Recibir**. En el quinto paso, el individuo interactúa directamente con la sensación sentida, haciendo preguntas abiertas como "¿Qué es lo que hace que esto se sienta tan pesado?" o "¿Qué necesita esta sensación para cambiar?". El objetivo es esperar a que el cuerpo responda con un cambio en la sensación, no con una respuesta racional. Finalmente, el paso de recibir implica acoger cualquier pequeño cambio o nueva comprensión con gratitud y aceptación, protegiendo el nuevo "insight" de las críticas internas o el análisis prematuro. Este ciclo puede repetirse varias veces, profundizando en las capas de significado implícito.

4. Características Clave y el Concepto del Felt Sense

La característica más distintiva y fundamental del Focusing es el concepto de **felt sense**. A diferencia de las sensaciones físicas comunes (como el hambre o el dolor) o las emociones categóricas (como la ira o el miedo), el felt sense es una sensación con significado. Es una percepción corporal de una situación vital compleja que inicialmente aparece como algo borroso, vago o difícil de describir. Se experimenta típicamente en la zona central del cuerpo y posee una cualidad de "totalidad", conteniendo en sí misma múltiples facetas de una experiencia que el intelecto aún no ha desglosado.

Otra característica clave es la **Actitud de Focusing**, que se define por una presencia amable, no juiciosa y paciente hacia uno mismo. Esta actitud es crucial porque la sensación sentida es inherentemente frágil; si se la presiona para que responda o se la juzga, tiende a desaparecer o a cerrarse. La práctica requiere lo que Gendlin denominaba "estar con" la sensación, tratándola como a un invitado o un niño pequeño que necesita seguridad para expresarse. Esta disposición fenomenológica permite que el proceso sea profundamente transformador, ya que rompe los patrones habituales de autocrítica y represión emocional.

Finalmente, el Focusing se caracteriza por su enfoque en el **Cambio Sentido** (felt shift). Este es un evento psicofisiológico real donde la tensión física asociada a un problema se disuelve o se transforma. El individuo experimenta a menudo un suspiro espontáneo, una sensación de ligereza o una claridad mental repentina. Este cambio no es solo una comprensión de "por qué" ocurre algo, sino una alteración en la forma en que el problema es portado por el cuerpo. Esta característica subraya la naturaleza procesal del Focusing: el cambio no es algo que se piensa, sino algo que sucede en la interacción entre la conciencia y el organismo vivo.

5. Significado Clínico e Impacto en la Psicoterapia

El impacto del Focusing en la psicoterapia contemporánea ha sido profundo, influyendo en diversas modalidades que hoy se agrupan bajo el término de **Psicoterapias Orientadas al Cuerpo y Terapias Experienciales**. Su principal contribución clínica es la provisión de una técnica concreta para trabajar con clientes que parecen estar "desconectados" de sus emociones

o que tienden a intelectualizar sus problemas. Al enseñar a los pacientes a sintonizar con su felt sense, el Focusing acelera el proceso terapéutico, permitiendo que el material inconsciente o implícito emerja de manera segura y orgánica.

En el marco de la [Psicoterapia Centrada en la Persona](#), el Focusing proporciona la "pieza faltante" al explicar cómo ocurre exactamente el cambio de personalidad. Gendlin demostró que la empatía del terapeuta es más efectiva cuando ayuda al cliente a enfocar su atención internamente. Además, el Focusing ha sido integrado en el tratamiento del trauma, donde el trabajo directo con las sensaciones corporales es esencial para procesar memorias traumáticas que no están almacenadas de forma narrativa. Terapeutas como Peter Levine y Bessel van der Kolk han reconocido la importancia de la conciencia corporal, un campo donde Gendlin fue pionero.

Más allá del ámbito clínico individual, el Focusing ha impactado la práctica de la supervisión terapéutica y el autocuidado del profesional. Los terapeutas utilizan el Focusing para procesar sus propias respuestas contratransferenciales, identificando cómo las historias de sus clientes resuenan en sus propios cuerpos. Esto no solo mejora la calidad de la presencia terapéutica, sino que también previene el agotamiento profesional (burnout) al proporcionar una vía para liberar las tensiones acumuladas durante la práctica clínica. Su legado se extiende así a una visión de la salud mental que integra indisolublemente la mente, el cuerpo y el entorno relacional.

6. Aplicaciones Contemporáneas y Extensiones

En la actualidad, el Focusing ha trascendido el consultorio psicológico para aplicarse en diversos campos como la educación, el pensamiento creativo, la resolución de conflictos y la espiritualidad. En el ámbito de la **creatividad**, se utiliza como un método para superar bloqueos artísticos, permitiendo a los creadores acceder a la "fuente" de sus ideas antes de que estas sean filtradas por la autocritica. Escritores y artistas emplean el Focusing para "sentir" hacia dónde quiere ir una obra, permitiendo que la forma emerja de una necesidad interna sentida en lugar de una planificación rígida.

En el sector organizacional y de resolución de conflictos, el **Focusing relacional** se utiliza para mejorar la comunicación empática y la toma de decisiones. Al enseñar a los miembros de un equipo a hablar desde su felt sense en lugar de desde sus posiciones defensivas, se facilita una comprensión más profunda de las necesidades subyacentes de todas las partes involucradas. Esta aplicación es particularmente útil en la mediación, donde el reconocimiento de la experiencia corporal del "otro" puede suavizar hostilidades arraigadas y abrir caminos hacia soluciones creativas no previstas inicialmente.

Asimismo, el Focusing ha encontrado un terreno fértil en la intersección con prácticas contemplativas como el [Mindfulness](#). Aunque comparten la atención al momento presente, el Focusing añade una dimensión de diálogo activo con la experiencia que el Mindfulness tradicional

a veces omite. Esta sinergia ha dado lugar a programas de reducción de estrés basados en la conciencia corporal que son altamente efectivos para tratar la ansiedad y la depresión crónica. La versatilidad del método demuestra su validez como una competencia humana fundamental para la navegación de la complejidad en el siglo XXI.

7. Debates Académicos y Críticas

A pesar de su amplia aceptación, el Focusing ha sido objeto de diversos debates y críticas en la literatura académica. Una de las críticas principales proviene de las corrientes más ortodoxas de la **Psicología Cognitivo-Conductual** (TCC), que cuestionan la falta de protocolos de medición objetivos para el "felt sense". Al ser una experiencia puramente subjetiva e interna, algunos críticos argumentan que el Focusing carece de la rigurosidad empírica necesaria para ser considerado una intervención de primera línea, sugiriendo que los beneficios reportados podrían deberse a efectos placebo o a la calidad de la relación terapéutica más que a la técnica en sí.

Otro punto de debate se centra en la accesibilidad de la técnica. Algunos estudios sugieren que no todas las personas poseen la misma capacidad innata para acceder a un felt sense. Individuos con altos niveles de **alexitimia** (dificultad para identificar y describir emociones) o aquellos que han sufrido traumas severos pueden encontrar el proceso de enfocarse en el cuerpo extremadamente difícil o incluso desencadenante de crisis (re-traumatización). Esto ha llevado a discusiones sobre la necesidad de adaptar el Focusing y combinarlo con técnicas de estabilización emocional antes de proceder al trabajo experiencial profundo.

Desde una perspectiva filosófica, se ha debatido si el Focusing es verdaderamente un proceso de "descubrimiento" de significados preexistentes o si es un proceso de "construcción" de significado en el momento de la interacción. Los críticos posmodernos argumentan que el lenguaje utilizado para describir el felt sense está culturalmente condicionado, lo que pondría en duda la idea de una "sabiduría corporal" universal y pura. No obstante, los defensores del Focusing sostienen que la evidencia del **felt shift** proporciona una validación biológica que trasciende las construcciones lingüísticas, manteniendo el debate vivo en la intersección de la biología y la fenomenología.

8. Lecturas Adicionales

Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. Everest House. (La obra fundamental que introdujo el proceso al mundo).

Gendlin, E. T. (1997). *Experiencing and the Creation of Meaning*. Northwestern University Press. (Para una comprensión profunda de la base filosófica).

Cornell, A. W. (1996). *The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing*. New Harbinger Publications. (Una guía accesible y práctica para principiantes).

The International Focusing Institute. [Sitio Web Oficial](#). (Recursos académicos, artículos de

investigación y directorios de profesionales).

Wikipedia. [Focusing \(Psicología\)](#). (Resumen enciclopédico de la técnica y sus aplicaciones).

Purton, C. (2004). *Person-Centred Therapy: The Focusing-Oriented Approach*. Palgrave Macmillan. (Análisis técnico sobre su integración en la terapia rogeriana).

ARABPSYCHOLOGY.COM