

EMPODERÁNDONOS PARA LA AUTODEFENSA

- talleres de autodefensa feminista -

Descripción de los talleres



En estos talleres analizaremos las desigualdades de género basadas en la supuesta superioridad de los hombres sobre las mujeres. Trabajaremos la confianza y el autocuidado para recuperar nuestra valía y ser sujetas activas de nuestras vidas. Aprenderemos a poner límites mediante herramientas de empoderamiento y aplicaremos técnicas físicas ante agresiones machistas.

Objetivo principal

Capacitar a las mujeres en su rol independiente y activo para poder resolver agresiones que afectan su integridad física y psíquica.

Objetivos específicos

- Enseñar técnicas de autodefensa en caso de ataques contra nuestra persona.
- Descubrir las posibilidades de nuestros cuerpos ante las agresiones.
- Aprender a poner límites ante las distintas situaciones de violencias machistas a través de la integración de la esfera emocional, mental y física.
- Concienciar del poder individual y colectivo de las mujeres, recuperando la confianza en nosotras mismas.

Contenidos

- Visibilización de la violencia machista estructural, simbólica y directa.
- Identificación de las desigualdades y violencias de género.
- Apuesta por un cambio de rol en las mujeres: pasemos de ser pasivas a activas y dueñas de nuestras vidas.
- Aprendizaje de herramientas de empoderamiento para poner límites ante situaciones machistas.
- Desarrollo de dinámicas de autopercepción y autocuidado, reconocimiento del espacio personal, puesta de límites y percepción de nuestros propios deseos.
- Práctica de técnicas físicas de autodefensa ante agresiones sexistas.

Metodología

Las técnicas físicas se nutren de las artes marciales del Muay Thai, Jeet Kundo y Gosindo.

Las herramientas de empoderamiento se toman de las terapias humanistas de la Gestalt y la Terapia de Reencuentro a través de dinámicas vivenciales, de auto-observación y auto-conocimiento. Se realizarán en formato individual, en pareja y en grupo.

Las dinámicas se adecuarán a cada grupo, teniendo en cuenta la diversidad de edades y movibilidades de cada participante, así como a las medidas necesarias ante el Covid-19 (mascarilla, gel hidroalcohólico, distancia, ventilación....).