



**CIE**TSGe  
Centro de Investigación y Estudios de  
Trabajo Social en Gerontología



**dgapa**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México  
Escuela Nacional de Trabajo Social  
Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en  
Gerontología

## **2° Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología para la atención de personas con pronóstico corto de vida y sus familias.**

**La Escucha Experiencial: un camino de vida para el cuidado y bienestar de quienes cuidan**

Dr. Salvador Moreno López  
Mtra. Helena Ortiz Cassaigne

**Focusing México**  
**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**



Quirón. El arquetipo del  
sanador herido

—  
Ayudando a otros nos ayudamos a nosotros mismos

- *“No es el no tener heridas lo que nos permite ayudar a otros a sanar las suyas, sino el haberlas sanado y cuidar continuamente del bienestar propio.”*

(Zohn y Moreno, 2008)

# Cuidar a otros ¿Cómo me afecta?

## La problemática



Cuerpo vivido

Lo relacional

Lo socioemocional

Lo *sentiPensante*

Lo corporal biológico

Lo espiritual

Otros...





## ¿Cómo estoy presente en la *interacción cuidando?*...

### Cuerpo vivo

Mi centro personal de seguridad y cuidado

Mis miedos e inseguridades

Culpas y exigencias

Identificándome con mis heridas no sanadas

Coraje y resentimientos


Otros...

# ¿Qué hago con mis **emociones y sentimientos**?



Quando *soy interacción cuidando*, en la  
dimensión *existencial*  
lo hago *desde el sentido de...*



- 
- A silhouette of a person with long hair, sitting on a pier or dock, looking out at the ocean during a sunset. The sky is filled with dramatic, golden clouds, and the sun is low on the horizon, creating a warm, glowing light. The person's hair is blowing in the wind. The pier is made of wooden planks, and the ocean is visible in the distance with a few small boats.
- ▣ **Todos los días**, con regularidad
  - ▣ **Después de** momentos especialmente difíciles
  - ▣ **Al identificar** algunas señales como:
    - ❖ Ansiedad, temor, irritación, tristeza, intranquilidad, preocupación...
    - ❖ Culpa, reproches
    - ❖ Dolores de cabeza, colitis, gastritis...
    - ❖ Insomnio, comer más o menos
    - ❖ Dificultad de descansar

# ¿Para qué necesita escucharse y ser escuchado un cuidador?





# Observo desde cierta distancia mis *emociones* y *sentimientos*



# ¿A qué le llamamos Escucha Experiencial?

- A un *modo de estar presente* en una relación de ayuda/acompañamiento.
- Me permito *sentir en mi cuerpo vivido* lo que la otra persona siente en el suyo.
- Expreso mi comprensión *desde* mi conciencia corporal.



Pintura de Jerom Carlin

# ¿Con qué *propósitos*?

Que la otra persona

- ✓ *se sienta acompañada, acogida, respetada y comprendida...*
- ✓ se escuche *desde su cuerpo vivido* sin prisas,
- ✓ amplíe su conciencia de *sus sentires corporales con significado y necesidades, y desde ahí...*
- ✓ genere *acciones hacia su Cuidado y Bienestar...*



# Empatía Experiencial



**Carl Rogers**

- Dejarme sentir en mi  *cuerpo vivido*
- cómo se siente la otra persona,
- con respeto y aceptación,
- para comprenderla  *desde sus vivencias en relación con las circunstancias vividas,*
- y mostrando mi comprensión desde el fluir de mi  *experimentar.*

# ¿Qué hace quien Acompaña y Escucha Experiencialmente?



# Escuchar experiencialmente...



# ¿Qué hace quien es *Escuchado Experiencialmente?*

Se permite  
expresarse desde  
donde está...

**Escucha los  
silencios**

Atiende a sus  
sentires, ideas,  
preocupaciones

Verifica si sus  
expresiones son  
precisas

Busca  
escucharse sin  
juicios

Atiende a *lo  
vivido* en la  
conversación

Expresa lo que  
siente y verifica si  
lo comprenden



# ¿Qué *beneficios* recibo cuando soy escuchado experiencialmente?



- *Armonía y Paz*, conmigo mismo y con otras personas.
- Una *conciencia corporal* más clara para orientarme mejor desde nuestra *Sabiduría Corporal*.
- Vivir con más energía y flexibilidad.
- **Reconocer lo que necesito y lo que quiero**, con sus congruencias y contradicciones.
- *Creatividad y espontaneidad* para generar nuevas alternativas en mis interacciones cotidianas.
- Mejorar la *calidad* del cuidado de mí mismo y de otras personas.





# La Escucha Experiencial en acción

- 👁️ **La Interacción**
- 👁️ **La Presencia Acompañante**
- 👁️ **Recibir y acoger**
- 👁️ **Resonar**
- 👁️ **Expresarse con precisión**
  - ✓ **La música del hablar**
  - ✓ **Los gestos y movimientos**
  - ✓ **Los silencios**
  - ✓ **Las palabras**

# Referencias

- Friedman, N. (2005). Experiential Listening. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 45, 217-238.
- Gendlin, E.T. (1968). The Experiential response (pp. 208-227). In Hammer (Ed.), *Interpretation in Therapy: Its Role, Scope, Depth, Timing and Art*. New York, USA: Grune and Stratton.
- Gendlin, E. T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 317--352). Itasca, IL: Peacock. From [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2029.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html)
- Gendlin, E. T. (1978/1981). *Focusing*. New York: Bantam Books, revised edition. Versión en español: (1983). *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao, España: Mensajero.
- Gendlin, E.T. (1993). Three assertions about the body. *The Folio*, 12(1), 21–33. From [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2064.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2064.html)
- Gómez del Campo, J. (2010).
- Madison, G. (Ed.) (2014). *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy*. London, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi Sabiduría Corporal, Focusing*. Guadalajara, México: Focusing México.
- Moreno, S. (2015). ¿Quién cuida a las cuidadoras? Grupo psicoeducativo experiencial para promover el bienestar. *Uaricha*, 12(9), 18-33.



# Focusing México

- ▶ Dr. Salvador Moreno López
- ▶ Mtra. Helena Ortiz Cassaigne
- ▶ [focusingmexico@gmail.com](mailto:focusingmexico@gmail.com)
- ▶ [www.focusingmexico.mx](http://www.focusingmexico.mx)
- ▶ Facebook: Focusing México
- ▶ Twitter: @FocusingMx





**CIE****TS**Ge  
Centro de Investigación y Estudios de  
Trabajo Social en Gerontología



**dgapa**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

¡Gracias por su atención!

---

---