

0. DEFENSA PERSONAL



Intro

DEFENSA PERSONAL Q.

Intro

¿De qué hablamos cuando decimos “seguridad”?

Autodefensa feminista y autodefensa femenina

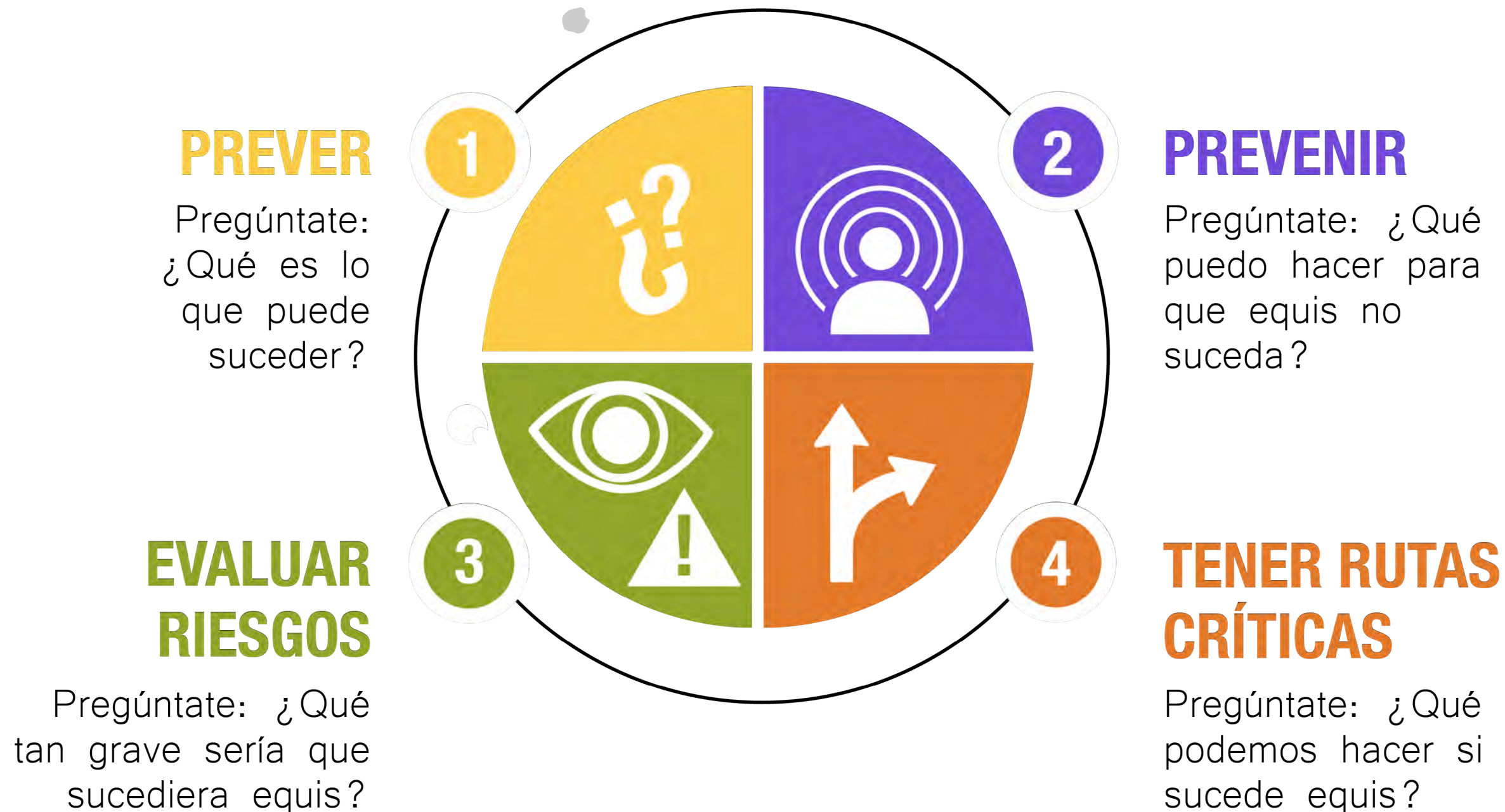
Recuerda

Herramientas de consciencia básica



¿De qué hablamos cuando decimos “SEGURIDAD”?

Cuando hablamos de seguridad hacemos referencia a la reducción de riesgos hasta llegar a niveles aceptables, los riesgos son inherentes a cualquier actividad y no pueden ser eliminados por completo.



El concepto de seguridad está muy ligado al Estado y a la concepción estatal de la paz, así la seguridad se define muchas veces desde la legalidad y políticas encaminadas a que el Estado sobreviva, sin embargo es importante cambiar el foco, es así que relacionamos entornos más seguros con vigilancia, rejas y policías.

¿La seguridad significa lo mismo para la empleada de una maquila en Ciudad Juárez que para el Estado Mexicano?

¿La seguridad implica lo mismo para una campesina boliviana que para el Estado Boliviano?

¿La seguridad significa lo mismo para una estudiante chilena que para el Estado Chileno?

Para el Estado la seguridad, entonces, significa mantener el estatus quo, para nosotras significa una otra cosa, que en cada contexto será distinta y se definirá de manera diferente, sin embargo podemos estar de acuerdo en que: seguridad $\neq$ Vigilancia, espionaje, candados, encierro, desconfianza.

Apostamos a que la seguridad signifique ocupar y habitar sin miedo los espacios que nos significan vida, con estrategias colectivas.



AUTODEFENSA FEMINISTA



AUTODEFENSA FEMENINA

Colectiva y política



Individual

Física, psicológica, ética, legal



Primordialmente física

Impartida por mujeres, desde la experiencia



Impartida por varones

El atacante puede ser tu novio, amigo, hermano, papá



Escenarios fantasiosos con un atacante "raro"

Cuestiona las violencias que viven estos cuerpos



No cuestiona las violencias, las asume como dadas

Busca estrategias para defenderse del Estado



Acude al Estado

Todos los cuerpos son aptos para defenderse



Apela a cuerpos aptos y no aptos para defenderse

RECUERDA

En términos simples, podemos decir que la dinámica de toda forma de violencia se asemeja a una escena de cacería, en la cual nosotras somos la presa. En ese sentido, prevenir implica tanto adelantarnos a los hechos como hacer que la conducta violenta sea difícil de realizar, lleve tiempo y signifique riesgo para el atacante. En suma, debemos construir un lenguaje corporal, una actitud y destrezas para el manejo del medio ambiente que envíen un mensaje claro: **“Yo (nosotras) no soy (somos) víctima (s)”**



a.

INTUICIÓN

Alarma natural que nos advierte de peligro. La intuición es como un músculo, es decir, se debe entrenar.

b.

SENTIDO DE COMODIDAD/ INCOMODIDAD

Alarma corporal que advierte peligro. Cuando se siente incomodidad, así no se identifique peligro aparente, se debe tomar acción.

Herramientas de consciencia básica

para la prevención, disuación y reacción

c.

ACTITUD

Es el 50% de la defensa personal y refiere a cómo dispones tu cuerpo y mente para afrontar una situación determinada.

3

cimientos para construir una actitud acorde a la defensa personal

- Aceptar el hecho de que el peligro existe y cualquiera de nosotras puede llegar a ser una víctima en cualquier momento y cualquier lugar.

- Tenemos el derecho legal y moral de detener a una persona que intenta hacernos daño.

- Debemos siempre ser conscientes de nuestro entorno, nuestro cuerpo, sentimientos y pensamientos.

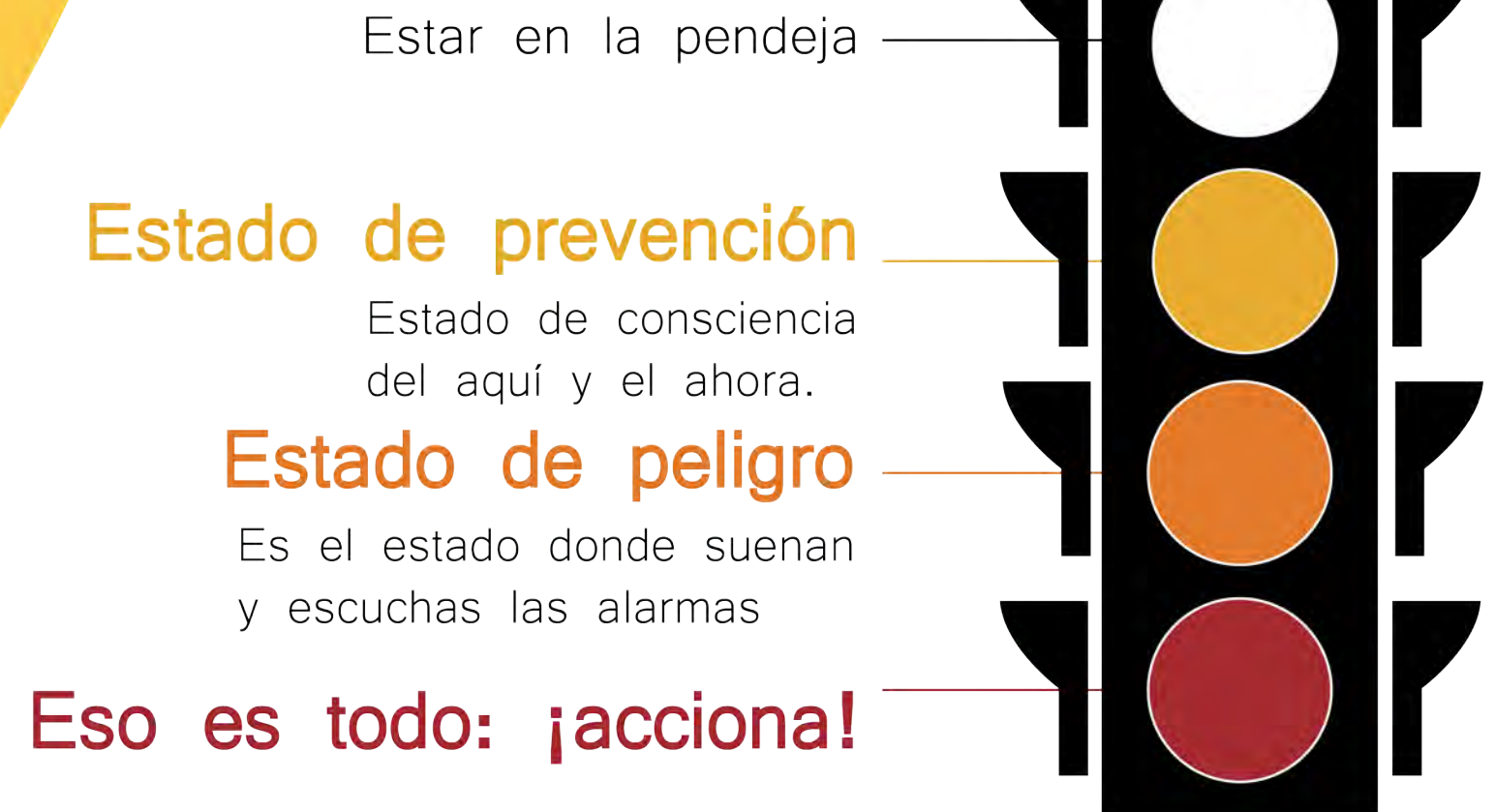
d. CÍRCULOS DE SEGURIDAD

Nos permiten evaluar estrategias de respuesta a la amenaza dependiendo del nivel de penetración de la misma.



e. SEMÁFORO DE CONCIENCIA

Sistema didáctico para comprender y entrenar la “conciencia”, es decir, el nivel de atención que se debe tener para el control del medio ambiente y la evaluación de la naturaleza de la amenaza o situación.



f. FACTORES

DOMINANTES

PARA EL DESARROLLO DE UN ESTILO PERSONAL

Aquellas partes del cuerpo que tienen la función de llevar la máxima información del medio ambiente al cerebro. Los factores dominantes se encuentran en: cerebro, ojos, orejas, piernas y brazos. Descubre tus factores dominantes y tu forma de aprender: ¿eres de imágenes, eres kinésica, eres auditiva? Todo esto te ayudará a aprender mejor sin importar el tema o práctica que estés estudiando.





**COMANDO
COLIBRÍ**

Programa de formación de defensoras, activistas y periodistas
en autodefensa integral

2021