

Taller de formación:

FOCUSING Y EDUCACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

El Focusing es una técnica desarrollada por Eugene Gendlin, filósofo experiencial y psicoterapeuta humanista, para desarrollar conscientemente la capacidad de relacionarnos con nuestras emociones de una manera más armoniosa. Consiste en utilizar las referencias de las sensaciones corporales para trabajar las emociones y todo el mundo interior (creencias, mensajes interiorizados, pensamientos recurrentes...). Por su uso de expresiones corporales sin recurrir en exceso a procesos lógicos el Focusing es especialmente asequible para el trabajo con niños y niñas y con adolescentes. El objetivo general del taller es proporcionar a los y las participantes unos rudimentos básicos de Focusing, con el desarrollo de habilidades de acompañamiento en ejercicios y procesos de Focusing. Estas habilidades se cultivan de modo práctico y vivencial tanto en los ejercicios experimentados como en las pautas de acompañamiento que se practican.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Sesión 1: **Introducción vivencial al Focusing: conceptos y vivencias básicas (I).**

- Orígenes y fundamentos científicos del Focusing.
- Ejercicios de consciencia corporal.
- Ejercicios para despejar un espacio.

Sesión 2: **Introducción vivencial al Focusing: conceptos y vivencias básicas (II).**

- El concepto de *sensación sentida*, y diferencias prácticas con emociones y sentimientos.
- Ejercicios de Focusing, con introducción a los Seis Pasos y su práctica.

Sesión 3: **El Focusing y su aplicación en la educación emocional en niños, niñas y adolescentes.**

- Breve introducción al desarrollo emocional en niños, niñas y adolescentes.
- Aplicaciones prácticas de los ejercicios vivenciados en la educación emocional en niños, niñas y adolescentes.
- Otros ejercicios prácticos aplicables a la educación emocional en niños, niñas y adolescentes.

TEMPORALIZACIÓN

12 horas (en un fin de semana o en tres sesiones de cuatro horas cada una).

METODOLOGÍA

Por la naturaleza del trabajo realizado, los talleres son eminentemente prácticos y vivenciales. El enfoque metodológico es la construcción activa del aprendizaje, en la que los conceptos se van interiorizando desde las experiencias concretas en ejercicios por parte de los participantes, el trabajo en pares y el análisis de casos. Se trabaja sobre micro-habilidades de escucha de las emociones propias y de otras personas, que permiten a los y las participantes avanzar en su conocimiento interior y en el desarrollo de la capacidad de acompañar procesos en niños, niñas y adolescentes.

PÚBLICO OBJETIVO

- Profesionales en relación de ayuda con niños y niñas: Psicología, Pedagogía, Educación Social, Trabajo Social...
- Educadores, tutores y orientadores de todos los niveles educativos.
- Se puede adaptar como Escuela de Familias para padres, madres y familiares: en ese caso los contenidos son similares pero la metodología varía ligeramente.

MATERIALES NECESARIOS

- Sala con sillas movibles para realizar trabajo en pares y en grupo.
- Ordenador y proyector.
- Pizarra o papelógrafo, y rotuladores.
- Papel y materiales de escritura y dibujo para trabajo personal y en grupos.
- Fotocopias.

RECONOCIMIENTO

Esta formación es impartida por **F. Javier Romeo Biedma**, Formador Certificado en Focusing, y está reconocida como "Monográfico de Focusing" por [The Focusing Institute](#) y por el [Instituto Español de Focusing](#) para la obtención de las titulaciones en Focusing.