



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## Resumen

Nuestro cuerpo no es una mera máquina fisiológica que obedece a nuestras voluntades, sino que somos un cuerpo que siente y es en él que pasan nuestras vivencias, relaciones, acciones y proyectos. Focusing es un método de trabajo personal que desarrolla la inteligencia corporal-emocional. Enseña a acceder al bagaje de vivencias internas corporales que tienen sentido implícito, lo que facilita encontrar claves certeras en el proceso creativo, la toma de decisiones y en las relaciones interpersonales. El taller de focusing está dirigido a la optimización de los recursos atencionales en la gestión del estrés que puede presentar cualquier persona, centrándonos en este caso en el fruto de su trabajo. Así, ya sea para el profesorado universitario o los futuros profesionales de la salud, que si bien cuentan con niveles medios altos de estrés (Gómez-del-Amo, Guerrero-Barona, & González-Rico, 2014; García-Moran & Marta Gil-Lacruz, 2016), se pretende a través de Focusing a aprender de manera clara a confiar en nuestro conocimiento intuitivo y su originalidad, distinguiendo qué proviene de uno mismo y qué es producto de normas adquiridas. Por tanto, Focusing facilita el pensamiento crítico y creativo, a la vez que da certeza a las decisiones que tomamos en nuestras esferas de vida, tanto en nuestra vida personal o en nuestras funciones profesionales. Focusing además favorece la motivación interna frente a la externa, nos lleva a la acción desde la vivencia de certeza de estar en la dirección adecuada, nos interpela a posicionarnos y a actuar.