

MEMORIA PEDAGOGICA

DEFENSA PERSONAL FEMENINA



Índice

1. Ley Orgánica 1/2004
2. La situación actual de la Mujer
3. Características de la defensa personal femenina
4. Programa básico de defensa personal femenina
5. Conclusión – Objetivos

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

1. Ley Orgánica 1/2004

LEY ORGÁNICA 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión.

La violencia de género se enfoca por la Ley de un modo integral y multidisciplinar, empezando por el proceso de socialización y educación.

Artículo 1. *Objeto de la Ley.*

1. La presente Ley tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.

2. Por esta Ley se establecen medidas de protección integral cuya finalidad es prevenir, sancionar y erradicar esta violencia y prestar asistencia a sus víctimas.

3. La violencia de género a que se refiere la presente Ley comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.

2. La situación actual de la Mujer

El efecto que produce en la mujer el sentimiento de indefensión, la hace vivir muchas veces, con un miedo inconsciente que la limita a la hora de querer realizar proyectos y actividades en los que no cuentan con el apoyo total de su cónyuge o pareja.

Es importante que la mujer crea que puede defenderse y crear una serie de mecanismos de defensa que la proporcione ese sentimiento de seguridad que muchas veces la falta.

3. Características de la defensa personal femenina

- Este sistema esta diseñado específicamente para mujeres, según sus características físicas y psicológicas.
- Debe requerir poco esfuerzo
- Debe poder realizarlo desde una mujer joven hasta una mujer mayor
- Es muy importante, en primer lugar tratar de evitar la agresión, y si no fuese posible, provocaremos que sea de la forma mas favorable posible.
- No es necesario poseer mucha fuerza física, ya que las técnicas se aplicaran en sitios muy vulnerables
- Se aprende una técnica contundente y segura
- Deben ser ejercicios muy sencillos para poder recordarlos fácilmente
- El objetivo primordial de este método de defensa personal es evitar ser agredidas, no el vencer a nadie.
- La mejor protección es evitar que se produzca la agresión. Para ello debemos observar siempre nuestro entorno y tener unas precauciones mínimas que se abordaran en los protocolos de actuación diseñados para prevenir en la mayor medida posible cualquier tipo de agresión.

4. Programa Básico de Defensa Personal Femenina

Es importante tener en cuenta que cualquier técnica que realicemos tiene que hacerse de forma contundente, como si pudiésemos realizar ninguna otra. Si no es así nuestro agresor multiplicara su fuerza para el siguiente ataque. Una vez efectuada una respuesta efectiva contra el agresor nuestro objetivo primordial es el de huir. Nunca debemos permanecer junto al agresor esperando ver si le hemos hecho suficiente daño o no. Debemos correr hacia un lugar seguro y denunciar el hecho ocurrido ante la policía.

Afrontar una agresión no es fácil y el hecho de poder salir ilesa de ella es un gran éxito, pero para ello debemos de ser capaces de reaccionar a tiempo ante esa agresión y eso se consigue, primero, no dejándose llevar por el pánico y segundo habiendo adquirido una serie de pautas de actuación ante diferentes situaciones que permitan resolver la situación lo mas favorable posible.

Dentro de la defensa personal femenina desarrollaremos una gran variedad de trabajos que nos servirán para resolver de manera efectiva cualquiera de las distintas formas de agresión que pudiera sufrir una mujer

Trabajo Artemis:

1. Formas de Golpeo (Mano, pierna, ..)
2. Áreas de Golpeo
 1. Cabeza (ojos, nariz, mentón, traquea)
 2. Cuerpo (plexo, costillas,)
 3. Pierna (Rodilla, empeine, tibia)

Trabajo de Desplazamientos:

- Hacia lados, delante, detrás, diagonal
- En el suelo (como levantarse, caminar hacia atrás, gamba ,huida)

Trabajo de Caídas:

- Adelante ,atrás

Trabajo de Suelta de Manos:

- Con Atemis, luxaciones

Trabajo Luxaciones

Trabajo de estrangulaciones

Trabajo en suelo

Trabajo con Útiles de Fortuna (Bolígrafos, pintalabios, paraguas, zapatos,)

Medidas de Prevención del Peligro

5.Conclusión - Objetivos

Crear una clase de formación permanente de 1 o 2 días a la semana, para que todas las mujeres puedan practicar y asimilar el gran abanico técnico que tiene este sistema de Defensa Personal Femenina

Como profesionales de la defensa personal femenina, nos adaptaremos a las exigencias sociales para brindar a todas las mujeres en general un sistema de autodefensa acorde con las circunstancias.

Que sea simple de entender y de practicar, con técnicas eficaces y fácilmente recuperables.

Que existen muchas variables a las que enfrentarse en una situación real, que nos alejan de combates prolongados, que nuestra respuesta a de ser contundente y resolutiva.

Que es importante la actitud con que se hace frente a las situaciones de riesgo, aprender a positivizar el estrés será de gran ayuda.

Que la prevención de riesgos puede ayudarme a salir de más de una situación sin necesidad de enfrentamiento. Que hay elementos y objetos que me pueden servir de ayuda.

Que una mujer tiene que aprender a confiar en que es capaz de poder resolver una situación una vez esta se produzca.