

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.