

2026/
2027

PROFUNDIZACIÓN EN **COMUNICACIÓN** **NO VIOLENTA**

DENTRO Y FUERA

Integrando CNV e IFS · Pilar de la Torre



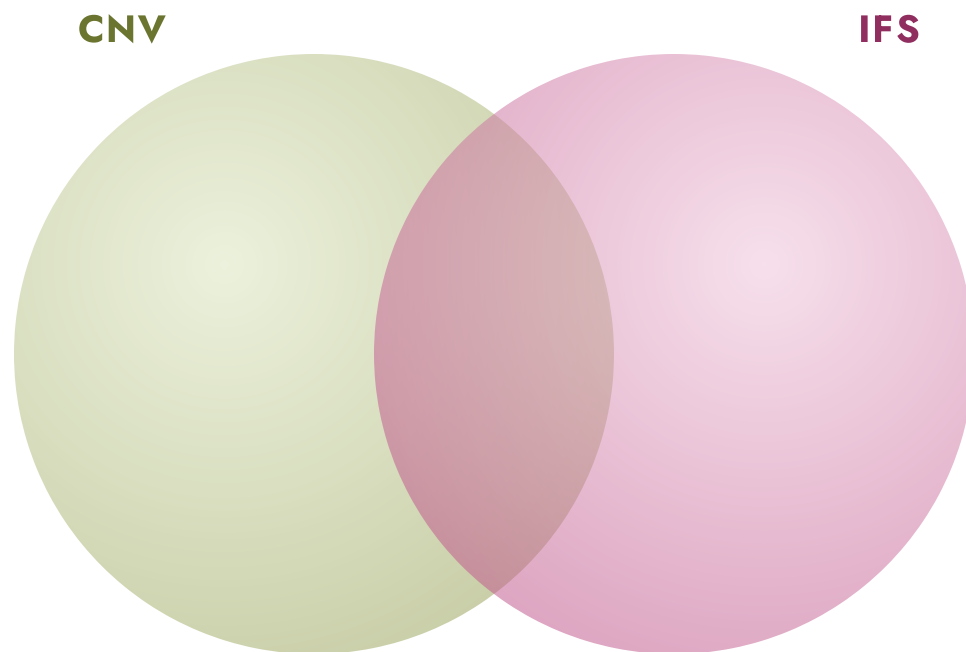
Cuando el proceso **no basta**

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 nosotras 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 querríamos 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, la reparación 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. Interviene allí donde la teoría de la CNV choca con nuestros automatismos. Nos permite identificar qué parte de nosotras —la que critica, la que exige, la que se calla— toma el control en los momentos difíciles, y devolver el liderazgo a ese lugar sereno desde el que sí podemos elegir.

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

La comunicación con los demás se sostiene en la autoescucha y en la 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

Una relación más consciente con tu mundo interior



Límites desde la claridad

Firmeza y conexión, sin reacción y sin castigo



Transformar patrones

Los automatismos que se repiten en tu comunicación



CNV encarnada

Profunda, sostenible, viva

A quién va **dirigido**

Este programa está pensado para personas que ya tienen un primer contacto con la Comunicación No Violenta y desean profundizar: 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.

Sin IFS previo

No hace falta ningún conocimiento previo de IFS. La integración se introduce de forma cuidadosa, con lenguaje accesible y siempre al servicio del proceso de la CNV.

Con recorrido en CNV

Sí es necesario haber hecho al menos una formación introductoria en CNV, o tener una práctica sostenida equivalente. Este no es un primer contacto con el proceso.

Los **8 módulos** del recorrido

01 El territorio interior

Quién habla cuando hablo

02 Las estrategias que protegen

Lo que cuida aquello que hago sin querer hacerlo

03 Escuchar más allá de las palabras

Escucha profunda y presencia

04 Detrás de la reacción, la necesidad

Acercarse a lo que llevamos guardado

05 La vergüenza, la autoexigencia y el crítico interno

El tribunal interno

06 Límites vivos

Decir y recibir un no

07 Reparar el vínculo

Volver, fuera y también dentro

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 en directo, siempre acompañada
- Dinámicas relacionales y ejercicios de presencia
- Una sesión de práctica de una hora al mes, con todo el grupo
- Cuaderno de trabajo y ejercicios breves entre sesiones

El foco estará en

- Desarrollar una relación más consciente con el mundo interno
- Transformar los patrones automáticos de comunicación
- Sostener la vulnerabilidad sin desbordamiento
- Poner límites desde la claridad y no desde la reacción
- Reparar los vínculos sin culpa ni autoanulación
- 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

Todos los jueves · hora de Madrid

ENCUENTROS · 4 HORAS · 15:30 – 19:30

15 OCTUBRE 2026	05 NOVIEMBRE 2026	03 DICIEMBRE 2026	14 ENERO 2027	11 FEBRERO 2027	11 MARZO 2027	15 ABRIL 2027	20 MAYO 2027
--------------------	----------------------	----------------------	------------------	--------------------	------------------	------------------	-----------------

SESIONES DE PRÁCTICA · 1 HORA · 15:30 – 16:30

29 OCTUBRE 2026	19 NOVIEMBRE 2026	17 DICIEMBRE 2026	28 ENERO 2027	25 FEBRERO 2027	25 MARZO 2027	29 ABRIL 2027	03 JUNIO 2027
--------------------	----------------------	----------------------	------------------	--------------------	------------------	------------------	------------------

Cada sesión de práctica tiene lugar dos semanas después de su encuentro, de 15:30 a 16:30. El programa comienza el 15 de octubre de 2026 y termina el 3 de junio de 2027.

Más información e inscripciones: info@comunicacionnoviolenta.com



Qué es y qué no es **este programa**

Lo que hace. Te enseña a reconocer, escuchar y acompañar tus propias partes, incluidas las que llevan más tiempo guardadas. Ese trabajo se hace con permiso, a tu ritmo y siempre guiado en directo: nunca entre compañeras y nunca en solitario. Y lo que se busca es que esas partes puedan ser vistas y acompañadas.

Lo que no hace. No es psicoterapia y no la sustituye. No trabajamos con experiencias traumáticas graves ni con material que venga de generaciones anteriores. Si durante el año aparece algo que pida más tiempo y más intimidad de lo que un grupo puede ofrecer, no será señal de que algo haya ido mal: te lo diremos con claridad y te orientaremos.

La integración de CNV e IFS presentada en este programa es una propuesta propia de esta formación. No representa ni sustituye la formación oficial en ninguno de los dos modelos, y no habilita para aplicarlos con terceras personas.

**Un año para que la CNV deje de ser una técnica
y se convierta en una forma de estar, dentro y fuera.**

