



# *AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER*



# Autoprotección para la mujer

## LA AUTOPROTECCION para LA MUJER

**El objetivo de la Autoprotección de la Mujer**, es impartir una formación a la mujer, de cara a su protección en situaciones de crisis.

Se le enseñará técnicas de autoprotección muy útiles para su defensa, en caso de ser acosada o agredida.

Muchas veces, por miedo, se ocultan tales agresiones, abusos o acosos, sobre todo los que se tienen lugar en el propio hogar y en el trabajo, por parte de personas conocidas.

Toda mujer que desarrolla una actividad lejos de su casa, que vive sola o que regresa tarde por la noche, puede ser víctima de sufrir agresiones, abusos o acosos.

Entre el hombre y la mujer existe una gran diferencia en cuanto a la estatura, peso y fuerza. Las técnicas están basadas, en la utilización de la técnica sobre la fuerza.

Es por ello, por lo que la mujer debe de aprender técnicas basadas en la astucia, la rapidez y la sorpresa.

La Autoprotección para la mujer, le va a enseñar a utilizar una serie de tácticas útiles que le serán válidas para adquirir destrezas, sin que sea necesario tener conocimientos previos en artes marciales.

Con ello, se pretende mejorar la seguridad en si mismas y hacerles ver que no son personas indefensas a la hora de ser agredidas. Lo que en definitiva se trata, es de aumentar su autoestima.

Pero para que estas técnicas sean válidas, deberán ser automatizadas mediante la repetición, de tal forma que salgan sin tener que pensar.



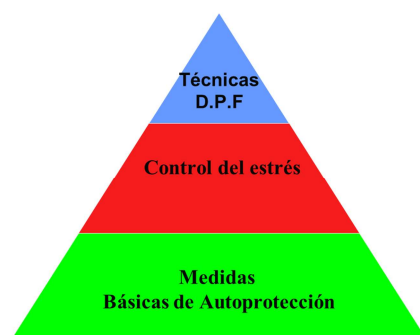
### Objetivos:

- Adquirir conocimientos y resolver dudas, sobre diferentes aspectos jurídicos, sociales y policiales referidos a la violencia de género.
- Aprender conocimientos básicos sobre medidas de protección, así como adquirir habilidades técnicas y destrezas de defensa personal encaminadas a resolver situaciones de agresiones reales.
- Aprender normas básicas para aumentar la seguridad personal, y la de terceras personas (hijos, hermanas, madre...); así como la protección de dichas personas.
- Incrementar el nivel de autoestima elevando la seguridad personal.
- Incrementar su calidad de vida

### Principios Fundamentales:

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

### Pirámide de la Autoprotección de la mujer:





## Autoprotección Para la Mujer:

- Es una actividad **TECNICO/DEPORTIVA**.
- Se dispondrá de Carné de Autoprotección para la mujer.
- Basada en medidas de autoprotección.
- Ayudar a la mujer ante situaciones DE CRISIS en su vida diaria.
- El programa de Autoprotección está dividido en BLOQUES
- Esta modalidad va dirigida únicamente a mujeres, aunque la pueden impartir hombres y mujeres.
  
- Para el aprendizaje de esta modalidad, tendremos varios caminos:
  - **JORNADAS:** Con una duración máxima de 4 horas.
  - **SEMINARIOS:** Con una duración máxima de 16 - 20 horas. Realizándose en varios días.

## **INDUMENTARIA**

---

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

## **PROGRAMA JORNADAS DE AUTO PROTECCIÓN**

---

Las **Jornadas de Auto Protección** para la mujer, constara de **CUATRO PARTES:**

- 1º.-CALENTAMIENTO - MEDIDAS DE AUTOPROTECCION
- 2º.-INTRODUCCIÓN Y NORMATIVA



- 3º.-APLICACIÓN PRÁCTICA DE TÉCNICAS
- 4º.-RUEGOS Y PREGUNTAS

## **PROGRAMA SEMINARIOS de Autoprotección Para la Mujer**

El programa de los Seminarios de Autoprotección para la Mujer, está dividido en varios bloques:

- **BLOQUE 1: MEDIDAS DE AUTOPROTECCION / NORMATIVA Y LEGISLACION.**
- **BLOQUE 2: TÉCNICAS BASE:** Posición preventiva, desplazamientos. Punto de presión.
- **BLOQUE 3: CAIDAS; ESQUIVAS y CANALIZACIONES.**
- **BLOQUE 4: FORMAS DE USO CUERPO:** Tren superior.
- **BLOQUE 5: FORMAS DE USO CUERPO:** Tren inferior.
- **BLOQUE 6: CONTROLES Y LUXACIONES.**
- **BLOQUE 7: INMOVILIZACIONES**
- **BLOQUE 8: PROYECCIONES.**
- **BLOQUE 9: RESOLUCION ANTE AGARRES BASICOS.**
- **BLOQUE 10: MANEJO DE UTILES DE FORTUNA.**
- **BLOQUE 11: DEFENSA/TECNICAS EN EL SUELO.**
- **BLOQUE 12: DEFENSA ANTE DIVERSOS TIPOS DE AGRESIONES**