



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

Una formación en
Comunicación NoViolenta
con la aportación de **IFS**
(Internal Family Systems)

IMPARTIDA POR **PILAR DE LA TORRE**

Con la colaboración de Marta Serrano



8

MÓDULOS



8

ENCUENTROS
EN DIRECTO



34

VÍDEOS



8

CUADERNOS
DE TRABAJO



4

MESES

+ fichas y mapas descargables

QUIZÁ TE SUENE



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.



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.



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.



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: por quién habla dentro de ti cuando hablas. Y las relaciones no esperan al final: entran desde el primer módulo, por gestos tan pequeños que nadie más los nota.

**MÓDULO 1****Antes de la primera palabra**

Qué es y qué no es la CNV, el mapa completo con un ejemplo trabajado de principio a fin, y las voces que ya conviven en ti.

**MOVIMIENTO I · ESCUCHAR****Hacia dentro y hacia fuera**

Del juicio a la necesidad en tu propia vida. Y después, comprender a la otra persona sin darle la razón.

**MOVIMIENTO II · ENCONTRARSE****Decir lo mío y atravesar lo que arde**

Expresarte sin acusar y actuar para cuidarte. Y traducir la rabia y el miedo en lugar de obedecerlos.

**MOVIMIENTO III · ATRAVESAR LO DIFÍCIL****Lo difícil, sin romperse**

Poner un límite sin romper el vínculo, escuchar un no, y recibir una crítica sin colapsar.

**MOVIMIENTO IV · CELEBRAR****Reconocer lo que sí soy**

Autorreconocimiento y agradecimiento, también hacia las voces internas que sostuvieron el camino.



«Algo en mí protege, haciendo esto, porque ahí hay algo frágil, y ahí hay algo que importa. Y por eso, gracias.»

Ocho módulos, ocho frases que te acompañan

Cada módulo se despliega en dos semanas: vídeos cortos, cuaderno de práctica y un encuentro en directo que lo cierra.



1 Antes de la primera palabra

Qué es y qué no es la CNV, el mapa del recorrido y las voces que ya conviven en mí.

«Esto no es una fórmula. Es otra manera de mirar.»

Una necesidad intensa es de una parte, no de ti entera.



5 La rabia, el miedo y lo que vienen a cuidar

De la imagen del enemigo a la necesidad.

«No es el estímulo. Es el pensamiento sobre el estímulo.»

Rabia y miedo protegen las dos, a veces en direcciones contrarias.



2 De la historia a la necesidad

Los hechos, el juicio que cuida algo, lo que siento y lo que en mí pide ser atendido.

«Ningún juicio aparece por azar.»

Las necesidades no chocan entre sí. Chocan las estrategias.



6 Los límites desde la conexión y el cuidado

Decir no y escuchar un no, y lo que se activa dentro al hacerlo.

«Es legítimo que yo ponga límites.»

El límite no le pide nada al otro: decide qué voy a hacer yo.



3 Comprender al otro no es estar de acuerdo

La escucha y la empatía: qué se mueve en la otra persona cuando reprocha.

«Comprenderte no me quita la razón a mí.»

La empatía se ofrece como pregunta, no como veredicto.



7 Crítica, culpa y vergüenza

Cuando me critican y cuando me critico: de qué cuidan las voces que me juzgan.

«Volver no exige haber sido perfecta.»

Culpa: hice algo mal. Vergüenza: soy algo malo.



4 Expresarme sin acusar

El diálogo: decir lo mío, actuar para cuidarme y saber quién habla cuando hablo.

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

La pregunta no es qué te pido, sino qué voy a hacer yo.



8 Reconocer lo que sí soy

Autorreconocimiento, autovaloración y agradecimiento.

«Nada de lo que hay en mí sobró.»

Reconocerme lo que sí soy es la gasolina que falta.



La aportación del IFS. Dentro de cada persona conviven varias voces, y ninguna es toda la persona. No es un método aparte: es una manera de mirar que atraviesa los ocho módulos y va completando una sola frase, módulo a módulo — «Algo en mí protege, haciendo esto, porque ahí hay algo frágil, y ahí hay algo que importa. Y por eso, gracias.»

CÓMO FUNCIONA

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



Vídeos de 8 a 12 minutos

Cuatro o cinco por módulo. Los ves cuando puedes y los repites las veces que necesites.



Cuaderno de práctica

Dos semanas por módulo, de diez o quince minutos de escritura. No para aprender algo nuevo: para dejar por escrito, con tus palabras, lo que ya viste.



Práctica en relación

Un reto pequeño en cada quincena, en una relación real. Tan pequeño que nadie más lo nota.



Encuentro en directo

Hora y media por módulo, en grupo reducido y por Zoom.
Traes lo que hay, sin necesidad de llegar con nada resuelto.



Grupo de acompañamiento

Un espacio entre módulos para compartir la práctica con otras personas.
Sin consejos ni análisis.

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.
- ✓ Te peleas contigo por dentro y quieres entender qué está cuidando esa voz que te juzga.
- ✓ No quieres una técnica más. Quieres relacionarte de otra forma.



No hace falta saber nada de Comunicación NoViolenta para empezar.



DUDAS FRECUENTES

Antes de **decidirte**



¿Necesito saber algo de CNV?

No. El primer módulo enseña el mapa completo desde cero, con un ejemplo trabajado de principio a fin.



¿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.



¿Qué es eso del IFS?

Internal Family Systems parte de una idea sencilla: dentro de cada persona conviven varias voces, y ninguna es toda la persona. Aquí atraviesa los ocho módulos como manera de mirar.



¿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.



¿Hay grabación de los directos?

Sí. Si un día no puedes, recuperas ese directo en vivo con otro grupo o ves la grabación.



¿Y si me quedo atrás?

El recorrido admite tu ritmo: los vídeos y el cuaderno están disponibles durante toda la formación y hasta dos meses después de tu último directo.



¿Esto es terapia?

No. Es un espacio de aprendizaje y práctica de la CNV. Escuchamos las voces internas con cuidado, pero no investigamos de dónde viene cada una.



¿Cuánto tiempo necesito?

Unos 40-55 minutos de vídeo por módulo en dos semanas, diez o quince minutos de cuaderno y hora y media de directo.

LOS ENCUENTROS EN DIRECTO

Grupos reducidos, cada dos semanas, **con acompañamiento cercano**



Qué son: reuniones de hora y media, por Zoom, los martes de 15:30 a 17:00. Cada encuentro se dedica al contenido del módulo que estás trabajando: uno por módulo, ocho en total.



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



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



El ritmo: ocho módulos en cuatro meses. Cada módulo se despliega en dos semanas y cierra con su directo.



PRECIO E INSCRIPCIÓN

PRECIO E INSCRIPCIÓN

690 €

FORMACIÓN COMPLETA

**3 PAGOS DE 230 €
SIN INTERESES**



QUÉ INCLUYE

- ✓ 34 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 hora y media, 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
- ✓ Unas dos horas y media por quincena: vídeos, cuaderno y el encuentro en directo
- ✓ Una relación real donde probar los gestos pequeños de cada módulo
- ✓ Disposición a mirar lo que pasa dentro sin exigirte hacerlo perfecto



FECHAS Y HORARIO · MARTES DE 15:30 A 17:00 · OTOÑO-INVIERNO 2026-2027

13

OCT

INICIO

27

OCT

10

NOV

24

NOV

1

DIC

12

ENE

26

ENE

9

FEB

Hay una conversación esperándote

No hace falta llegar con nada resuelto. Solo con ganas de mirarlo de otra manera.

EDICIÓN RENOVADA

RESERVA TU PLAZA



info@comunicacionnoviolenta.com



WhatsApp +34 691 410 935

comunicacionnoviolenta.com