

FORMACIÓN ONLINE · COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

*Son las nueve menos cuarto. Se lo has
pedido tres veces. Y de pronto no
reconoces tu propia voz...*

Educar sin perder la conexión *ni perderte tú*



Comunicación No Violenta para madres y
padres. Una formación para dejar de
pelearte con tus reacciones y aprender a
poner límites, escuchar y reparar sin dejarte
fuera.

Primera edición · Del 2 de Diciembre al 7 de Abril

8

módulos, en dos
bloques: primero
tú, después la
relación

35

vídeos breves,
para ver a tu ritmo

Semanal

un directo en
grupo, en vivo por
Zoom, cada
semana

16

cuadernos de
práctica, más
fichas de trabajo
descargables

El camino no es no perderse nunca. El camino es aprender a volver.

Entre lo que hace tu hijo y lo que tú haces después hay un espacio.

Casi siempre dura menos de un segundo. Todo este curso trabaja ahí dentro: en ensancharlo, habitarlo y decidir desde él. No en encontrar la frase perfecta.

PUEDE QUE ESTO TE SUENE

No es que no sepas lo que quieres hacer. Es que en el momento no puedes

-
- *«Me juré que no iba a gritar, y he vuelto a gritar.»*
 - *«Lo he leído todo sobre crianza y sigo sin saber qué decir cuando llora así.»*
 - *«Si no le exijo, esto no funciona. Pero exigir me está costando la relación.»*
 - *«Cuando me dice “te odio”, algo se me rompe por dentro y contesto fatal.»*
 - *«Pongo el límite, se derrumba, y acabo cediendo. O sosteniéndolo con dureza.»*
 - *«Después me hundo: soy mala madre.»*
-

Ninguna de estas frases se arregla con una técnica. Todas tienen debajo algo que estabas intentando cuidar y una manera automática de cuidarlo que ya no te sirve. Ese es el trabajo de esta formación.

El adulto primero

*«Antes de cambiar lo que digo,
necesito cambiar desde dónde miro,
desde dónde escucho y desde dónde
respondo.»*

«Conexión antes que educación.»

Las dos frases se repiten a lo largo de todo el programa. La primera marca el orden del trabajo; la segunda, el orden de cada escena concreta: primero llegar al otro, después educar.

No es la CNV de manual

La Comunicación No Violenta no son cuatro pasos que se recitan. Aquí los pasos son un andamiaje, no un guion. Lo que se entrena es la conciencia desde la que hablas.

Primero tú, después la relación

Los cinco primeros módulos trabajan tu mirada, tus defensas y tus estrategias. Solo cuando ese suelo está puesto llegan los límites, la reparación y la escucha. En ese orden, porque en el otro no se sostiene.

Con una mirada de partes internas

Cuando gritas, no eres «tú entera» gritando: es una parte de ti que se activó para proteger algo. Aprenderás a notar quién está respondiendo antes de responder. Nombramos lo que hay debajo; no abrimos procesos terapéuticos.

Desde el cuerpo, no desde la teoría

Cada módulo tiene prácticas guiadas en tiempo real, escenas cotidianas reales y un cuaderno para llevarlo a tu casa esta semana. La teoría llega después de la experiencia.

Ocho módulos, un solo movimiento

Darte cuenta de que te has ido, y volver. Todo lo demás se apoya en eso.

BLOQUE 1 Volver a ti

El trabajo interno del adulto. Sin esto, cualquier herramienta se convierte en una técnica más que aplicar bajo presión.

-
- | | | |
|---|---|----------|
| 1 | Antes de cambiar cómo educas, descubre desde dónde miras | 3 vídeos |
| | El primer paso no es hacerlo mejor. Es mirar lo que ya está pasando. Aquí se instala el botiquín de urgencia para los días difíciles. | |
-
- | | | |
|---|--|----------|
| 2 | Entender qué se activa en ti cuando tu hijo hace «eso» | 4 vídeos |
| | No reaccionas a lo que pasa: reaccionas a lo que te cuentas sobre lo que pasa. La cámara, la película y la etiqueta. | |
-
- | | | |
|---|---|----------|
| 3 | Por qué grito, controlo o me culpo (y qué hay debajo de eso) | 4 vídeos |
| | Honestidad sin dureza. Tu defensa no es tu enemiga: es una parte de ti protegiendo algo que amas, de una forma que ya no quieres repetir. | |
-
- | | | |
|---|--|----------|
| 4 | Cuidar sin controlar | 4 vídeos |
| | La exigencia es una estrategia, no es el amor. No tienes que soltar lo que te importa: puedes soltar una manera de cuidarlo. | |
-
- | | | |
|---|---|----------|
| 5 | Tu hijo no es lo que hace | 4 vídeos |
| | Todo lo que has descubierto sobre ti también es verdad en él. Comprender no es permitir: la inocencia no elimina el límite, elimina la condena. | |
-

BLOQUE 2 Ir hacia tu hijo

Las habilidades relacionales. No son técnicas nuevas: son lo que sale casi solo cuando el suelo del Bloque 1 está puesto.

- | | | |
|-------|---|----------|
| 6 | Poner límites sin gritos y sin culpa | 6 vídeos |
| | <p>Firmeza con corazón. Un límite no es contra tu hijo: es a favor de algo que necesita cuidado. Límite, amenaza, castigo, consecuencia y premio: qué es qué.</p> | |
| <hr/> | | |
| 7 | Volver después de habernos perdido | 4 vídeos |
| | <p>Cómo reparar sin castigarte y sin retirar el límite. Reparar la forma sosteniendo el fondo, y reparar el patrón, no solo el momento.</p> | |
| <hr/> | | |
| 8 | Crear tu propio mapa para seguir practicando | 4 vídeos |
| | <p>El curso termina, la práctica continúa. Sales con un mapa personal para tus escenas reales, no con apuntes.</p> | |
| <hr/> | | |

*Darte cuenta, regularte, poner el límite, reparar:
todas son formas de volver a casa.*

QUIÉN TE ACOMPAÑA

Pilar de la Torre, con la colaboración de Marta Serrano, formadora del equipo docente del Instituto.

Lo que tienes desde el primer día

VÍDEOS

35 vídeos breves

Uno por idea, no clases largas.
Pensados para verse en los ratos que tienes de verdad, con prácticas guiadas dentro del propio vídeo.

PRÁCTICA

16 cuadernos de práctica

Con una sección fija: «si solo tienes diez minutos esta semana». El cuaderno está para sostenerte, no para convertirse en otra exigencia.

URGENCIAS

Botiquín de urgencia

Gestos concretos para el momento en que está pasando: cuando ya has gritado, cuando notas que se te va, cuando no sabes qué decir.

EN VIVO

Un directo cada semana

Una hora cada semana para traer tus escenas reales y verlas trabajadas en directo. Puedes participar o solo escuchar.

CASOS

Escenas reales, no ejemplos de manual

Casos anonimizados de sesiones reales: la pantalla, los deberes, el «te odio», los besos a la abuela, el plato que no se termina.

COMUNIDAD

Un grupo donde no estás sola

Un espacio privado con el resto de participantes para compartir lo que va pasando en casa, leer cómo lo atraviesa otra persona y sostenerse entre unos y otros.

ACCESO

Cuatro meses de recorrido, del 2 de Diciembre al 7 de Abril

Durante esos cuatro meses tienes disponibles los vídeos, los cuadernos y las grabaciones de los directos, para verlos a tu ritmo y volver sobre ellos las veces que necesites. Al terminar el programa se cierra el acceso.

ENCUENTROS EN DIRECTO

Donde el curso deja de ser teoría

Cada semana nos vemos por Zoom durante una hora. Traes una escena de tu semana y la miramos juntas. Es ahí donde se ve que esto no va de aplicar bien una fórmula.

Todos los miércoles

De 14:30 a 15:30 (hora peninsular española) · Por Zoom · Del 2 de Diciembre al 7 de Abril

- Una pausa en Navidad: del 16 de Diciembre saltamos al 13 de enero.
- Se graban, por si ese día no puedes venir.
- No hace falta traer caso ni hablar: escuchar cómo se trabaja el caso de otra persona también enseña.
- Lo que se comparte en el grupo, se queda en el grupo.

Para quién es esta formación

Encaja bien si...

Tienes hijos de cualquier edad y quieres cambiar algo en cómo os relacionáis.

No sabes nada de Comunicación No Violenta. Se empieza desde cero.

Ya has leído mucho y sigues sin poder aplicarlo en el momento de la tensión.

Estás dispuesta a mirarte a ti, no solo a buscar herramientas para tu hijo.

Quieres poner límites sin gritar, pero tampoco quieres dejar de ponerlos.

No es lo que buscas si...

Quieres un método para que tu hijo obedezca más rápido.

Buscas frases hechas que funcionen sin cambiar nada por dentro.

Necesitas atención terapéutica individual: esto es formación, no terapia.

Estás atravesando una crisis que necesita acompañamiento profesional específico.

PRIMERA EDICIÓN

Esta es la primera vez que se hace

El programa lleva meses construyéndose: los ocho módulos, los vídeos, los cuadernos. Pero esta es la primera vez que se recorre entero con un grupo, y lo que ocurra en estos encuentros semanales va a dar forma a las ediciones siguientes.

Por eso el grupo va a ser reducido. Quiero poder acompañar de cerca las escenas reales que traigáis y que esta primera experiencia ayude también a afinar las ediciones siguientes.

Conoce el nuevo programa

Primera edición · Plazas limitadas

- 8 módulos y 35 vídeos
- 16 cuadernos de práctica, fichas de trabajo y botiquín de urgencia
- Un encuentro en directo conmigo cada semana
- Comunidad privada de participantes

Empezamos el 3 de Diciembre · Terminamos el 7 de Abril

El camino no es no perderse nunca. El camino es aprender a volver.

Pilar de la Torre

INSTITUTO DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

comunicacionnoviolenta.com