PROYECTO MULTIDISCIPLINAR

AUTOPROTECCIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN EL MEDIO RURAL

BELÉN RODRÍGUEZ DE ALBA PRIETO

RESPONSABLE DEL ÁREA **DEPORTE Y MUJER** DE LA
FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

COMPONENTE DE LA COMISIÓN NACIONAL **DEPORTE Y MUJER** DE LA
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A.

Tel: 651045362
deportemujer@luchaasturias.es
www.luchaasturias.es
Síguenos en

1. OBJETIVOS

¿EN QUÉ CONSISTE LA AUTOPROTECCIÓN Y LA DEFENSA PERSONAL FEMENINA?

La Autoprotección y Defensa Personal Femenina, abordan el estudio físico, psicológico y estratégico de las capacidades propias de la Mujer a la hora de enfrentarse a situaciones de Defensa Personal, tanto en el ámbito familiar como en la realidad urbana como en el mundo laboral.

Los conceptos defensivos principales pertenecen a los más destacados métodos contemporáneos de Defensa Personal basados en principios científicos y biomecánicos que sustituyen la fuerza bruta por la inteligencia muscular. Se utiliza al máximo la sensibilidad y el aprovechamiento de la fuerza del oponente con el fin de vencerlo. La anatomía y psicología de la Mujer permite el uso de modos de Defensa Personal propios, una vez que conocen sus puntos frágiles y sus estructuras fuertes más naturales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER A DEFENDERSE?

Año	Víctimas mortales
2010	73
2011	62
2012	51
2013	54
2014	55
2015	60
2016	49
2017	50
2018	51
2019	55
2020	21
Total	581

Según estudios del Foro de Población de la ONU, una de cada tres mujeres en el mundo sufre malos tratos o abusos sexuales. Teniendo en cuenta que el número de violaciones, agresiones o abusos sexuales que se denuncian son un porcentaje mínimo de los que realmente se producen cada año, generalmente por miedo o por vergüenza, estamos hablando de un fenómeno social de proporciones preocupantes. De hecho, 581 mujeres han muerto en España desde el año 2010, víctimas de la violencia de género (21 de ellas en 2020).

Es importante que las mujeres conozcan las circunstancias en que se producen estas agresiones, qué estrategias pueden emplear para evitarlas y qué deben hacer cuando éstas ya se han producido.

El proyecto que está llevando a cabo la Federación de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas del Principado de Asturias, a través de su ÁREA DEPORTE Y MUJER, va encaminado principalmente a la información de todos los recursos disponibles actualmente en la lucha contra la violencia de género y a realizar una campaña de concienciación y sensibilización a través de la cual podamos encontrar los medios necesarios de actuación por medio de la unión de esfuerzos.

¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO?

Queremos despertar en la mujer el instinto de Autoprotección e Independencia, que no ha podido desarrollar por cuestiones sociales o aprendizajes heredados. Por regla general en nuestra sociedad, la mujer tiene miedo al dolor que supone un golpe, tiene interiorizado que es el "sexo débil" y la mayoría de las veces no es capaz de hacerle daño físico a nadie ni en defensa propia. Estas actitudes aprendidas paralizan a las mujeres en caso de agresión, impidiéndoles defenderse.

Nuestro objetivo es proporcionar a las mujeres que asistan a nuestras actividades, una idea de las posibilidades que tienen a la hora de reaccionar ante un abuso o agresión. Que sean conscientes del potencial físico y mental que poseen, que pueden aprender a canalizar el miedo para lograr defenderse y aprender a contraatacar con la misma intensidad que ha empleado el agresor.

Nuestras técnicas no se basan en los deportes de contacto o en las artes marciales por cuestiones lógicas de forma y de fondo. Al practicar cualquier deporte, se inicia un ritual de respeto que impregna todo el entrenamiento (descalzarse para entrar en el tapiz o tatami, saludar al entrenador o maestro, saludar al compañero antes de cada técnica...). Partimos por tanto, del RESPETO MUTUO.

Por el contrario, en una situación de defensa ante la violencia contra la mujer, no hay rituales ni saludos. Partimos de la FALTA DE RESPETO del hombre que las agrede. Por este motivo, desligamos totalmente el deporte, de la defensa personal de la mujer ante la violencia machista. Así, reproduciremos escenarios reales de los posibles abusos y agresiones y practicaremos técnicas físicas y psicológicas de defensa.

Un tema tan delicado como es el trabajo con mujeres en la prevención de la violencia, requiere una sensibilidad especial a la hora de abordar el problema. Por eso apostamos por la complicidad que supone que mujeres especialistas en el tema desde campos diferentes dirijan las actividades. Buscamos que las participantes se sientan identificadas con las personas que les están impartiendo el curso, que surja la confianza y que se liberen de prejuicios a la hora de aprender y desarrollar las técnicas.

Por otro lado, introducimos a los hombres para practicar las técnicas aprendidas, porque no olvidemos que la finalidad de este proyecto es la prevención del abuso de poder de los hombres hacia las mujeres. Varios especialistas en deportes de contacto de nuestra Federación, sensibles con la causa, ayudarán a las participantes a superar el sentimiento de sumisión y a ganar la autoestima suficiente para responder de forma contundente en caso de abuso o agresión.

Contrariamente a lo que pudiera parecer en un principio, el entrenamiento físico y mental para la legítima defensa ante la violencia, no supone en sí mismo un acto violento. El hecho de responder con la misma intensidad física y mental ante una agresión, proporciona a la víctima los instantes suficientes para frenar el ataque y emprender la huida para pedir ayuda y denunciarlo.

2. BENEFICIOS DE SU PRÁCTICA

- ASPECTOS PSICOLÓGICOS: aumentan la confianza y la seguridad en una misma. Despierta el interés y el afán de superación. Enseña estrategias de autocontrol. Incrementa el nivel de autoestima. Permite perder el miedo al contacto físico. Aumenta la iniciativa y mejora la concentración. Incorpora hábitos saludables a sus rutinas diarias. Favorece la socialización.
- ASPECTOS FÍSICOS: se desarrollan habilidades básicas de lucha. Mejora notablemente la psicomotricidad y la lateralidad. Se trabaja el equilibrio, tanto estático como en movimiento. Aumenta la fuerza y la potencia. Se logra una gran mejora de la flexibilidad y la elasticidad. Es una gran oportunidad para mejorar la coordinación.

3. PERFIL DE LAS ALUMNAS

- PARA MUJERES MAYORES DE 18 AÑOS
- PARA NIÑAS ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS, ACOMPAÑADAS DE SU MADRE O TUTORA

No es necesario tener ningún conocimiento de artes marciales o deportes de contacto, ya que nos adaptaremos a todo tipo de perfil, edad o condición física. Las técnicas que se desarrollarán en el bloque técnico serán muy básicas e intuitivas, sin utilizar movimientos complicados para que no sea necesario un nivel excesivo de coordinación.

El número máximo de alumnas será de 25.

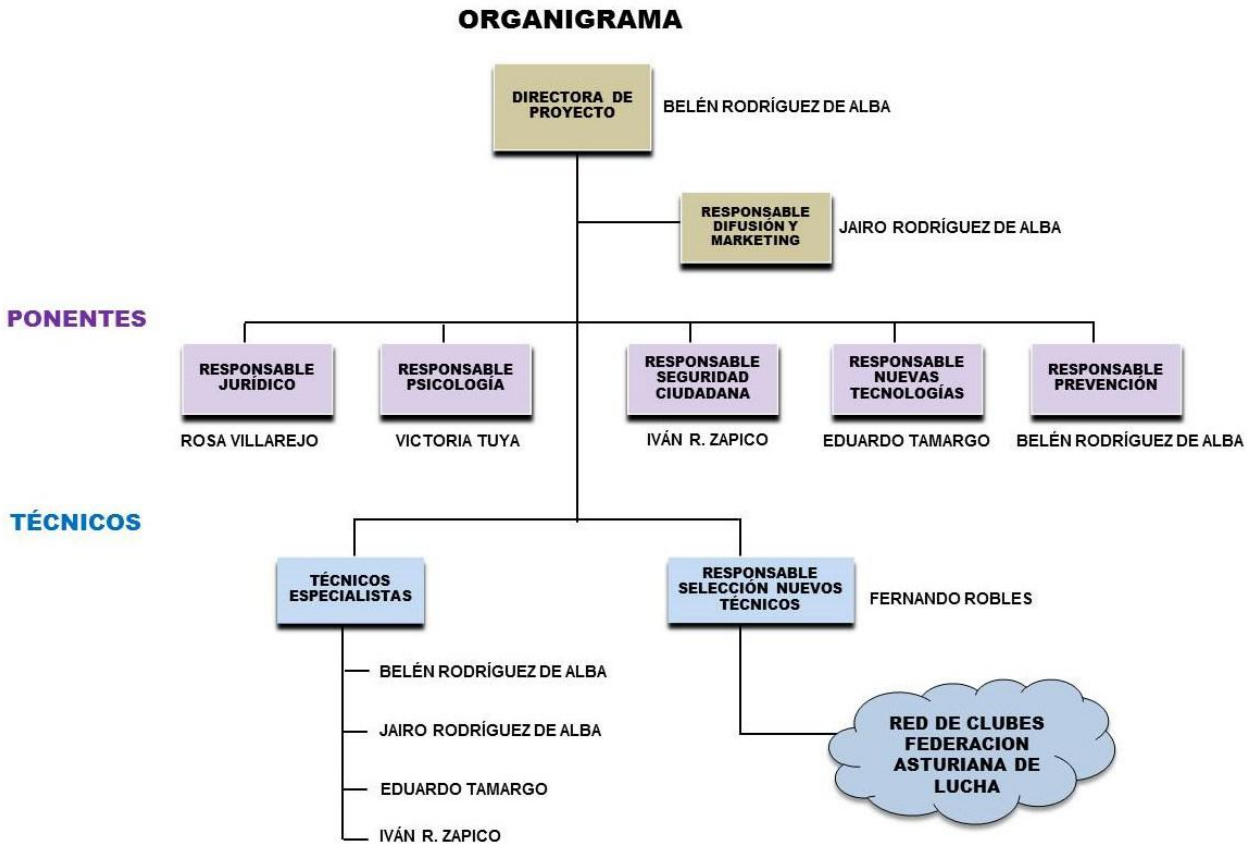
* Es imprescindible informar a los monitores de las posibles limitaciones de salud que puedan tener las alumnas, para adaptar el entrenamiento y evitar lesiones.

4. LUGAR Y MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

- LUGAR: Se realizarán ponencias teóricas para las que será necesario proyectar presentaciones y realizar coloquios en un aula o salón de actos, ya que la participación será la base del trabajo. Por otro lado, la actividad para aprender y practicar las técnicas físicas se llevará a cabo en una sala con tapiz o tatami. Si los formadores consideran que las técnicas están suficientemente practicadas, se entrenarán fuera de la sala buscando un ambiente que reproduzca lo máximo posible el entorno de una agresión real.
- MATERIAL: Necesitaremos un aula o salón de actos con proyector, pantalla, mesas y sillas, donde las alumnas puedan recibir la información necesaria para entender y actuar contra las posibles agresiones. Para el entrenamiento físico necesitaremos tapiz de lucha y escudos de entrenamiento. Las alumnas deberán aportar cuando así se lo pidan los responsables de la actividad objetos cotidianos como paraguas, llaves o bolígrafos. La vestimenta adecuada será ropa y calzado cómodo. Para el entrenamiento en el exterior de la sala, las alumnas deberán llevar ropa de calle.

5. ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La organización directa de la Actividad correrá a cargo de la Federación de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas del Principado de Asturias, según el siguiente organigrama:



La Actividad se dividirá en dos partes, dirigidas por la responsable del ÁREA DEPORTE Y MUJER de la Federación, con el objetivo de transmitir una visión multidisciplinar de la problemática que nos ocupa:

SEMINARIO DE 4 HORAS

ORGANIZACIÓN: 1 sesión de 4 horas según la siguiente planificación (podrá sufrir cambios debidos a la disponibilidad de los formadores)

SESIÓN 1.-

- BLOQUE TEÓRICO (120 mnts):

  Dentro de este bloque, se podrá tratar el tema desde diversos puntos de vista como el psicológico, el legal, el de prevención, el de seguridad, el de nuevas tecnologías... según el interés concreto de las mujeres asistentes al seminario. Las ponencias teóricas serán impartidas por especialistas reconocidos en la materia. Se promoverá la participación de todas las asistentes para dar lugar a un trabajo grupal, que sirva para concienciar y sensibilizar a las asistentes.

  Posibles ponencias:

  PONENCIA PSICOLÓGICA (60 minutos): "Aspectos psicológicos de la violencia contra las Mujeres"

  PONENCIA JURÍDICA (60 minutos): "Aspectos legales de la violencia contra las Mujeres"

  PONENCIA NUEVAS TECNOLOGÍAS (60 minutos): "La Red y la violencia contra las Mujeres"

  PONENCIA SEGURIDAD (60 minutos): "Entender el miedo"

  PONENCIA PREVENCIÓN (60 minutos): "Aprender a autoprotegerme"

- BLOQUE TÉCNICO (120 mnts):

  Aprendizaje y práctica de técnicas básicas de defensa en pie y en el suelo, ataques y huidas, así como de autoprotección en entornos reales, desarrolladas por una entrenadora y un entrenador que servirá de sparring. Especialistas reconocidos en Deportes de Contacto de la Federación de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas del Principado de Asturias, enseñarán las técnicas para repeler una agresión de forma contundente y proporcionada, además una psicóloga enseñará unas pautas para desbloquear mentalmente a las participantes y en la misma sesión se llevarán esos aprendizajes a la práctica.

  Utilizaremos el Role Playing, técnica que, simulando situaciones que se presentan en la vida real, ayudará a las participantes a pensar y a practicar sobre cómo pensaría, qué diría y cómo actuaría en una situación de estrés y de peligro.

  ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN PIE (60 minutos): Técnicas de defensa en pie. Técnicas de defensa en casos reales.

  ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN SUELO (60 minutos): Técnicas de defensa en suelo. Técnicas de defensa en casos reales.

El objetivo de esta actividad es el de entrenar de forma directa, eficaz y multidisciplinar, las técnicas de autodefensa combinando prácticas físicas y psicológicas. Nuestros especialistas en el tema, abordarán la problemática desde diferentes puntos de vista para que las asistentes tengan una idea lo más amplia posible de la realidad a la que nos enfrentamos.

Se enseñarán técnicas sencillas y eficaces basadas en la anatomía y psicología de la Mujer, sustituyendo la fuerza bruta por la inteligencia muscular. Se enseñará a utilizar al máximo la sensibilidad y el aprovechamiento de la fuerza del oponente con el fin de vencerlo. Se practicarán las técnicas con entrenadores hombres, especialistas en el tema. Así mismo las asistentes aprenderán a utilizar la vestimenta y objetos de uso cotidiano (zapatos con tacón, bolsos, paraguas, móviles, llaves, etc.) como elementos auxiliares de la Defensa Personal.

Durante el tiempo en que se desarrolle la actividad, se entrenarán las habilidades adquiridas para que formen parte de la personalidad de la Mujer, creando nuevas posibilidades y alternativas en áreas afectivas, profesionales y familiares, mejorando de este modo la calidad de vida de sus practicantes.

Para más referencias, los siguientes enlaces llevan a diferentes reportajes en las cadenas Canal 10 (Noticias 23 Mayo 2018, minuto 3 en adelante), RTPA (30 Noviembre 2019) y a una entrevista realizada en la radio Cadena Ser en el programa Hoy por Hoy Gijón.

http://www.canal10tv.com/videoteca-canal-10-noticias.html
https://www.rtpa.es/noticias-sociedad:Curso-de-defensa-personal-para-mujeres-en-Ribadesella-_111575127034.html
http:/ /cadenaser.com/emisora/2018/03/07/ser_gijon/1520422278_966284.html

La Nueva España de Gijón

Las factorías de Asturias sufren los mayores recortes de Arcelor

Ayudar a la supervivencia de Arcelor, una prioridad

Charleta con el profeta

Cimavilla, potente al machismo

Gijón

A golpes contra la violencia

Una veintena de mujeres de Cimavilla participan en un taller de defensa personal dirigido por la Federación de Luchas Olímpicas de Asturias

Gaceta

Cursos de defensa personal para las taxistas de Gijón

Herramientas de defensa para la mujer

«Trabajar la defensa física y emocional cambia tu percepción del entorno»

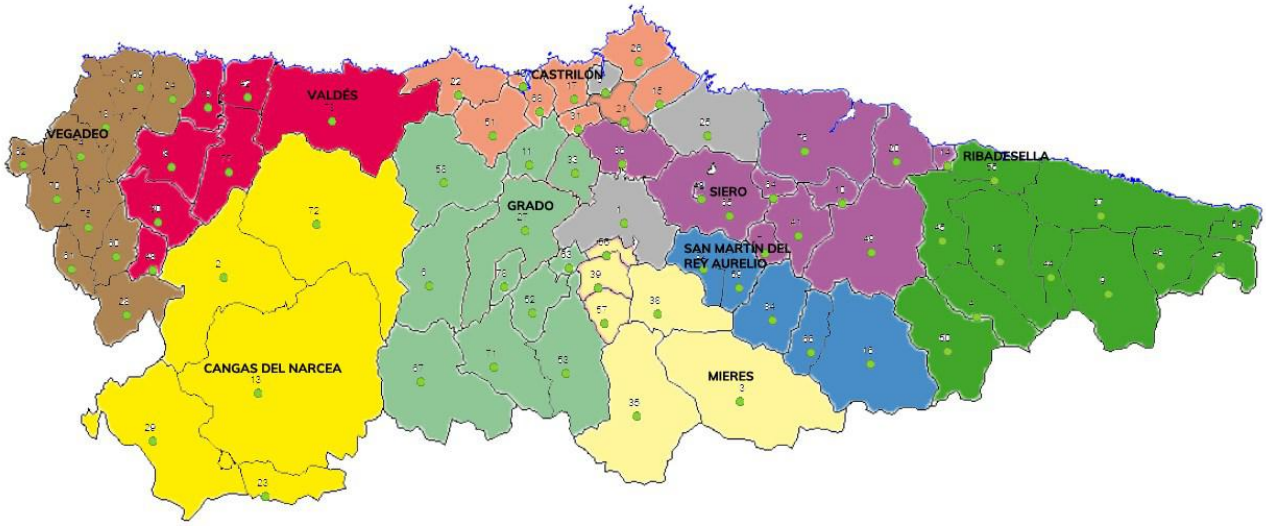
Una sanción impide a 80 enfermeras de Cabueñes optar a las 105 vacantes convocadas

6. ORGANIZACIÓN DEL TERRITORIO

La organización del territorio para la realización de las actividades, será de forma tal que, todos los concejos (a excepción de Oviedo, Gijón y Avilés) dispongan de un Coordinador/a de Zona que centralice la acción formativa. Se propone la siguiente organización, que podrá sufrir cambios según las necesidades de cada Ayuntamiento:

ZONAS	MUNICIPIOS	COORDINADORES/AS	DIRECCIONES Y TELÉFONOS
ZONA OSCOS - EO	Castropol El Franco Grandas de Salime San Martín de Oscos San Tirso de Abres Sta. Eulalia de Oscos Tapia de Casariego Taramundi Vegadeo Villanueva de Oscos	AYTO VEGADEO	
ZONA CUENCA NAVIA	Boal Coaña Illano Navia Pesoz Valdés Villayón	AYTO VALDÉS	
ZONA OCCIDENTE SUR	Allande Cangas del Narcea Degaña Ibias Tineo	AYTO CANGAS DEL NARCEA	
ZONA GRADO	Belmonte Las Regueras Candamo Grado Proaza Quirós Salas Sto. Adriano Somiedo Teverga Yermes Tameza	AYTO GRADO	
ZONA CASTRILÓN	Castrillón Corvera Cudillero Gozón Carreño Illas Muros de Nalón Pravia Soto del Barco	AYTO CASTRILLÓN	
ZONA CAUDAL	Aller Lena Mieres Riosa Morcín Ribera de Arriba	AYTO MIERES	

ZONA SIERO	Llanera Bimenes Cabranes Caravia Colunga Nava Noreña Piloña Sariego Siero	AYTO SIERO	
ZONA NALÓN	Caso Langreo Laviana San Martín del Rey Aurelio Sobrescobio	MANCOMUNIDAD DEL VALLE DEL NALÓN	
ZONA ORIENTE	Amieva Cabrales Cangas de Onís Llanes Onís Parres Peñamellera Alta Peñamellera Baja Ponga Ribadedeva Ribadesella	AYTO RIBADESELLA	



1.Oviedo	10.Cabranes	19.Coaña	28.Grandas De Salime	37.Llanes	46.Peñamellera Alta	55.Ribadesella	64.Sariego	73.Valdés
2.Allande	11.Candamo	20.Colunga	29.Ibias	38.Mieres	47.Peñamellera Baja	56.Ribera De Arriba	65.Siero	74.Vegadeo
3.Aller	12.Cangas De Onis	21.Corvera De Asturias	30.Illano	39.Morcin	48.Pesoz	57.Riosa	66.Sobrescobio	75.Villanueva De Oscos
4.Amieva	13.Cangas Del Narcea	22.Cudillero	31.Illas	40.Muros Del Nalón	49.Piloña	58.Salas	67.Somiedo	76.Villaviciosa
5.Avilés	14.Caravia	23.Degaña	32.Langreo	41.Nava	50.Ponga	59.S. Martin Del Rey Aurelio	68.Soto Del Barco	77.Villayón
6.Belmonte De Miranda	15.Carreño	24.El Franco	33.Las Regueras	42.Navia	51.Pravia	60.S. Martin De Oscos	69.Tapia De Casariego	78.Yernes Y Tameza
7.Bimenes	16.Caso	25.Gijón	34.Laviana	43.Noreña	52.Proaza	61.Sta. Eulalia De Oscos	70.Taramundi	
8.Boal	17.Castrillón	26.Gozón	35.Lena	44.Onís	53.Quirós	62.S. Tirso De Abres	71.Teverga	
9.Cabrales	18.Castropol	27.Grado	36.Llanera	45.Parres	54.Ribadedeva	63.Santo Adriano	72.Tineo	