



**TALLER DE  
AUTODEFENSA  
Y  
DIGNIDAD**

# Encuentros a lo largo del curso

*2 horas semanales aproximadamente  
durante 1 mes*

*Antropología de la igualdad: lo femenino y lo masculino.*



*Autoestima y equidad.*



*Psicología del miedo.*



*Preparación emocional:  
asertividad y resiliencia.*



*Entrenamiento físico  
y trabajo energético.*

*Entrenamiento en técnicas  
defensivas básicas.*



# PRIMER ENCUENTRO

**Viernes 22  
De Octubre**

Hora: 20:00 h

# A quién va dirigido

**Está dirigido a la población femenina, especialmente a aquellas mujeres que hayan sido o son víctimas de algún tipo de violencia y quieran :**



- **Adquirir conocimientos específicos de autoprotección personal en el ámbito físico y psíquico.**



- **Descubrir su propia autovaloración y autoestima frente a la confrontación con otras personas.**





- **Iniciarse en contenidos y técnicas básicas de artes marciales con fines de autoprotección aplicadas tanto a la autodefensa del ataque verbal como del ataque físico.**



- **Promover una actividad física de carácter defensivo y desarrollar habilidades mentales y físicas necesarias para actuar en caso de necesidad.**





**Este curso – taller quiere dar respuesta a un reto social con gran incidencia en la actualidad: la violencia de género.**



**Aunque la sociedad ha movilizado respuestas gubernamentales y sociales para la protección de la mujer hay pocas que tienen como objetivo el desarrollo de los propios recursos de autodefensa que la mujer tiene.**