

# Comunicación Integrada

Un curso online para aprender y practicar



Tatiana Sibia

[despertandolaeducacion@gmail.com](mailto:despertandolaeducacion@gmail.com)

## Introducción

La Comunicación Integrada es una propuesta de cambio personal, social y cultural que se basa en la práctica de la Comunicación Noviolenta elaborada por Marshall Rosenberg.

En este curso nos proponemos aprender los elementos conceptuales que definen la Comunicación Noviolenta y practicarlos en nuestras vidas diarias a través de reflexiones, ejercicios, experiencias vivenciales y también compartiendo nuestro aprendizaje en el grupo de práctica y recibiendo apoyo personal a través de las sesiones de acompañamiento Skype (opcionales).

La Comunicación Integrada, además, recoge propuestas y practicas que provienen de otros ámbitos del desarrollo personal, como por ejemplo el Focusing, el Mindfulness y elementos de la Neuro-biología Interpersonal.

De esta manera la Comunicación Integrada se propone como una experiencia que reúne distintas practicas que están finalizadas a traer más consciencia, comprensión, empatía, claridad y empoderamiento en nuestras relaciones y experiencias de vida.

## Estructura

El curso se estructura en 8 sesiones. En cada una se abordará un tema concreto para aprender y practicar las bases de la Comunicación Integrada. Cada sesión incluye:

- Un artículo que introduce el tema de la sesión
- Un video donde se exploran los conceptos fundamentales de la sesión
- Un audio con una meditación guiada para practicar los conceptos presentados
- Una hoja de propuestas para ejercicios de práctica personalizada
- Un seguimiento personalizado vía e-mail (1 mail por sesión)

El curso ofrece la posibilidad de hacer uso de la **oferta** de tener 8 sesiones de acompañamiento personalizado vía Skype por el precio especial de **25€ por sesión** (cuando se reservan 8).

Cada participante recibirá un mail con los materiales de cada sesión y podrá trabajar a su ritmo, pidiendo la siguiente sesión cuando quiera.

## Coste

El coste del curso es de 160€ (20€ por sesión), esto incluye los materiales y el seguimiento por e mail. Las sesiones de acompañamiento via Skype son opcionales y se ofrecen al coste de 25€ cada una cuando se reserva un bloque de 8 sesiones. Las sesiones se pueden concertar con la regularidad que prefiere el/la participante. Se pide una matriculación no retornable de 50€ para el curso, que se descontará desde el total una vez acabado el curso entero. En el caso de interrupción del curso este importe no se retornará.

Para grupos se ofrece el curso al mismo precio con la adición de una hoja para guiar una sesión de práctica grupal para cada sesión y una sesión grupal por Skype para cada sesión.

# Contenidos

## **Sesión 1- Fundamentos de la Comunicación Integrada**

La implicación del lenguaje en los procesos cognitivos, emocionales, y culturales

La cultura de la dominación

El paradigma del castigo

La práctica sanadora de la empatía

Actuar desde el corazón

## **Sesión 2- Observación y Evaluación**

Comunicación que bloquea la conexión

Identificar creencias y pensamientos limitantes

Centrar la atención – Mindfulness

Desarrollar la figura del testigo interno

Juicios como manifestaciones de necesidades insatisfechas

## **Sesión 3- La belleza de las Necesidades**

Entender el propósito de las Necesidades

Necesidades y Estrategias

Identificar Necesidades como base de nuestras relaciones

## **Sesión 4- Conectar con las Emociones**

Entender el propósito de las emociones

Conectar con las emociones desde lo físico

Acoger las emociones difíciles

Acompañar las emociones en nosotrxs y lxs demás

## **Sesión 5- Pedir lo que queremos**

¿Cómo elaboramos nuestras estrategias?

Tomar responsabilidad para nuestras necesidades

Liberar la creatividad en encontrar soluciones

Pedir sin exigencia

Escuchar el “sí” detrás del “no”

## **Sesión 6- Expresar la rabia**

El propósito de la rabia

La rabia como energía protectora

Rabia sin culpabilidad

Expresar la rabia sin perder la conexión

## **Sesión 7- Resolver conflictos**

Entender las dinámicas del conflicto

Identificar y valorar todas las necesidades

Aceptar el conflicto

Cuidarnos en el conflicto

Soluciones colaborativas

## **Sesión 8- Celebrar la Vida**

La gratitud como práctica de paz

Enriquecer la vida cuidando de nosotrxs mismxs

Fortalecer las relaciones

Desarrollar nuestra resiliencia

## Práctica Individual

Es muy recomendable tener un diario del curso donde apuntar reflexiones, preguntas y tener un registro de los ejercicios y experiencias conectadas con el aprendizaje. Mantener una práctica personal puede ser un desafío ya que la vida cotidiana es muy exigente de nuestro tiempo y energía. Por esta razón es muy útil acordar con unx mismx el tiempo que podemos dedicar a esta práctica siendo muy realistas, para no generar expectativas que, si no se cumplen, dan pie a sensaciones de frustración, culpabilidad y desanimo. Es mucho mejor practicar menos y regularmente que intentar dedicar mucho tiempo a la práctica y luego caer en la idea del “fracaso”. Un compromiso de 1 o 2 horas de práctica por semana puede ser muy provechosos, y todo lo que conseguimos sumarle será un bonus.

También es importante notar que algunas practicas tocarán puntos muy personales y emotivos. El propósito de este curso es capacitarnos para realmente transformar nuestra vida y esto no siempre es un proceso sin dolor. Es muy recomendable tener personas que nos pueden apoyar, escuchar y compartir este proceso. De hecho la más recomendable sería emprender el curso con un pequeño grupo para poderse apoyar mutuamente. Cada unx tiene la libertad de seguir el programa y profundizar en la medida que esto le “sienta bien”, en cualquier momento se puede tomar la decisión de ir más despacio o parar y volver en otro momento. Las sesiones de acompañamiento individuales están diseñadas para ofrecer apoyo y profundización en este proceso de transformación personal.

## Recursos

Es muy aconsejable acompañar este curso con la lectura de los siguientes libros.

- Comunicación Noviolenta: un lenguaje de vida - Marshall Rosenberg
- Focusing – Eugene Gendlin
- El milagro del Mindfulness – Thich Nhat Hanh
- El cerebro de Buda – Rick Hanson

## Privacidad

El material del curso es todo original y fruto de mi trabajo, por lo tanto pido que no se comparta sin mi autorización. La matriculación al curso implica la aceptación de esta petición.

