



CIRCULAR Nº 53 DE 2024

TALLER DE AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER



ACTIVIDAD FORMATIVA EN COLABORACIÓN CON LA C.M.

- FECHA – Sábado 15 de junio de 2024
- HORARIO – De 10 a 14 y de 16 a 19 h.
- LUGAR – Sala Azul de Ciudad Escolar
- DIRIGIDO A – Mujeres (a partir de 14 años)
- PRECIO – Gratuito

¿EN QUÉ CONSISTE EL TALLER DE AUTOPROTECCIÓN PARA TI, MUJER?

1. Impartirte una formación, para tu protección en situaciones de crisis.
2. Enseñarte técnicas útiles para tu defensa, en caso de ser acosada o agredida.

Se ocultan muchas agresiones, abusos o acosos, sobre todo, en el domicilio, trabajo y centros educativos, por personas conocidas.

Toda mujer que desarrollas una actividad lejos de tu casa, que vives sola o que regresas tarde, puedes ser víctima de sufrir agresiones, abusos o acosos.

Entre el hombre y la mujer existe diferencia en cuanto a la estatura, peso y fuerza. Las técnicas están basadas, en la utilización de la técnica sobre la fuerza. Como mujer debes aprender técnicas basadas en tu astucia, rapidez y sorpresa.

La Autoprotección te va a enseñar a utilizar procedimientos de actuación y tácticas que te serán válidas para adquirir destrezas, sin tener conocimientos previos.

Se pretende mejorar tu seguridad y haceros ver que no sois personas indefensas a la hora de ser agredidas.



Se trata de **AUMENTAR TU AUTOESTIMA**

- La violencia contra las mujeres constituye una de las violaciones de derechos humanos más graves y habituales de cuantas se cometen en nuestra sociedad.
- La violencia sexual y la violencia en el ámbito de pareja o expareja.
- Dicha violencia se produce en todos los espacios y esferas de la interacción humana, siendo ejercida contra mujeres y niñas, tanto de manera individual como colectiva.

La reparación de los impactos que la violencia tiene en las vidas de las mujeres tiene como eje fundamental la inserción laboral que, en muchos casos, se han visto privadas de la posibilidad de acceso a un empleo, constituyéndose como un colectivo especialmente vulnerable y con dificultad de acceso al mercado laboral.

La inserción social y laboral de las mujeres desempeña un papel esencial. Es la mejor forma para garantizar su autonomía económica, la recuperación del control sobre sus propias vidas y el fortalecimiento de sus derechos.

El acceso normalizado a un empleo permite a las mujeres retomar sus vidas, ampliar sus contactos y desarrollar sus habilidades sintiéndose útiles de su valor inherente como personas. El trabajo permite a las mujeres fortalecer sus derechos.

Las mujeres tienen capacidades extraordinarias en cuanto a empatía, resiliencia y capacidad de trabajo en equipo. Y muestran un grado de responsabilidad y motivación por el trabajo, superiores al resto de personas trabajadoras.

INTRODUCCIÓN

Como objetivo principal, la Autoprotección para la Mujer, su **PROTECCIÓN PERSONAL**, merece un espacio dentro de los programas diseñados para las mujeres, por su valor pedagógico basado en un principio de no agresión y, como una herramienta de “Empoderamiento” para la mujer.

“La Autoprotección para la mujer es lo contrario a un sistema violento de técnicas de combate, se fundamenta en el respeto al prójimo, la disuasión e impedir que se hiera sin herir, una respuesta a inseguridades acumuladas, una respuesta al miedo”.

PRINCIPIOS

A Nuestra metodología es: evitación del conflicto, técnicas de escape, luxaciones, y huida.



OBEJTIVOS

- Adquirir conocimientos y resolver dudas, ante diferentes situaciones de agresión.
- Aprender conocimientos, medidas de protección, para situaciones de agresiones reales.
- Aprender normas básicas para aumentar tu autoestima y tu seguridad personal.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

- Control del estrés.
- Evaluación de la situación:
- Conocimiento e intuición de la agresión y del resultado de esta.
- Conocimiento y utilización de usos y medios propios.
- Resolución táctica/técnica / Huida de la zona de conflicto.

¿QUÉ VA A HACER EL TALLER?

- Ayudarte ante situaciones DE CRISIS.

DIRIGIDA ÚNICAMENTE A MUJERES, IMPARTIDA POR MUJERES

LA ACTIVIDAD SE DESARROLLA EN TORNO A SEIS VERBOS:

- **EVITAR** - Basado en medidas de autoprotección y Protección Personal.
- **CONTROLAR** - Controlar el estrés, mantener la calma y controlar la mente.
- **VALORAR** - Valorar la situación ¿Merece la pena un enfrentamiento?
- **TOMAR DECISIONES** - Que puede llevar a **ceder**, lo que **"no significa perder"**, o **repeler**.
- **HUIR** - Si es necesario escapar.
- **DENUNCIAR** - Para tener constancia de lo ocurrido y localizar a los autores.

Reflexión y Actuación -

- La Autoprotección para la mujer ayuda a frenar la violencia.
- Mejora la capacidad de esfuerzo y autodisciplina.
- Favorece el respeto a los demás.

Consecuencias -

- Los contenidos garantizan la reflexión sobre las situaciones violentas en la sociedad.
- Aporta conocimientos y aprendizajes prácticos para conducir situaciones de violencia.



- Lo más importante repeler la agresión sin agredir a la persona que te está provocando.
- Controlar y a auto disciplinar el cuerpo, es una actividad útil para situaciones difíciles.

Sobre el carácter innovador del Taller -

Todo lo que sea plantear nuevas actividades siempre supone un aliciente para las mujeres.

Sobre la utilidad de la Autoprotección Personal -

- Adquiere seguridad y confianza, actuar con mayor tranquilidad y conocimiento si se ve involucrado en un conflicto, favoreciendo la **NO VIOLENCIA**.
- Aporta contenidos que familiarizan con situaciones no habituales, lo que puede ser práctico para las alumnas si se tiene que vivir un episodio de agresión.
- ¿Quién está preparado para afrontar la violencia?
- ¿Quién sabe cómo actuar?
- ¿Quién se siente segura?
- ¿Cómo garantizamos nuestra seguridad?
- ¿Cómo podemos evitar la violencia?

Reflexionado sobre estas cuestiones, estaremos más preparadas para reaccionar con tranquilidad, sin nerviosismo e impidiendo el enfrentamiento.

Otras aportaciones de la Autoprotección para la mujer -

- Trabajada como **disuasión de la agresión** y eliminación de riesgos, mejora la autoestima, permite ser capaz de decir 'no' y actuar de manera diferente al resto.
- Exige atención y concentración y, consigue una mejora de cualidades físicas centradas especialmente en la flexibilidad, la velocidad de reacción, el equilibrio y la coordinación.
- Permite aprender a utilizar la fuerza ejercida por un contrario para valerse de ella.
- No tiene cabida la agresión gratuita, gran parte de las técnicas están encaminadas a la huida y no al enfrentamiento, y el fin último es aprender a reducir la violencia.

Como conclusión -

- **Técnicas basadas en principios de no agresión, autodisciplina y cultura de la paz.**
- **Facilita el debate de qué es la violencia y cómo afrontarla**, (la violencia es, la pérdida de toda razón y dignidad nunca debe resolverse con más violencia).
- **Utilidad práctica**, por el aprendizaje técnico y por la insistencia en actuar con la mayor tranquilidad y calma, y siempre con el objetivo de impedir que se hiera.
- Desarrollar la capacidad de las alumnas, especialmente la velocidad de reacción, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, así como la concentración y atención.
- Amparamos otros valores: su carácter innovador, lo que la hace atractiva para las alumnas, y la potencialidad de este contenido en favor de la mejora de la autoestima y la empatía de quienes lo practican.



INDUMENTARIA

La indumentaria para la práctica de AUTOPROTECCION PARA LA MUJER, será ropa cómoda/deportiva, nada más.

PROFESORAS

Rosa Sola Eyaralar - Maestra en Defensa Personal Femenina y Cinturón Rojo-Blanco 7º Dan, y Maestra en Autoprotección para la Mujer y Cinturón Rojo-Blanco 6º Dan.

Psicóloga Especialista en Violencia de Género

DIPLOMAS Y TITULACIONES QUE SE PUEDEN OBTENER

- **Especialista en Autoprotección para la Mujer Nivel I**
- **Especialista en Autoprotección para la Mujer Nivel II** (requisito tener el Nivel I)
- **Especialista en Autoprotección para la Mujer Nivel II I** (requisito tener el Nivel II)
- **Ayudante de Técnico Deportivo (ATD) de Autoprotección para la Mujer**
 - Ser Monitora de alguna disciplina oficialmente reconocida
- **Monitora de Autoprotección para la Mujer + CN 1º Dan**
 - Ser Entrenadora Nivel II o III de alguna disciplina oficialmente reconocida
- **Las Monitoras/Entrenadoras y Cinturones Negros de AMP de la FML podrán subir de Nivel y Grado Dan** (consultar cuotas y requisitos)

La asistencia a este curso está subvencionada por la FML para todas las asistentes al mismo.

CUOTAS	
Asistencia a curso + Diploma de asistencia	Gratuito
Licencia deportista	70 €
Licencia Entrenadora con colegiación y SRC	110 €
* Es requisito indispensable tener licencia o colegiación 2024	
DIPLOMAS	
Especialista en APM – Nivel I (cint. verde)	20 €
Especialista en APM – Nivel II (cint. azul)	30 €
Especialista en APM – Nivel III (cint. marrón)	40 €
ATD de APM	80 €
Cinturón negro 1º Dan APM	80 €
Monitora de APM - Nivel I	200 €



INSCRIPCIONES

- En la Federación Madrileña de Lucha, Avda. Salas de los Infantes 1ª planta (Madrid)
- En el teléfono 91 364 63 04
- En el correo mar@fmlucha.es
- El número máximo será de 40 cursillistas, siguiendo riguroso orden de inscripción.

¡TE ESPERAMOS!

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Presidente FML

www.fmlucha.es