

2026/
2027

PROFUNDIZACIÓN EN **COMUNICACION NO VIOLENTA**

DENTRO Y FUERA

Integrando CNV e IFS • Pilar de la Torre



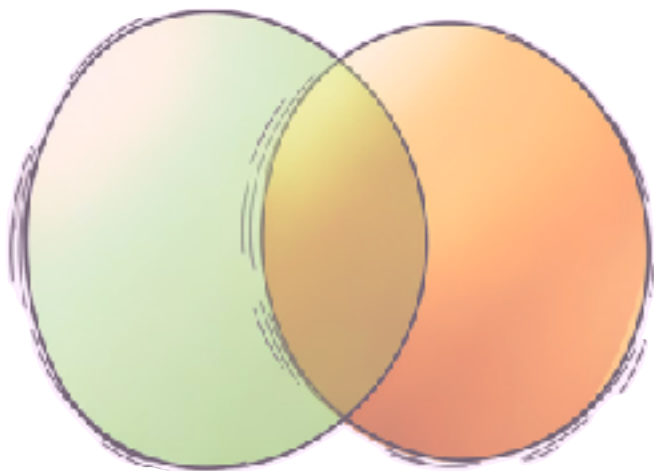
Cuando el **proceso** no basta

Hay un momento en el camino con la Comunicación No Violenta en el que ya no basta con conocer el proceso. Hemos leído, practicado y comprendido la diferencia entre observar y juzgar, entre sentimiento y pensamiento, entre necesidad y estrategia, entre petición y exigencia. Y, aun así, en lo cotidiano, algo dentro de nosotros sigue tomando el control: una voz que reclama, otra que se calla, otra que cede para no perder a nadie y otra que estalla cuando ya no puede más. Sabemos lo que queríamos hacer y, sin embargo, en la conversación importante, otra parte toma la palabra.

Este programa nace de esa pregunta:

¿Qué nos pasa por dentro cuando lo que hemos aprendido en la relación no es suficiente?

CNV e IFS: dos miradas, **un camino**



Profundización en Comunicación No Violenta • Dentro y Fuera

Es un año de trabajo experiencial en torno a la CNV, entendida como un arte de vida. Al mismo tiempo, abriremos una segunda mirada, más interior, para esos momentos en los que necesitamos algo más que el proceso de la CNV. Para ello nos apoyaremos en el modelo de los Sistemas Internos de Familia (IFS) de Richard Schwartz, que comprende que en cada una de nosotras conviven distintas voces, cada una con su historia y su intención, y que existe un lugar sereno desde el que es posible escucharlas. IFS nos permitirá profundizar en la CNV, identificar quién habla en mí cuando juzgo, me callo, me defiendo o exijo, y recuperar ese lugar interior desde el que la CNV deja de ser una técnica para convertirse en una forma de estar.

El enfoque **Dentro y fuera**

Dos direcciones, un mismo propósito

A lo largo del año recorreremos los dos grandes movimientos de la CNV — la autoescucha y el diálogo— y algunos de sus territorios más exigentes: la rabia, los límites, el conflicto y la gratitud. Lo haremos despacio, dando espacio a que cada paso se asiente en el cuerpo y en la vida real.

El recorrido será vivencial y en grupo, ensayando situaciones reales y tomando conciencia de lo que se mueve dentro. IFS aparecerá allí donde la CNV lo necesita: cuando un juicio se resiste a soltarse, cuando un sentimiento o una necesidad cuestan nombrarse, o cuando una petición se convierte en exigencia sin que nos demos cuenta.



La mirada hacia **Dentro y Fuera**



MIRADA FUERA

Comunicación No Violenta - CNV

Se enfoca en la práctica relacional concreta. Nos ofrece la estructura y el lenguaje para dialogar con la pareja, los hijos, el entorno de trabajo y los vínculos sociales. Es el puente para expresar la honestidad, la autoempatía y poner límites claros cuidando la conexión con los demás

MIRADA DENTRO

Sistemas Internos de Familia - IFS

- Se adentra en la exploración de tu mundo interior. El modelo IFS interviene allí donde la teoría de la CNV choca con nuestros automatismos. Nos permite identificar qué parte de nosotros (el crítico, el exigente, el que se calla) toma el control en momentos críticos para devolverle el liderazgo al Self (nuestro estado de calma y presencia).

Un **viaje** de **autoescucha, diálogo y** **transformación**

La comunicación con los demás se sostiene en una autoescuela y conexión con nosotras mismas.

Al final del año, lo que cada participante se lleva no es una técnica más, sino una manera distinta de habitar sus conversaciones, sus vínculos y, sobre todo, su mundo interior.



Lo que está vivo en mí y lo que está vivo en ti es la misma vida; aprender a escucharla por dentro es lo que hace posible escucharla por fuera.— Marshall Rosenberg



Objetivos y beneficios



Conciencia interna

Relación más consciente con el mundo interior



Límites desde la claridad

Firmeza y conexión sin reacción



Transformar patrones

Patrones automáticos de comunicación



CNV encarnada

Profunda, sostenible, viva

A quién va **¿dirigido?**

Este programa está pensado para personas que ya tienen un primer contacto con la CNV y desean profundizar ya sean profesionales de la educación, la salud, el acompañamiento, la mediación y los equipos humanos que quieran encarnar la CNV con más verdad y menos esfuerzo. No exige conocimientos previos de IFS: la integración se introducirá de forma cuidadosa, con lenguaje accesible y siempre al servicio del proceso CNV.

Sin IFS previo

La integración se introduce con lenguaje accesible, siempre al servicio de la CNV.
No hace falta tener conocimiento previo de CNV

Los 8 módulos del recorrido

01

El territorio interior:

Del automatismo a la presencia

03

El arte de los límites vivos:

Protección y asertividad

05

Las respuestas de emergencia:

Protectores Bomberos

07

El arte de sanar el vínculo:

Reparación

02

Los guardianes de nuestra historia:

Protectores Managers

04

La vergüenza, la autoexigencia y el crítico interno:

El tribunal interno

06

Vulnerabilidad y heridas:

Las partes exiliadas

08

Integrar y encarnar

El liderazgo interno en la vida diaria

Metodología

Un recorrido vivencial en grupo

- Profundización teórica y prácticas vivenciales
- Exploración interna guiada con IFS
- Dinámicas relacionales y ejercicios de presencia
- Espacios de integración entre sesiones

El foco estará en:

- Desarrollar una relación más consciente con el mundo interno,
- Transformar patrones automáticos de comunicación,
- Sostener la vulnerabilidad sin desbordamiento,
- Poner límites desde la claridad y no desde la reacción,
- Llevar la CNV a un nivel más encarnado, profundo y sostenible.

Ensayamos en situaciones reales, siendo conscientes de lo que se mueve dentro.

Despacio, para que cada paso se asiente en el cuerpo y en la vida real.



Fechas y horario

De 15:30 a 19:30 (Hora de Madrid)



15

OCTUBRE 2026



05

NOVIEMBRE 2026



02

DICIEMBRE 2026



28

ENERO 2027



11

FEBRERO 2027



11

MARZO 2027



15

ABRIL 2027



20

MAYO 2027

Más información e inscripciones: info@comunicacionnoviolenta.com

