COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

CURSO VÍA STREAMING

Fechas: sábado 02, 09, 16 y 23 de agosto del 2025
Horario: De 12:00 a 13:50 Hrs.
Perfil de público al que va dirigido: Al público en general, pero resulta especialmente útil para madres y padres de familia, docentes, psicoterapeutas, así como para profesionales de la psicología, tanatología, mediación y quienes ejercen o desean ejercer funciones de liderazgo o gestión de grupos.
Entrada libre. Cupo limitado.

Gerardo Aridjis

Psicoterapeuta Humanista | Cofundador de Otros Mirares

Formación y Especialidades:

- Maestría en Psicoterapia en Prácticas Narrativas
- Formador en Comunicación No Violenta
- Psicoterapia en Enfoque Centrado en la Persona (ECP)
- Psicoterapia Gestalt
- Psicoterapia Corporal
- Tanatología
- Logoterapia y Análisis Existencial
- Facilitación de Círculos de Paz

Trayectoria profesional

Actualmente brinda atención psicoterapéutica individual, de pareja y grupal en la Ciudad de México y Cuernavaca. Además, diseña e imparte talleres, conferencias y programas de formación enfocados en desarrollo humano y liderazgo colaborativo en diversas instituciones académicas y sociales, tales como el Tecnológico de Monterrey (Campus Cuernavaca), la Universidad del Medio Ambiente (UMA), el Museo Memoria y Tolerancia y la Asociación Española de Mediación (ASEMED), entre otras.

Ha promovido activamente la Comunicación No Violenta, enfoque desarrollado por el Dr. Marshall Rosenberg, tanto en contextos institucionales como comunitarios. A través de la Fundación Parinaama, ha impartido esta metodología en el Centro de Readaptación Social de Atlacholoaya (Morelos), en sus módulos femenil y varonil. Asimismo, ha colaborado con el programa Justicia Terapéutica de los Tribunales para el Tratamiento de Adicciones (TTA) del Estado de Morelos, en conjunto con la Organización de Estados Americanos (OEA), así como con la Comisión de Derechos Humanos del Estado de Morelos.

Objetivos de aprendizaje

En este curso de cuatro sesiones expondremos la propuesta de Comunicación No Violenta, desarrollada por el Dr. Marshall Rosenberg. Este enfoque propone una manera de reconectarnos y o crear aquellas identidades preferidas que podrían dar mayores sentidos a nuestra vida.

Conversaremos sobre cómo, por falta de empatía, ejercemos violencia tanto hacia las demás personas como hacia nosotras mismas. Analizaremos cómo el modelo cultural dominante va erosionando nuestra capacidad de compasión y nos lleva, sin darnos cuenta, a adoptar formas relacionales hegemónicas que refuerzan nuestra desconexión interior y, por extensión, con las demás personas y seres que habitan el planeta.

El objetivo de este curso es evidenciar la urgencia de transformar el modelo social imperante, comenzando por un proceso interior. A través de esta toma de conciencia, se abre la posibilidad de irradiar el cambio a nuestro entorno. Asimismo, se propondrá una forma de comunicarnos desde la honestidad radical, con sinceridad, claridad y cuidado—una manera que nos permita expresar nuestros sentimientos y necesidades, al tiempo que acojamos también las de las demás personas para con ello dialogar y consensuar estrategias viables que podrían atender las necesidades vivas entre quienes nos interrelacionamos.

Sesión 1 – Introducción a la Comunicación No Violenta

- Presentación de la propuesta desarrollada por Marshall Rosenberg.
- ¿Por qué hablar de "violencia" cuando abordamos el tema de la comunicación?
- La CNV como un puente para reconectarnos con aquello que nos va resultando significativo.
- La empatía como raíz de toda transformación, tanto individual como colectiva.

Sesión 2 – Transitar de los juicios moralistas al cultivo de vínculos vibrantes

- Reconocer cómo confundimos fácilmente lo que sucede con nuestras interpretaciones.
- La importancia de "hablar fenomenológicamente": observar sin moralizar, nombrar lo que ocurre, cómo nos sentimos al respecto y cómo nos afecta en relación con nuestras necesidades.
- Cómo el lenguaje que usamos transforma nuestras relaciones y moldea nuestra percepción de las demás personas.
- Transitar del lenguaje de la culpa, el miedo y la vergüenza hacia un lenguaje de vida que reconozca la belleza de las necesidades humanas —las propias y las de todos los seres.

Sesión 3 – Los sentimientos como brújula

- Abrirnos a sentir sin etiquetar los sentimientos como "positivos" o "negativos".
- Reconocer los sentimientos como señales: los placenteros nos confirman (ratifican); los displacenteros nos señalan un desajuste (rectifican).
- Comprender el valor de los sentimientos como mensajeros vivos de nuestras necesidades presentes.
- Cultivar una relación sensible, digna y amorosa con nuestro mundo emocional.

Sesión 4 – Las necesidades son universales

- Explorar qué son las necesidades universales y cómo guían cada pensamiento, sentimiento y acción.
- Reconocer las necesidades como punto de partida para transformar corresponsablemente vínculos y estructuras.
- Formular peticiones de acción concreta, no desde la exigencia, sino desde el deseo de apelar a la empatía de las demás personas para que puedan contribuir a nuestra vida.
- Integrar la CNV como práctica cotidiana y motor de cambio personal y social.

Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia

MUSEO MEMORIA Y TOLERANCIA
CENTRO EDUCATIVO TRUPER

IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx