

ESTUDIO DE CASOS

4. Grupos y Equipos de Focusing – Registrarse, Luego Dividirse en Parejas y Tríadas.

Los grupos de Focusing han funcionado de manera exitosa sin facilitadores profesionales, por treinta años, en todo el mundo, desde el grupo original de Cambios en 1970. Nuestro Manual, Focusing en Comunidad, [Paquete de Auto-Ayuda](#), le enseña como comenzar su propio Grupo o Equipo de Focusing.

Los miembros del grupo a menudo siguen un Entrenamiento o Clases juntos y luego continúan con su propio grupo de auto-ayuda. Ud. puede encontrar en Recursos Gratis, una lista de Grupos de Cambios, tal vez uno que esté ubicado en su área.

El mismo grupo de gente que se reúne una vez a la semana o dos veces al mes, de manera continua, a menudo lo hace por quince años o más. Debería haber un grupo básico de hasta 15 personas. No todos llegan todas las semanas. Siempre que haya como mínimo dos personas puede funcionar el Grupo. El tamaño óptimo es de seis a ocho en cada reunión, tomado en el momento de los registros (check-ins). Puede incorporarse gente nueva dependiendo de la decisión de los miembros del grupo.

En un grupo de Apoyo Emocional, los turnos generalmente son acerca de asuntos personales. Debido a la naturaleza de la Escucha/Focusing, que no incluye el dar consejo ni juzgar, el intercambio de Escucha/Focusing ha probado ser, por más de treinta años, una forma segura y poderosa de auto-ayuda mutua a través de pares.

Los que se inscriben en un trabajo de equipo o de grupo pueden ser personas que deseen trabajar en labores conjuntas, de esta manera los turnos son acerca de temas relacionados con problemas de trabajo o el explorar los próximos pasos en relación a algún proyecto. Si no hay tiempo para turnos en la estructura de su propio grupo, los miembros del equipo, después de registrarse, pueden también usar el tiempo para concertar turnos separados de Focusing en Parejas. Esto se hará en otros momentos, durante la semana de trabajo para que puedan continuar apoyándose el uno al otro en cuanto a pensamiento creativo y solución de problemas.

Típicamente las reuniones duran de una hora y media a dos horas. La reunión de grupo básicamente comienza con el registro (check-in), con un turno no interrumpido de tres minutos para cada persona y así compartir las “noticias” desde la última reunión. El momento de registro es tan valioso para los miembros del grupo, que a menudo, una persona puede llegar de un lugar distante y decir: “No tengo tiempo para quedarme para los Turnos, pero no quería perderme las noticias de cada persona. Quiero escuchar cómo le va a cada una de ellas.”

Después de los turnos cortos iniciales (check-ins), los miembros del grupo, se separan en parejas y tríadas y salen por separado a lugares tranquilos para intercambiar turnos de Escucha/Focusing iguales, como en las Parejas de Focusing mencionadas anteriormente. Los Turnos duran de veinte a treinta

minutos cada uno, con un total de 50 a 70 minutos, incluyendo la retroalimentación al cambiar de roles.

Si el grupo es pequeño (de cuatro a cinco personas), pueden escoger el mantenerse juntos, cada uno tomando un turno más pequeño de 15 minutos, un Focalizador con un Escuchador de Focusing y el resto del grupo escuchando de manera pasiva. Esta puede ser una manera efectiva para un trabajo de grupo o para crear juntos soluciones innovadoras.

Al final, la gente se reúne por unos minutos, cada Focalizador, de manera individual, escoge compartir cualquier cosa que le llegó en el turno. En un trabajo de grupo o de equipo, los individuos pueden compartir los nuevos pasos que les han llegado para la solución de algún problema y para planear los próximos pasos a dar y así llevar el proyecto adelante. Como el modelo central, con Registros al comienzo y el Cierre al final, es similar al modelo de Parejas de Focusing mostrado arriba, por lo cual no voy a dar un ejemplo largo aquí.

[Próximo](#)

Estos materiales son ofrecidos solamente como técnicas de auto-ayuda. Al proveerlas, la Dra. McGuire no se compromete en rendir servicios psicológicos, financieros, legales u otros. Si se necesita apoyo o consejo de un experto, se debe buscar los servicios de un profesional competente.

Estudio de Casos

Focusing.- Individualmente, o Con un Entrenador de Borde Creativo o Terapeuta de Focusing Experiencial.

Parejas de Focusing.- Un intercambio igual de Turnos de Escucha/Focusing.

Focusing Interpersonal.- Uso de la Escucha y Focusing para Facilitar la Solución de Conflictos

Grupos y Equipos de Focusing.- Apoyo en proceso para Crecimiento Personal y Solución Creativa de Problemas.

Toma de Decisiones desde el Borde de Colaboración.- Liderazgo compartido, Colaboración Coordinada y Solución de Conflictos.

Comunidades de Focusing.- Grupos y Equipos de Focusing; uso de Focusing Interpersonal y Método de Toma de Decisiones desde el Borde de Colaboración

Organizaciones de Borde Creativo.- Todo lo anterior y además “Una Pequeña Cosa” para la Motivación desde Abajo hacia Arriba.

Testimonio

“Cuando enseñé a los estudiantes a trabajar en grupo, al explicar las diferencias individuales y las habilidades de escucha necesarias para trabajar conflictos de grupo, a menudo utilicé la información de Myers-Briggs”

Profesor de Negocios, Universidad.

Agnes Rodríguez
Traductora
2008.