

JORNADA DE AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER

INTRODUCCIÓN

La realización de la jornada de autoprotección para la mujer, tiene por objeto dotarla del conocimiento básico para afrontar situaciones de violencia contra su integridad física que pudiera sufrir, tanto en el entorno doméstico, como fuera de él. La jornada se aborda desde una perspectiva teórico - práctica no sólo en la realización de técnicas defensivas, sino en el ámbito de la prevención en sus diferentes facetas, así como en lo que respecta a la formalización de la denuncia y puesta del hecho en conocimiento de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad para la sanción por la vía penal. Las técnicas aprendidas serán de fácil asimilación y sencillas de realizar, ya que el objetivo es salvar la situación de riesgo poniéndose a salvo del agresor.

PRINCIPIOS

- El funcionamiento del cerebro.
- Valoración de la situación (*entorno donde se encuentre: Entrada a un portal, acceso a un ascensor, entrada a un aparcamiento, etc...*).
- Control del estrés y técnicas de visualización.
- Conocimiento de tipos de agresores (*¿Qué es lo que quiere el agresor?*).
- Empleo de útiles de uso diario y personal (*laca, colonia, zapatos, llaves, etc...*).
- Resolución contundente y huida.

PREGUNTAS A PLANTEAR

- Estrategias ante una agresión física.
- ¿Cómo escapar ante una agresión física?
- ¿Qué hacer ante una agresión con arma blanca?
- ¿Cómo defenderse en el suelo?
- Uso de medios propios.
- ¿Qué hacer ante un atraco en domicilio?
- ¿Qué hacer ante un atraco en el interior del vehículo?
- ¿Cómo debe formalizarse una denuncia por agresiones?
- ¿Se debe atacar primero?, ... ¿hay que esperar?

OBJETIVOS

- Impartir formación básica y sencilla para la autodefensa.
- Empleo de técnicas basadas en la astucia, rapidez y sorpresa.
- Control del estrés.
- Aplicar la técnica más eficaz en el momento oportuno.

VENTAJAS DEL ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS DE AUTODEFENSA

- Aumento de la autoestima.
- Independencia y seguridad.
- Control del miedo y complejos.

TEMARIO DE LA JORNADA

- La legítima defensa como eximente de responsabilidad penal. (*Caracteres y fundamentos de las causas de justificación – La agresión – La racionalidad del medio – Bienes objeto de defensa – La falta de provocación – La defensa de terceros – El exceso en la legítima defensa*).
- Principios fundamentales y estrategias básicas de la autoprotección. Tipología del agresor. La víctima.
- Material utilizado por los agresores.
- Principales Modus Operandi.
- Posiciones defensivas.
- Desplazamientos.
- Distancias de seguridad.
- Técnicas de autoprotección ante diversas formas de agresión sin armas.
- Utilización de medios propios para la autoprotección.
- Estrategias de autoprotección en el suelo.

NECESIDADES

- Video proyector de presentaciones con audio.
- Sala de proyección de video con asientos para las participantes.
- Sala de espacio suficiente para albergar al número de asistentes.
- Las asistentes al curso deberán vestir ropa cómoda para la práctica.
- Diploma de asistencia a cada una de las mujeres participantes.

PROFESORADO

- Impartido por instructor/es debidamente cualificado/s y registrado/s por el Ministerio del Interior, Federación Madrileña de Lucha e Instituto Europeo de Intervención Operativa Policial.

DURACIÓN DE LA JORNADA

- Tendrá una duración de TRES horas continuadas de práctica.