FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA

Comunidad de Madrid

I CONGRESO “PARLA CONTIGO”

AUTOPROTECCIÓN Y DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

PREVENIR · RECONOCER · DECIDIR · ACTUAR

Parla · sábado, 21 de noviembre de 2026 · En el marco del 25N



UNA JORNADA PARA APRENDER, PRACTICAR Y CONOCER RECURSOS

Encuentro formativo y práctico dirigido prioritariamente a mujeres. Combina prevención, autoprotección, defensa personal, diálogo y conocimiento de recursos de apoyo.

1. PRESENTACIÓN Y PROPÓSITO DEL CONGRESO

“Parla Contigo” es un espacio para aprender, compartir y practicar. Una jornada de prevención y autoprotección que ofrece herramientas sencillas y realistas para anticiparse, establecer límites, tomar decisiones y actuar con seguridad ante situaciones cotidianas.

2. OBJETIVOS GENERALES

Prevenir y anticiparse ante situaciones de riesgo.
Decidir y actuar con mayor seguridad.
Comunicar, establecer límites y pedir ayuda.
Practicar herramientas básicas de autoprotección.
Conocer recursos y redes de apoyo.
Compartir experiencias y seguir aprendiendo.

3. METODOLOGÍA: CIENCIA, DIÁLOGO Y PRÁCTICA

EJE	QUÉ APORTA	CÓMO SE VIVE
Comprender	Prevenir, detectar y decidir.	Ponencias breves.
Compartir	Experiencias, preguntas y recursos.	Mesas participativas.
Practicar	Autoprotección y defensa personal.	Masterclass prácticas y seguras.
Integrar	Claves sencillas para actuar.	"El Minuto Parla Contigo".

4. A QUIÉN VA DIRIGIDO

A mujeres de todas las edades y niveles de experiencia, así como a entrenadoras, técnicas, profesionales, asociaciones y entidades relacionadas con la autoprotección, la educación, la igualdad, la prevención, la seguridad y el bienestar.

5. EXPERIENCIA "PARLA CONTIGO": QUÉ SE LLEVA CADA PARTICIPANTE

APRENDE herramientas útiles para situaciones cotidianas.
PRACTICA de forma progresiva y segura.
CONTINÚA con materiales y recursos de apoyo.
ACREDITA tu participación y actualización.
CONECTA con nuevas actividades y con la comunidad.

6. DIPLOMAS, DISTINTIVOS E INCENTIVOS

1. Diploma "Parla Contigo 2026" para participantes.
2. Diploma de Actualización APM/DPF para entrenadoras que cumplan los requisitos.
3. "Entrenadora que Inspira", reconocimiento a la trayectoria y promoción.
4. "Voz que Protege", distinción al compromiso con la prevención y la protección.
5. "Compromiso Parla Contigo", para entidades que impulsen el proyecto.
6. Distintivo oficial "Parla Contigo" como recuerdo de la jornada.
7. Sorteo de plazas o becas para futuras formaciones APM/DPF.

7. BENEFICIOS ESPECÍFICOS PARA ALUMNAS Y ENTRENADORAS

PARA LAS ALUMNAS Y DESPUÉS DEL CONGRESO…

No termina aquí. Llévate tu diploma y recursos para continuar, conecta con la comunidad APM/DPF y descubre oportunidades para seguir aprendiendo, practicando y avanzando.

PARA LAS ENTRENADORAS Y TÉCNICAS

Actualiza · Comparte · Aplica · Acredita · Conecta

Una oportunidad para renovar conocimientos, intercambiar experiencias, llevarte recursos prácticos para tus sesiones y seguir vinculada a futuras iniciativas APM/DPF.

PROGRAMA · FORMATO INTENSIVO DE MAÑANA

HORARIO	ACTIVIDAD	CONTENIDO
08:30–09:00	**Acreditaciones**	Recepción, información y entrega de material.
09:00–09:15	**Inauguración oficial**	Bienvenida institucional y apertura del Congreso.
09:15–10:00	**Ponencia inaugural**	**TU CEREBRO TAMBIÉN TE CUIDA** **Neurociencia para observar, decidir y responder mejor** *A cargo de: CHECHU CABAS ALONSO*
10:00–10:30	**Mesa redonda 1** **Reconocer para protegerse**	**Diálogo sobre expectativas, prevención y herramientas prácticas.** **Autoprotección emocional.** Percepción de situaciones y señales de alerta. Toma de decisiones. Conocimiento y utilización de recursos de apoyo. Preguntas del público
10:30–11:00	**Descanso**	Pausa y transición al segundo bloque.
11:00–11:45	**Segunda ponencia** **“De la vulnerabilidad respuesta”.**	**CONFÍA EN TI. SABES MÁS DE LO QUE CREES** **De la duda a la acción: aprender a decidir y responder** *A cargo de. IRENE GORDO SOMOZA*
11:45–12:30	Mesa redonda 2 **Mitos y realidades**	Prevención, expectativas y herramientas prácticas. Separar expectativas poco realistas de principios prácticos de prevención y autoprotección.
12:30–13:15	**Masterclass I**	**Gran Masterclass – Parla contigo** **Decidir y Actuar.**
13:15–13:55	**Masterclass II**	**Segundo bloque práctico de Masterclass.**
13:55 – 14:00	**“El Minuto Parla Contigo”**	Secuencia pedagógica breve que sintetice observar, decidir, crear espacio, salir y buscar ayuda.
14:00–14:30	**Cierre del Congreso**	Clausura, diplomas, reconocimientos, fotografía y cierre.



OBSERVA → DECIDE → ACTÚA → AVANZA

El Minuto Parla Contigo resume el hilo conductor de la jornada: reconocer opciones, decidir, actuar de forma controlada y priorizar una salida segura.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

50 PLAZAS | INSCRIPCIÓN GRATUITA | 6 HORAS ACREDITADAS
Diploma acreditativo de participación
Autorización de imagen y protección de datos
Inscríbete (pulsa)

PARLA CONTIGO 2026

Aprender juntas. Practicar con criterio. Avanzar con más recursos.

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO

Presidente FML