



# Manual práctico de protección y defensa personal para mujeres

Por Gonzalo Carratalá Cuartero

Colaboradores :



CASA DE  
LA DONA



AJUNTAMENT  
TORRENT

TORRENT EN  
PARAULES



La Unió de Mandos de la Policía Local de la Comunitat Valenciana, es una asociación que pretende ser el nexo de unión de mandos de la Policía Local de toda la Comunidad Valenciana, integrado tanto por mandos de grandes ciudades como de pequeñas poblaciones, donde su labor policial requiere un esfuerzo especial, ya que ejerce su trabajo diario en plantillas con poco integrantes y en multitud de casos sólo hay un mando en el cuerpo.

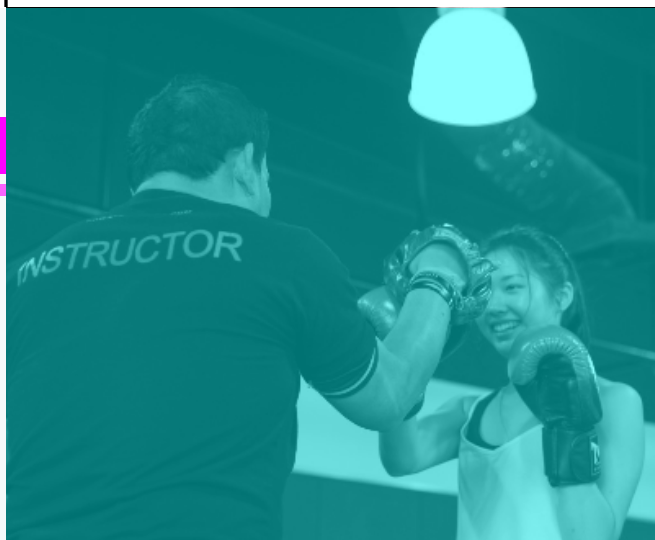


Es un departamento de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados (RFEJYDA). Este departamento está creado por y para militares con la finalidad de colaborar en la preparación en Defensa Personal de los miembros de Fuerzas Armadas (FAS) y profesionales de la seguridad, así como la difusión de los valores del Judo, Jiu Jitsu y Aikido dentro de las FAS y su entorno. La Unidad de Gestión es la heredera de la tradición de colaboración entre el Judo y las Fuerzas Armadas en España desde 1956 con el Maestro de Judo Kiyoshi Mizuno y con los primeros pioneros del Jiu Jitsu en 1911.

### CASA DE LA DŌNA



Se configura como la unidad encargada del diseño, gestión y puesta en marcha de las políticas locales de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el municipio de Torrent. Su objetivo principal es favorecer el proceso de dignificación, promoción y defensa de las mujeres y conseguir su plena participación social. El departamento cuenta con un servicio de atención a la mujer que ofrece una atención individual, integral y especializada a las mujeres y en especial a las mujeres víctimas de violencia de género; y un área de intervención comunitaria, siendo un referente para la ciudadanía en materia de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.



## Quienes somos

**Gonzalo Carratalá**  
Coordinador del manual

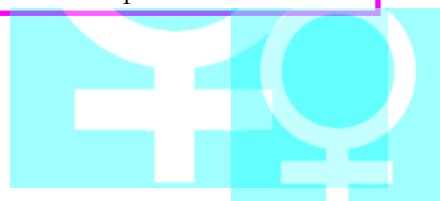


Club Deportivo Gonzalo Carratalá, es un club deportivo cuya actividad principal es la práctica de disciplinas deportivas combinada con actividades culturales-recreativas-educativas y sociales. Club Deportivo Gonzalo Carratalá nace como fruto de la experiencia e inquietudes de un conjunto de profesionales del deporte y la educación. Nuestra misión es proporcionar el capital humano y técnico mas cualificado e idóneo, un programa deportivo, educativo y social realmente adecuado y comprometido con el desarrollo educativo integral de las personas

El Club cuenta con un grupo de profesionales y colaboradores, todos ellos con amplia formación y una más que demostrada experiencia en el mundo deportivo, educativo y social. Cursos de defensa personal dirigidos a las mujeres, y sobre todo implicados en la violencia de género, todos ellos apoyados por UGFAS y UCPOL.

Director del Departamento de defensa personal de la Federación de Judo y disciplinas asociadas de la Comunidad Valenciana  
Delegado de **Bricpol**, técnicas de defensa para cuerpos de seguridad del estado

Cinturón negro 1Dan judo / Cinturón negro 3Dan aikido / Cinturón negro 1Dan kick boxing Monitor-instructor judo / Monitor-instructor aikido / Monitor-instructor kick Boxing/ Experto en defensa personal nivel superior / Entrenador regional de aikido / Entrenador regional de defensa personal / Maestro nacional de Aikido / Maestro nacional de defensa personal





# Manual práctico de protección y defensa personal para mujeres

## índice

|                                                                                                                        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. La violencia contra las mujeres                                                                                     | ... 6  |
| 2. ¿Qué es la defensa personal o auto-defensa personal para mujeres?                                                   | ... 7  |
| 3. ¿Te sientes insegura y te preguntas si serás capaz de poner en práctica estos consejos y técnicas físicas?          | ... 8  |
| 4. Consejos prácticos generales                                                                                        | ...    |
| 5. Si caminas sola por la noche en lugares que te inspiran temor                                                       | ...    |
| 6. La violación                                                                                                        | ... 9  |
| 7. No es no                                                                                                            | ...    |
| 8. Seguridad corporal y límites físicos                                                                                | 9-10   |
| 9. Seguridad emocional                                                                                                 | ... 10 |
| 10. Consejos sobre el miedo                                                                                            | ...    |
| 11. Medidas de autodefensa ante un posible ataque como desarmar a un agresor                                           | ... 11 |
| 12. Movimientos básicos de defensa personal                                                                            | ... 12 |
| 13. Otros ejercicios básicos de defensa personal. práctica estos ejercicios con un/una profesional o un amigo o amiga. | 13-17  |
| <b>Teléfonos de interés</b>                                                                                            | ... 17 |





**“La reacción contra los derechos de las mujeres no es ninguna novedad es algo cíclico; a cualquier progresión por pequeña que sea le sigue una involución orquestada por el patriarcado”. Susan Faludi.**

*( Periodista y autora Estadounidense )*





# La violencia contra las mujeres.

Solo las dificultades, tienen el poder de hacer crecer nuestras habilidades

“La violencia contra las mujeres es una de las violaciones de los derechos humanos más habitual y que afecta a un mayor número de personas. Millones de mujeres y niñas en el mundo son víctimas de violencia por razón de su género, es decir simplemente por ser mujeres, y en España no somos ajenos a ello.



Según la Macro encuesta de Violencia contra la Mujer 2015, el 12,5% de las mujeres de 16 y más años que viven en España han sufrido violencia física o sexual a lo largo de su vida. Y el 13% de las mujeres han tenido miedo de su pareja en algún momento.

Si se extrapola el porcentaje a la población femenina de esa edad estaríamos hablando de más de 2,5 millones de mujeres. Sólo en 2015, el 2,7% de las mujeres ha sufrido violencia física o sexual y 9,2% ha padecido violencia psicológica, control, humillaciones, acoso, amenazas”.

(Datos recogidos por Amnistía Internacional).

Las campañas de sensibilización contra la violencia de género dirigidas al público en general, mujeres y hombres, niños, jóvenes y personas adultas, basadas en la reflexión conjunta de otras formas de entender lo masculino y lo femenino y de convivencia entre mujeres y hombres, son totalmente necesarias.

Pero también son necesarias otras iniciativas, de protección y asistencia a las mujeres como es esta guía de defensa personal que recopila consejos y técnicas básicas de defensa personal para su uso cotidiano.

## ¿Qué es la defensa personal o autodefensa personal para mujeres?

La defensa personal para mujeres consiste en estrategias y movimientos para superar a un supuesto atacante, sin importar su fortaleza física, y sin necesidad de usar armas. Esta práctica se basa en la velocidad y la audacia ante situaciones de peligro. Aprender a defenderte podría ayudarte a evitar un robo, una situación de violencia física o sexual...

El objetivo primordial de este método de defensa personal es evitar que las mujeres sean agredidas y no el vencer a nadie. Usa estas técnicas de mínimo esfuerzo y máxima efectividad cuando tengas que hacerlo.

- Lo más importante es evitar que se produzca una agresión y para ello debes observar siempre tu entorno, estar alerta, tener unas precauciones mínimas y no confiarte.

- Autodefensa es hacer sólo lo necesario para conseguir tu propia seguridad. Algunas observaciones a tener en cuenta:

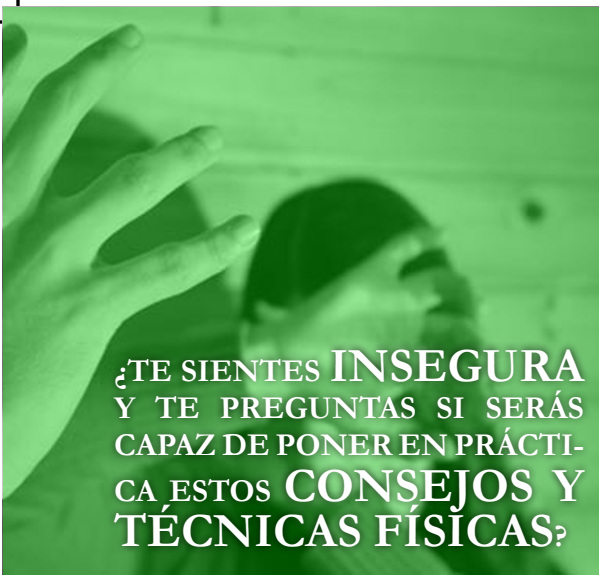
- Algunas de estas técnicas están basadas en artes marciales, como el kárate o el judo, mientras

que otras se han desarrollado como métodos prácticos cotidianos de defensa.

- Lo más importante en estas técnicas es la confianza en nuestra potencia. Si dudamos de nuestra fuerza otorgamos ventajas a quien agrede. Confía en tu fuerza y en tu capacidad intimidatoria.

- Si eliges el enfrentamiento físico lo tienes que llevar acabo al 100%. Estar bien segura de ti misma es parte importante.
- No se trata de luchar sino de golpear para protegerse.
- Cualquier agresor tiene partes débiles.





## ¿TE SIENTES INSEGURA Y TE PREGUNTAS SI SERÁS CAPAZ DE PONER EN PRÁCTICA ESTOS CONSEJOS Y TÉCNICAS FÍSICAS?

A la mayoría de mujeres les han dicho desde muy pequeñas que las chicas no son fuertes ni física y mentalmente o que tienen falta de coordinación para defenderse, necesitando el apoyo y defensa de terceras personas. Son mensajes que las mujeres y la sociedad en general han interiorizado y creído como tales. **Las mujeres tienen fuerza, son más fuertes de lo que creen, y pueden aumentar su fuerza y fortaleza física y mental trabajándolas.**

### CONSEJOS PRÁCTICOS GENERALES DE PROTECCION:

- Toma conciencia** de tu actitud corporal, si no te sientes segura puede que el agresor lo perciba y tome provecho de ello.
- Establece los límites** de tu espacio personal.
- Mantén la distancia** de seguridad en todos los lugares donde pueda surgir un atacante.

-**Si alguien viene de frente** y parece sospechoso o peligroso, desvíate en otra dirección o incluso sal corriendo.

-**Al subir al coche**, pon siempre el seguro

-**Antes de bajar del coche** comprueba que no hay nadie sospechoso.

-Nunca entres en tu casa si crees que te están siguiendo.

-**Si vives sola** es mejor poner algún nombre más en el buzón

-**Si llegas a casa** y ves la puerta forzada, no entres, llama inmediatamente a la policía.

-**No camines con el bolso** del lado de la calzada y no te lo cruces.

-**No transites nunca** por calles desiertas y mal iluminadas, aunque sea el camino más corto.

-**Si alguien te sigue en la calle**, estacionando, en el ascensor..., mírale a la cara y hazle una pregunta tal como: ¿qué hora es?, ¡qué frío hace hoy!... Ahora has visto su cara y le podrías reconocer, así pierdes atractivo para él.

### SI CAMINAS SOLA POR LUGARES QUE TE INSPI- RAN TEMOR:

-**Canta alguna canción** o habla en voz alta, es importante que te oigas y te sientas segura.

-**Camina con algo** en la mano que te pueda servir de defensa

-**Si puedes, tápate el pelo** con un pañuelo o bufanda para que no puedan estirarte de él.

-**Aunque te hablen** no te detengas, pero mira a los ojos, ningún atacante quiere ser reconocido.

## LA VIOLACIÓN

Mitos sobre la violación:

- El violador puede ser cualquiera, no influye el estatus social ni cultural.
- El violador no habla mal.
- El violador no huele mal.
- El violador no viste mal.
- El violador puede ser de tu círculo de confianza.

**¿Qué busca principalmente un violador en una potencial víctima?**

-**Lo primero que** observa es el peinado. Prefiere perseguir a mujeres con cola de caballo o trenza, ya que es más fácil atraparla del pelo.

-**Busca mujeres que usan** ropa fácil. Incluso muchos llevan tijeras para cortar la ropa.

-**Aprovechan momentos** de distracción de las mujeres, como, por ejemplo, hablar por el móvil o buscar algo en el bolso.

## NO ES NO

-**Hacer valer tus derecho** como mujer es necesario para tener el control de tu propia vida. Si alguna conducta te está haciendo sentir mal, con miedo o angustia, enfrentate a la persona y nombra o haz referencia a esa conducta que te molesta, crítica.

-**“Estás tocándome** y no me gusta”.

-**Evita empezar** tu defensa diciendo por favor.

-**Repítelo las veces** que haga falta y en un espacio público.



**NINGÚN HOMBRE TIENE DERECHO A AGREDIRTE, PERO TÚ TIENES DERECHO A DEFENDERTE. NO PERMITAS QUE NADIE COARTE TU LIBERTAD NUNCA MÁS**

Tu voz es un arma también. Gritando puedes alertar a otras personas y puedes asustar al agresor.

-Di no bien alto.

-Cuando te empiecen a acosar y hablar de sexo, puedes fingir una enfermedad, y seguramente los prejuicios, la ignorancia y lamentablemente la exclusión social hacia las personas enfermas provocarán rechazo

**Seguridad corporal** y límites físicos. Para poder establecer un espacio vital e imponer límites es importante:

-**La forma de ocupar** el espacio: no disminuir el propio espacio vital.

-**Tener claros** los límites para poder explicitarlos ante los demás.

-**La posición de la espalda** y de los brazos, no pegados al cuerpo más bien separados.

-**La forma de mirar**, sin miedo, pero sin prepotencia, sin bajar la mirada.

# SEGURIDAD EMOCIONAL

Es necesario:

- El auto respeto y auto conocimiento de una misma.
- La comunicación verbal asertiva y coherente con la comunicación no verbal.
- La no victimización.
- Decir no a los mandatos de género.

## CONSEJOS SOBRE EL MIEDO

- El miedo y la rabia producen adrenalina en el cuerpo, está aumentando la fuerza física, es decir que puedes aprender a utilizarla para defenderte.
- El pánico se desarrolla por la falta de oxígeno en el cerebro. Para superar esta falta, es necesario que te tranquilices y respires lentamente tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca.
- No te dejes invadir por el pánico. El auto control es importantísimo.
- Confía siempre en tus sensaciones.

## MEDIDAS DE AUTO-DEFENSA ANTE UN POSIBLE ATAQUE

-GRITAR: que no te avergüence ridiculizar al agresor exponiéndolo públicamente y dejando claro que te está molestando.

-**GRITAR FUEGO:** el fuego por lo general despierta mayor alarma social y temor, movilizándolo a la gente con mayor rapidez.

-**EN UN AUTOMÓVIL EN MARCHA:** puedes abrir la guantera y sacar los papeles y amenazar con tirarlos. Está documentación también te sirve para guardar los datos del agresor y presentar una denuncia.

-**LLAMA LA ATENCIÓN:** toca los timbres de las casas, entra en algún negocio, haz como que conoces a alguna persona y acude a ella con un diálogo o saludo.

-**LAS LLAVES:** sostén las llaves con el puño cerrado y coloca una de ellas entre el dedo mayor y el anular de modo que quede una llave en punta hacia fuera



**LA IGUALDAD NO ES UN CONCEPTO. NO ES ALGO QUE DEBERÍAMOS ESTAR LUCHANDO. ES UN DERECHO. LA IGUALDAD ES COMO LA GRAVEDAD. NECESITAMOS ASENTARNOS EN ESTA TIERRA COMO HOMBRES Y MUJERES**

**-GOLPES:** hazlo en lugares que duelan e inmovilicen como:

**Testículos:** patada/rodillazo/apretón/piña.

**Ojos:** piquete/clavar algo.

**Nuez del cuello:** puñetazo/codazo/hundir con los dedos/morder.



**Orejas:** morder/pegar con ambos puños al mismo tiempo.

**Nariz:** piña de abajo a arriba/ cabezazo agarrando el cuello por detrás.

**Pies:** pisotón

**-MORDISCOS:** un mordisco puede ser muy doloroso.

**-ARAÑAZOS:** si tienes que arañar, araña la cara oblicuamente

## COMO DESARMAR A UN AGRESOR

- 1.No intentes quitarle el arma.
- 2.Mantén la vista en la mano que sujeta el arma.
- 3.Da siempre un paso lateral cuando el agresor se mueva hacia ti.
- 4.Aparta su puño si decides golpearlo.
- 5.Si puedes escapar, es siempre la mejor opción.

## MOVIMIENTOS CORPORALES DE DEFENSA:

No retrocedas para esquivar ni te pongas delante del agresor, es más efectivo moverse para los costados. De ese modo, te moverás del blanco del agresor y obtendrás posiciones de ataque que el agresor suele descuidar como la nuca, las orejas y las rodillas.

## COMO ACTUAR CUANDO TE VAN A GOLPEAR O TE ESTÁN GOLPEANDO:

- 1.Cuando el agresor golpee, usa tu antebrazo, es mucho más fuerte que tu mano o muñeca.
- 2.No trates de empujar
- 3.Cúbrete siempre la cara y la cabeza
- 4.No defiendas objetos materiales, tu eres la primera.
- 5.Si puedes escapar, es siempre la mejor opción.



## MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA PERSONAL

Puedes practicar estos movimientos con alguna amiga. Con cada práctica podrás ver las reacciones automáticas. No depende de la fuerza que tengamos, son solo movimientos veloces y reacciones rápidas.

Además, el énfasis está en sorprender al agresor, hacer algo inesperado para adueñarte de la situación. No se trata de ponerte a pelear.

Lo más importante es la confianza en tu propia potencia.

Si dudas de tu fuerza, le estas otorgando ventaja a quien te está agrediendo. Confía en tu fuerza y capacidad intimidatoria.

**-AGARRE DE MUÑECAS:** si alguien te agarra de la muñeca, inmovilízalo agarrándole la muñeca rápidamente contra su dedo anular, es la parte más débil de la mano. Lo puedes hacer con las 2 muñecas al mismo tiempo.

**-AGARRE DE ROPA:** si alguien te agarra por la camiseta, empuja una mano de un lado al otro de su brazo, sujeta con la otra mano y empuja rápidamente de un lado al otro, mueve las caderas y hombros para ganar fuerza.

**-AGARRE DEL CUELLO:** pon tu mano alta hasta su cara desde detrás del hombro. Entonces estira su cabeza hacia atrás hasta que consigas soltarte.



Manual práctico de protección y defensa personal para mujeres



### AGARRE POR AMBAS MANOS:

pon la mano en forma de puño, entonces empuja hasta arriba con tu mano libre hacia su cara.

-**BOXEADORA:** existe una postura básica para pelear.

- oCabeza ligeramente agachada para cubrir el mentón. Ojos al frente.
- oPuños tensos preparados para golpear y cubrir tú mandíbula
- oOjos que miran al blanco
- oPies separados y en diagonal
- oConfianza en tu potencia

**OTROS EJERCICIOS BÁSICOS DE DEFENSA PERSONAL. PRÁCTICA ESTOS EJERCICIOS CON UN/UNA PROFESIONAL O UN AMIGO O AMIGA.**

### AFIANZARSE

Todas las técnicas requieren que tengas un buen equilibrio y te mantengas con firmeza en los pies.

Existe una gran diferencia entre tener el peso de tu cuerpo firmemente enraizado como un árbol o bambolearse sobre tus pies. Si no estás bien afianzada, cuando derribes a alguien te puedes caer tú también.

Cuando derribes al instructor/ra, debes colocarte por debajo de su centro de equilibrio, generalmente sus caderas, de esta forma caerá al suelo.

Utiliza la cadera cuando el instructor/ra te ponga un brazo alrededor del cuello desde atrás, aprieta su brazo con las dos manos por encima del codo. Da un paso firme hacia ese mismo lado y dobla la cintura mientras tiras del brazo hacia el otro pie. Se caerá sobre tu cadera y aterrizará en el suelo de espaldas.

### PUÑETAZOS

Empieza a practicar en el aire, después hazte una almohadilla, ya sea enrollando mantas o utilizando almohadas apoyadas en el respaldo de una silla pesada o cama. De esta manera podrás golpear a diferentes alturas o diferentes ángulos. Al pegar un puñetazo tensa los músculos del brazo y del puño, no pongas el puño blando ya que te puedes lastimar.





### RODILLAZOS

Si te encuentras cerca, mueve tu rodilla hacia la ingle de la persona que tienes delante y levántala hacia delante. Entonces levanta tu pie hacia arriba.

### CODAZOS

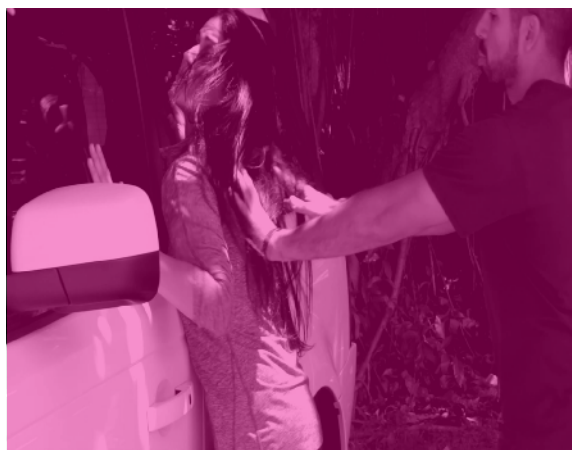
Conduce tu hombro hacia alguien que esté detrás de ti empujándote con la otra mano.

### PATADAS

No uses el pie, es mejor usar la tibia, te lastimas menos y puedes hacer más daño a la otra persona.

**ABRAZO DEL OSO:** cuando una persona viene por detrás y te abraza cogiéndote los brazos.

1. Baja la barbilla y déjate caer de repente como un peso muerto
2. Empuja el culo hacia atrás contra las piernas de la otra persona para hacerle perder el equilibrio





Siempre hay que estar prevenidas, y más cuando se trata de nuestra seguridad. Puede ser que los hombres tengan mucha fuerza, pero nosotras también tenemos habilidades que debemos aprovechar en cualquier caso de emergencia.

El gran cambio emocional que experimentan las mujeres que acuden a un curso de defensa personal, ya que pasan de pensar que no van a ser capaces de responder ante una agresión a creer que pueden (y deben) hacerlo. “Saber que tienes herramientas y que, además, no requieren fuerza, nos da más confianza. Y esa confianza hace que en muchos de los casos, si llega el momento de afrontar una agresión, no te quedes paralizada

## GLOSARIO

### PATRIARCADO

Es una forma de organización social en que la autoridad es ejercida por un varón jefe de cada familia, denominado «patriarca». El concepto puede extenderse a todas las organizaciones sociales en las que existe un desequilibrio de poder entre varones y mujeres, en favor de los primeros.

### COMUNICACIÓN ASERTIVA:

Es la capacidad de respetar a otros y hacernos respetar por otros a partir del lenguaje verbal, no verbal y actitud. Una definición clara es: “expresar tus opiniones, gustos, deseos o reclamar tus derechos respetando siempre los derechos de los demás”. Si eres una persona asertiva, muestras respeto por ti misma porque eres capaz de defender tus propios intereses y de expresar tus sentimientos y pensamientos siendo consciente a la vez de los derechos de los demás.

### SEXO:

El sexo viene determinado por la naturaleza, una persona nace con sexo masculino o femenino.

### GÉNERO:

El género, varón o mujer, se aprende, puede ser educado, cambiado y manipulado.

### MANDATOS DE GÉNERO:

Se entiende por género la construcción social y cultural que define las diferentes características emocionales, afectivas, intelectuales, así como los comportamientos que cada sociedad asigna como propios y naturales de hombres o de mujeres. Ejemplos de esta adscripción de características en nuestra sociedad es pensar que las mujeres son habladoras, cariñosas y organizadas y los hombres son activos, fuertes y emprendedores. Ideas falsas que contribuyen al mantenimiento de las desigualdades, discriminaciones y subordinación de las mujeres hacia los hombres en las sociedades, incluida la nuestra.





Con el uso de las técnicas que se aprende en defensa personal, se incentiva a la persona a no ser violenta y a mantener el control ante situaciones que llevan al límite.

## información útil

### TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

**016** - Atención a mujeres víctimas de malos tratos.

**900 116 016** - Mujeres con dificultades auditivas

**091** - Policía Nacional

**092** - Policía Local

### ATENCIÓN INDIVIDUAL

**900 580 888** Centro Mujer 24 horas

**96 111 858** Casa Dona Torrent

**96 155 22 23** Atención a la víctimas del delito







*Este manual ha sido posible con la ayuda inestimable de mi padre, Gonzalo Carratalá Devál, con sus enseñanzas y experiencias en el mundo de las Artes Marciales. Desde aquí le doy las gracias por las horas, días, semanas y años de compartir mis experiencias contigo .... Padre y Maestro*

# Manual práctico de protección y defensa personal para mujeres

