



Aprende a decir lo que sientes **sin** **romper** el vínculo

Una iniciación a la Comunicación NoViolenta en ocho módulos, para quienes quieren dejar de elegir entre callarse y estallar.

8

MÓDULOS

8

ENCUENTROS EN DIRECTO

25

VÍDEOS

QUIZÁ TE SUENE



Sabes lo que quieres decir. Pero al abrir la boca, sale otra cosa

Te tragas las cosas

Callas para no montar un problema. Y lo que no dijiste se queda dentro, creciendo, hasta que un día sale por donde no querías.

Y luego te lo reprochas

Repasas la escena pensando en lo que deberías haber dicho. Te juzgas por haber juzgado. Y el ciclo vuelve a empezar.

O acabas atacando

Cuando por fin hablas, sale con reproche. La otra persona se defiende, tú te defiendes, y la conversación que importaba se pierde.

Aquí no venimos a hacerlo perfecto. Venimos a aprender a mirarlo de otra manera.

EL RECORRIDO

Un **umbral** y cuatro **movimientos**, de dentro hacia fuera

No empezamos por las palabras. Empezamos por lo que pasa antes de las palabras. Y las relaciones no esperan al final: entran desde el primer módulo, por gestos tan pequeños que nadie más los nota.

UMBRAL

Abrir espacio

Crear un poco de aire antes de nada: mirar lo que te pasa sin convertirte del todo en ello.

MOV. I

De la historia a la necesidad

Distinguir lo que ocurrió de la historia que construyo, escuchar lo que pasa en el cuerpo y la emoción, y descubrir qué necesidad hay debajo. El juicio no es el enemigo: protege algo.

MOV. II

El camino de vuelta

Pausar antes de responder y ofrecer una escucha presente —o un límite claro— sin desaparecer de la conversación.

MOV. III

Construir desde el cuidado

Decir lo tuyo con firmeza y sin acusar, pedir sin exigir, y escuchar un no sin hundirte.

MOV. IV

Que esto siga vivo

Reparar sin exigirte perdón, celebrar lo que sí ocurrió, y saber volver cuando pierdas el camino.



Ocho módulos, ocho frases que te acompañan

0 Abrir espacio

«Puedo mirar lo que me pasa sin convertirme del todo en ello.»

1 Lo que ocurre, la historia y el juicio

«Mi historia es real, aunque quizá no sea toda la realidad.»

Nadie cabe entero en la peor interpretación que hago de él.

2 Escuchar lo que me pasa contigo

«No necesito la palabra perfecta para empezar a escucharme.»

3 Descubrir la vida que intenta abrirse paso

«Debajo de lo que duele hay algo que importa.»

4 Escuchar sin perderme

«Para escucharte, no necesito desaparecer.»

5 Hablar sin atacar ni desaparecer

«Puedo decir lo que es verdad para mí sin convertirme en el problema.»

6 Pedir, escuchar el no y proteger

«Puedo pedir sin exigir y proteger sin pedir permiso.»

7 Volver, reparar y celebrar

«Integrar no es dejar de perderse. Es saber volver.»

∞ El hilo relacional

Cada módulo termina en un gesto real con alguien de tu vida. Pequeño, invisible desde fuera, tuyo.

CÓMO FUNCIONA

Vídeos cortos, **práctica** en tu vida real y encuentros en directo

Vídeos de 10 minutos

Tres o cuatro por módulo. Los ves cuando puedes y los repites las veces que necesites.

Cuaderno de práctica

Dos semanas por módulo: la primera hacia dentro, la segunda hacia la relación. Con una parte opcional para ir más a fondo.

Encuentro en directo

Una hora por módulo. Traes lo que hay, sin necesidad de llegar con nada resuelto.

Práctica en relación

Un gesto pequeño en cada módulo, en una relación real. Tan pequeño que nadie más lo nota.

Grupo de acompañamiento

Un espacio entre módulos para compartir la práctica con otras personas.

PARA QUIÉN ES



Esto es para ti si...

Hay una conversación pendiente que llevas meses aplazando.

Quieres poner límites sin sentir que estás haciendo daño.

Acompañas a personas (terapia, educación, equipos) y quieres otra manera de estar.

Ya has leído sobre CNV, pero en caliente se te olvida todo.

No quieres una técnica más. Quieres relacionarte de otra forma.

No hace falta saber nada de Comunicación NoViolenta para empezar.

ORGANIZACIÓN



Cómo se **organiza** la formación

Todo lo práctico, en una página: los directos, el precio y la inscripción.

Los encuentros en directo

Qué son: reuniones en grupo reducido, de una hora, por Zoom. Cada encuentro se dedica al contenido del módulo que estás trabajando: una por módulo, ocho en total.

Quién los facilita: Pilar de la Torre y Marta Serrano, formadora del equipo docente del Instituto.

El ritmo: un directo cada dos semanas.

Si un día no puedes: recuperas el directo de ese módulo en vivo con otro grupo, o ves la grabación.

DUDAS FRECUENTES



¿Necesito saber algo de CNV?

No. El primer módulo sirve para bajar la exigencia y crear un poco de espacio antes de nada. Se empieza desde cero.

¿Y si vuelvo a reaccionar como siempre?

Va a pasar, y no significa que no esté funcionando. El cambio se nota en que te das cuenta antes y tardas menos en volver.

¿Tengo que empatizar con quien me ha hecho daño?

No es una obligación: es una elección tuya, cuando quieras y puedas. Ante daño repetido, coerción o abuso, lo prioritario es protegerte, poner distancia o pedir ayuda.

¿Cuánto tiempo necesito a la semana?

Unos 30–50 minutos de vídeo por módulo repartidos en dos semanas, unos minutos de práctica al día y una hora de directo. En total, unas 2 horas.

PRECIO E INSCRIPCIÓN



690€

Qué incluye

25 vídeos, con acceso durante todo tu recorrido y hasta 2 meses después de tu último directo

Cuaderno de práctica descargable de cada módulo

8 encuentros en directo de una hora, en grupo reducido

Grupo de acompañamiento entre módulos

El mapa del viaje: la guía escrita del recorrido completo

Qué necesitas

Conexión a internet y un lugar tranquilo para los directos

Ninguna experiencia previa en Comunicación NoViolenta

Ganas de practicar en tu vida real, a tu ritmo y con tus tiempos

PRÓXIMA EDICIÓN RENOVADA — RESERVA TU SITIO AQUÍ

FECHAS DE ESTA EDICIÓN · OTOÑO-INVIERNO 2026–2027

13

OCT

27

OCT

10

NOV

24

NOV

1

DIC

12

ENE

26

ENE

9

FEB

Pilar de la Torre · Iniciación a la Comunicación NoViolenta

info@comunicacionnoviolenta.com · WhatsApp +34 691 410 935 · comunicacionnoviolenta.com

Instituto de Comunicación NoViolenta