

# EMPODERANDONOS PARA LA AUTODEFENSA

*Talleres de autodefensa para mujeres*

## Descripción de los talleres



En estos talleres, abordaremos las desigualdades de género sustentadas en la supuesta superioridad de los hombres sobre las mujeres. Nuestra misión es fortalecer la confianza y promover el autocuidado, permitiéndonos recuperar nuestra valía y adoptar roles activos en nuestras vidas. Exploraremos la capacidad de poner límites mediante herramientas de empoderamiento, así como la aplicación de técnicas físicas ante agresiones.

## Objetivo principal

Capacitar a las mujeres para asumir un rol independiente y activo, preparándolas para enfrentar agresiones que afecten su integridad física y mental.

## Objetivos específicos

- Enseñar técnicas de autodefensa ante posibles ataques.
- Descubrir las posibilidades de nuestros cuerpos frente a las agresiones.
- Aprender a establecer límites frente a diversas formas de violencia de género, integrando 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 estructural, simbólica y directa.
- Identificación de las desigualdades y violencias de género.
- Transformación del rol de las mujeres, pasando de la pasividad a la acción y el dominio de nuestras vidas.
- Adquisición de herramientas de empoderamiento para enfrentar situaciones machistas.
- Desarrollo de dinámicas de autopercepción y autocuidado, reconocimiento del espacio personal, establecimiento de límites y percepción de nuestros deseos.
- Práctica de técnicas físicas de autodefensa ante agresiones sexistas.

## Metodología

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

Las herramientas de empoderamiento se inspiran en las terapias humanistas de la Gestalt y la Terapia de Reencuentro, empleando dinámicas vivenciales, autoobservación y autoconocimiento. Estas actividades se llevarán a cabo de forma individual, en pareja y en grupo, adaptándose a las características y necesidades de cada participante, incluyendo consideraciones sobre diversidad de edades y movilidads.