

Lumina Mujeres

Acompañamiento en Counselling & Focusing

Espacio para sanar, crecer y reconectar contigo misma.

Acompañamiento en Counselling

Un enfoque humanista para los desafíos de la vida.

| ¿Qué es el Counselling?

El **Counselling** es una profesión de ayuda que facilita procesos de cambio, toma de decisiones y resolución de conflictos personales.

A diferencia de la clínica tradicional, nos enfocamos en el **bienestar presente**, trabajando desde tus propios recursos para que encuentres tu propia salida.



Pilares del Proceso



Escucha Activa

Un espacio donde eres realmente escuchada, sin interpretaciones ni prejuicios externos.



Empatía

Comprensión profunda de tu mundo emocional desde tu propia perspectiva y vivencia.



Aceptación

Respeto absoluto por tu ritmo y tu autonomía, validando cada parte de tu proceso.

Principios de Focusing

La sabiduría de escuchar la "sensación sentida".

Los 6 Pasos de Focusing

1. Despejar

Crear un espacio interno de calma y distancia amigable con los problemas.



2. Sensación

Permitir que surja la "sensación sentida" corporal sobre un tema específico.



3. Asidero

Encontrar una palabra, imagen o gesto que simbolice esa sensación.



4. Resonar

Cotejar si el símbolo encaja perfectamente con lo que el cuerpo siente.



5. Preguntar

Indagar qué necesita esa sensación para estar bien y recibir el alivio.

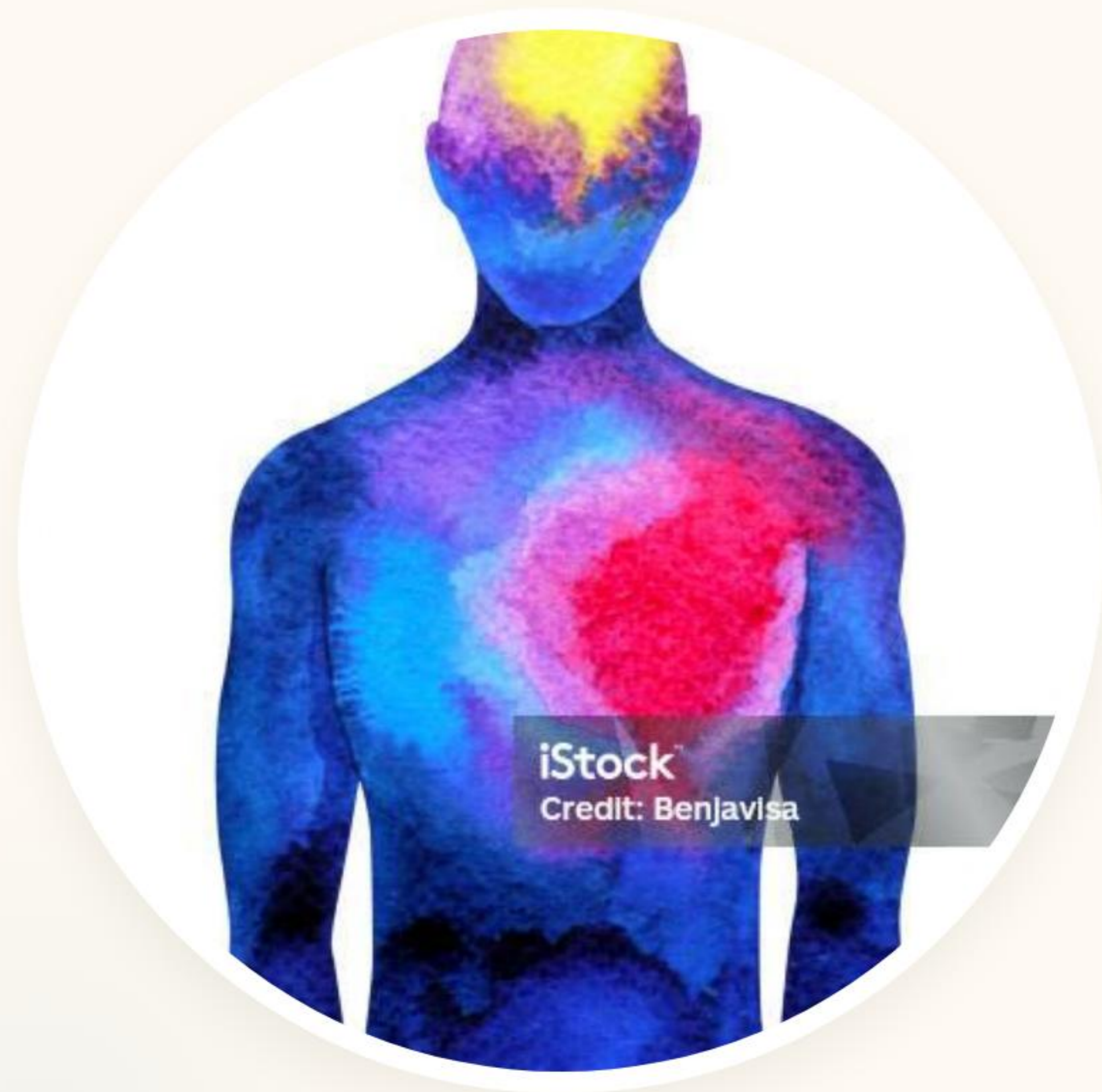


6. Recibir

Acoger los cambios corporales con gratitud y curiosidad.



La Sensación Sentida



El saber que reside en el cuerpo

Focusing es una técnica desarrollada por Eugene Gendlin que nos enseña a conectar con sensaciones físicas que guardan significados profundos.

A través de la "Sensación Sentida", podemos acceder a información que nuestra mente racional aún no ha procesado, permitiendo una sanación orgánica y duradera.

Counselling vs. Psicoterapia

Aspecto	Counselling	Psicoterapia Clínica
Enfoque	Crisis vitales, cambios y desarrollo.	Patologías y trastornos mentales.
Duración	Generalmente breve y focalizado.	Procesos a largo plazo.
Objetivo	Prevención y despliegue del potencial.	Curación y reestructuración.
Relación	Consultante (Facilitación).	Paciente (Tratamiento).

Impacto en Lumina Mujeres

Empoderamiento

Acompañamos a las mujeres en la recuperación de su autoconfianza y autonomía emocional.

Claridad Interior

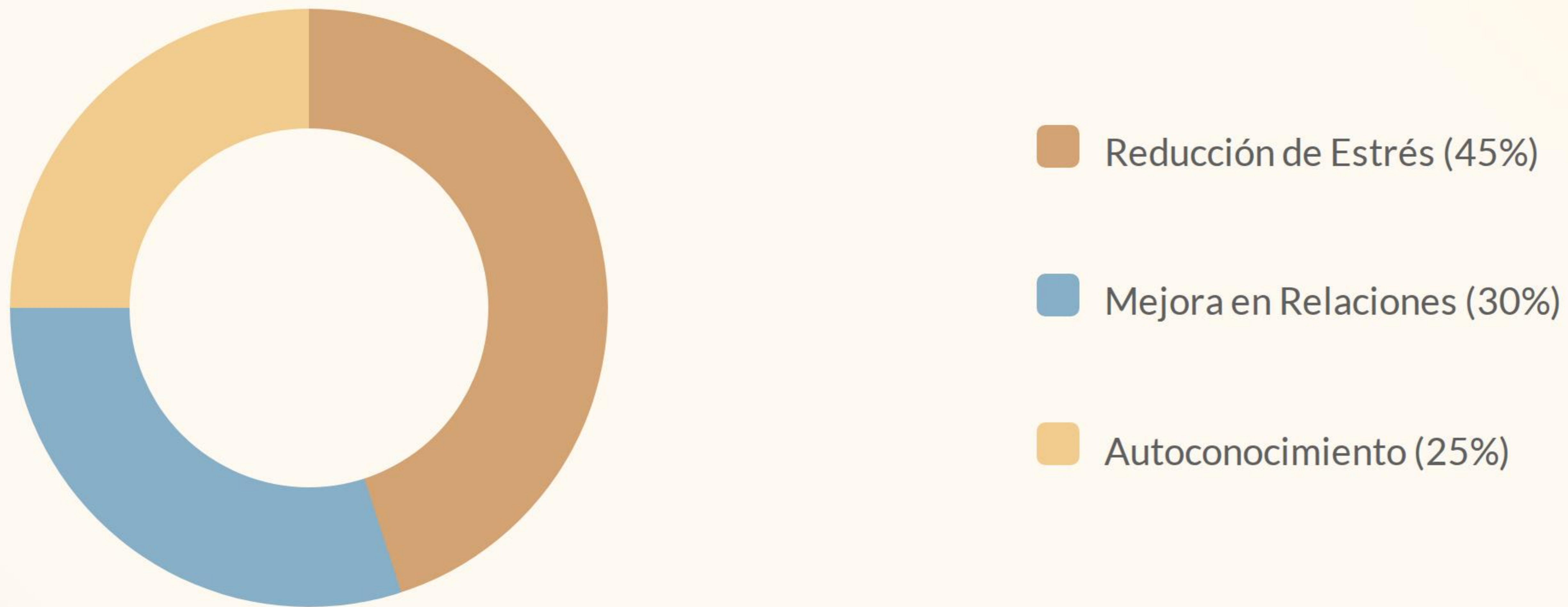
Facilitamos herramientas para navegar transiciones difíciles con serenidad y sabiduría corporal.

//

*"El cuerpo sabe el camino hacia la solución...
sólo necesita que alguien lo escuche de manera
amigable."*

— Eugene Gendlin

Bienestar y Autocuidado



Resultados observados en procesos de integración Counselling-Focusing.

Image Sources



https://behuman.ly/wp-content/uploads/2025/05/image_bc6d52c1b877c9ff6f35619910461788-1024x683.jpeg

Source: behuman.ly



<https://media.istockphoto.com/id/955458912/vector/abstract-human-connection-mind-and-body-connect-brain-and-heart-watercolor-painting.jpg?s=612x612&w=is&k=20&c=Y5V VnaatbEkwvyxOID66fubN3x7XuUmS-43FvSNuJil=>

Source: www.istockphoto.com