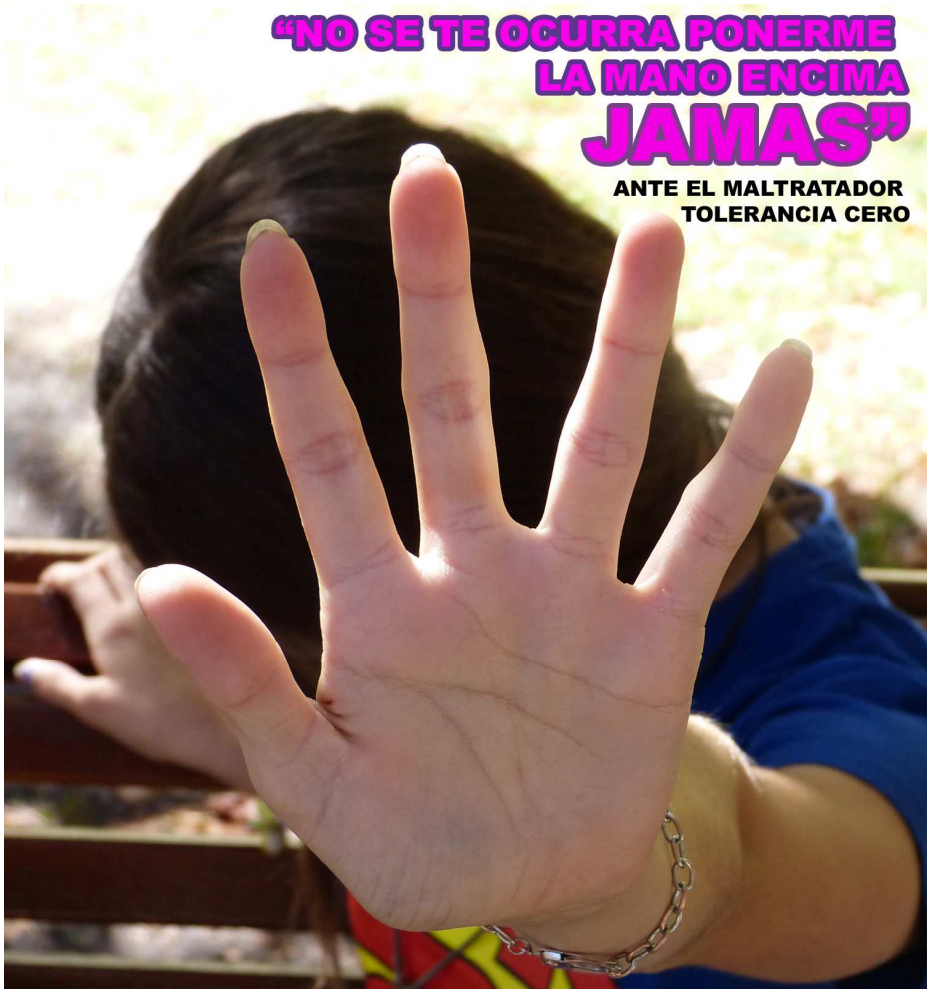
DEFENSA PERSONAL FEMENINA



www.defensapersonalfemenina.com

La Mujer y la Defensa Personal Femenina

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.

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.

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

Es importante tener en cuenta que cualquier técnica que realicemos tiene que hacerse de forma contundente, como si no pudiésemos realizar ninguna otra. Si no es así, nuestro agresor multiplicará su fuerza para el siguiente ataque. Una vez realizada una técnica contundente si fuese necesario, 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.

Debemos ser conscientes que el hecho de ser mujer tiene un punto a favor, que es el de la sorpresa. Un hombre normalmente no se espera que una mujer le vaya a responder con contundencia ante su agresión, y esto hay que aprovecharlo para intentar sorprenderle en el momento más adecuado.

Violencia Doméstica

Es aquella, que a diferencia de la violencia de Género, se ejerce y se hace extensible a otros miembros del núcleo familiar y se produce dentro del ámbito familiar, doméstico o de dependencia similar. Se manifiesta contra cualquiera de las siguientes personas:

- Quien sea o haya sido cónyuge del agresor o tenido una relación afectiva con el agresor aunque no conviva con él.
- Sobre cualquiera que sea descendiente, ascendiente, hermano o cualquier persona integrada en el núcleo de su convivencia familiar.

Violencia de Género

Es aquella que se produce exclusivamente del hombre sobre la mujer, por quienes sean o hayan sido sus cónyuges, o de quienes estén o hayan estado ligadas a ellas afectivamente aun sin convivencia.

Tipos de Maltrato

- ***Verbal*** (Gritos, insultos, humillaciones, amenazas, burlas …)
- ***Físico*** (Palizas, empujones, privación de necesidades básicas como alimento …)
- ***Psíquico*** (destrucción de objetos con valor sentimental, …..)
- ***Económico*** (entrega insuficiente de dinero para mantener las necesidades básicas, ..)
- ***Sexuales*** (Contra la libertad sexual,..)

EN CASO DE HABER SUFRIDO UNA AGRESIÓN:

- Denunciar la agresión.
- En caso de lesiones o agresión sexual, acudir a un centro médico. Sin lavarse ni cambiarse de ropa.
- Pedir información de los servicios de atención a las victimas.
- Si es necesario, solicitar ayuda legal.
- Información y asesoramiento sobre violencia de genero 016 y 012

Medidas de Prevención del peligro

- 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:

    - Mantener la distancia de seguridad a todos los lugares donde pueda surgir un atacante (esquinas, portales,…)

    - Si alguien viene de frente y parece sospechoso o peligroso, desviarse en otra dirección o incluso salir corriendo

    - Al subir al coche echar siempre el seguro

    - Antes de bajar del coche comprobaremos que no hay nadie sospechoso

- Nunca nos meteremos en nuestra casa si nos siguen
- Si vive una mujer sola es mejor poner algún nombre más en el buzón
- Si llegamos a casa y vemos la puerta forzada, no entraremos nunca. Llamaremos inmediatamente a la policía.
- No se debe ir a un cajero automático que esté mal iluminado por la noche
- En caso de posible agresión gritar FUEGO
- No detenerse con el coche en la calle durante mucho tiempo
- No caminar con el bolso del lado de la calzada y no cruzárselo
- Caminar por la acera en sentido contrario al trafico
- No hacer jogging sola por la noche por un parque ni sitios sin gente
- No transitar nunca por calles desiertas y oscuras aunque sean el camino más corto
- No asumir actitudes demasiado desafiantes ni parecer demasiado temerosa
- No dejarse invadir por el pánico. Es importante el autocontrol

¿Qué busca principalmente un Violador en una victima potencial?, Datos importantes sobre entrevistas a un grupo de violadores en prisión

- Lo primero que observan es el peinado. Prefieren perseguir mujeres con cola de caballo o trenza, ya que es más fácil atraparlas cogiéndolas del pelo.
- Buscan mujeres que usan ropa fácil de quitar. Incluso muchos llevan tijeras para cortar la ropa.
- Aprovechan momentos de distracción de la mujer, como por ejemplo, hablar por el móvil, buscar algo en el bolso.
- Los ataques más frecuentes son entre las 5:00 y 8:30 de la mañana

- Buscan llevar a la victima rápidamente a un lugar donde no puedan atraparlos.

- El primer lugar para secuestrar mujeres es el aparcamiento del supermercado, el segundo, el del trabajo y el tercero, los baños públicos.

- Solamente el 2% de los entrevistados dijeron portar armas, porque la sentencia por violación es de 3 a 5 años, pero la violación con arma, es de 15 a 20 años.

- Estos hombres dijeron que no escogerían a mujeres que llevaran paraguas u otros objetos similares que puedan utilizar a cierta distancia.

- Uno de los mecanismos que nos enseñaron estos tipos es que si alguien te sigue en la calle, estacionamiento, ascensor, míralos a la cara y hazles una pregunta tal como: ¿Qué hora es?, o haz una pequeña charla en general como, ¡ Que frio hace afuera!, etc… Ahora has visto su cara y podrías identificarlo en una formación, así pierdes atractivo como blanco.

www.defensapersonalfemenina.com
www.monterobudokai.com
www.goshindo.es

“Haz lo que debes... y puedes” Sensei Manuel Montero, desde hace 18 años diseñando y desarrollando trabajos específicos para la autoprotección de la mujer.