



HORIZONTE DE SEGURIDAD, RESILIENCIA Y EMPODERAMIENTO PARA LAS MUJERES

2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

PAQUETE DE TRABAJO 2
PLATAFORMA DE NARRACIÓN
DIGITAL Y SENSIBILIZACIÓN
SOBRE DERECHOS



Co-funded by
the European Union

HERizon

Plataforma de narración digital
y sensibilización sobre derechos

Socios del proyecto:

- ASSOCIATION LES MILITANTS DES SAVOIRS (MLS), Francia
- UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS (URJC), España
- Netzwerk für Fortgeschrittene Bildung und sozialen Wandel (EduChange), Austria
- Internationella Kvinnoföreningen (IKF), Suecia
- Autonomous Women's House Zagreb - Women Against Violence Against Women (AWHZ), Croacia



Co-funded by
the European Union

Módulo 5: Habilidades de autodefensa física

1. Descripción general del módulo

Título del módulo: Habilidades de autodefensa física

Grupo objetivo: Mujeres adultas, incluidas mujeres con menos oportunidades, mujeres con experiencias previas de incomodidad o acoso en espacios públicos y mujeres interesadas en aprender técnicas sencillas de seguridad física.

Duración estimada: 90 minutos en total (se puede impartir en 2 x 45 min si es necesario)

Formato de enseñanza:

- Se recomienda una sesión grupal presencial para fomentar la confianza, de 6 a 10 participantes/parejas, en grupos pequeños.
- Formato mixto: plataforma de sesiones en directo y reflexión anónima.



2. Objetivos de aprendizaje

Tras completar este módulo, los participantes podrán:

- Comprender el propósito y los límites de la autodefensa física dentro de una estrategia de seguridad más amplia.
- Identificar habilidades corporales sencillas que aumenten el equilibrio, la estabilidad y la confianza en situaciones cotidianas.
- Practicar técnicas físicas básicas que faciliten la huida, el desapego y la protección del espacio personal.
- Reconocer cuándo la autodefensa física puede ser apropiada o no, priorizando la seguridad sobre la confrontación.
- Reforzar la conciencia corporal, la postura y el movimiento como herramientas preventivas.
- saber dónde buscar formación adicional o apoyo profesional si lo desea.

3. Nota de seguridad

Este módulo proporciona información introductoria, preventiva y educativa. No sustituye la formación profesional en defensa personal, los consejos de seguridad, los servicios de emergencia ni el apoyo psicológico. La participación en este módulo es totalmente voluntaria. Puedes avanzar a tu propio ritmo, saltarte las partes que no te parezcan adecuadas en este momento o detenerte cuando quieras. Se anima a los participantes a practicar únicamente aquello que les resulte físicamente seguro. Todas las actividades son opcionales y los movimientos deben adaptarse a las capacidades físicas, la salud y la comodidad de cada persona. El objetivo es desarrollar la conciencia corporal y habilidades básicas, no practicar la fuerza ni realizar simulaciones de riesgo. Si durante o después de completar el módulo siente alguna molestia o malestar, es importante tener en cuenta que los participantes pueden hacer pausas, saltarse partes o detenerse en cualquier momento.



4. Notas del formador/facilitador

Este módulo se imparte mejor en entornos tranquilos y seguros, con espacio suficiente para moverse con libertad. No se requiere contacto físico ni juegos de rol; las demostraciones deben ser discretas y nunca simular violencia.

En entornos grupales, los facilitadores deben:

- Respetar las diferentes capacidades físicas y ofrecer adaptaciones.
- Evitar presionar a los participantes para que realicen movimientos que estén fuera de su zona de confort.
- Mantenerse atento a las reacciones emocionales, especialmente en los participantes con antecedentes de trauma.
- Abstenerse de analizar experiencias pasadas o de fomentar la divulgación de información.
- Proporcionar pausas o ejercicios de conexión con el presente según sea necesario.

El objetivo es el empoderamiento a través del conocimiento, no del rendimiento ni de la confrontación.



Introducción

Las respuestas a conductas físicas potencialmente violentas no siempre tienen que ser violentas. En muchos casos, una respuesta que implique violencia física puede desencadenar una espiral de violencia con consecuencias muy graves para la persona agredida.

La autodefensa física no se limita a la lucha. Se trata de usar movimientos sencillos, postura, conciencia y distancia para protegerse y crear oportunidades para escapar de situaciones peligrosas. Este módulo presenta habilidades básicas que fomentan la confianza y la seguridad personal en la vida cotidiana, en consonancia con los principios de empoderamiento, dignidad y prevención de HERizon.



6. Mensajes clave

1. Tu seguridad es la prioridad; abandonar o escapar de una situación es una opción válida y firme.
2. La autodefensa comienza mucho antes de cualquier técnica física: la conciencia situacional y la postura son importantes.
3. Los movimientos sencillos pueden ayudar a crear espacio, estabilidad y oportunidades para alejarse.
4. La autodefensa no se trata de fuerza; se trata de técnica, oportunidad y límites.

7. Contenido educativo

Véase el Anexo 1.



8. Herramientas prácticas

Véase el Anexo 2.



9. Sensibilización y apoyo a los derechos

Los derechos más importantes son:

- Derecho a la seguridad personal y a la autonomía corporal.
- Derecho a la integridad física.
- Derecho a rechazar el contacto no deseado.
- Protección legal contra agresiones y acoso.

La información sobre derechos y formas de apoyo disponibles se aborda a nivel de la plataforma general y no forma parte de este módulo. Los contactos específicos de cada país se proporcionarán en la sección de apoyo dedicada de la plataforma.

Si te sientes abrumada durante o después de completar el módulo, busca ayuda. Encontrarás información sobre las opciones de apoyo disponibles en una sección aparte de la plataforma.

10. Preguntas para la reflexión (para facilitadores)

Este módulo está diseñado principalmente para su uso autodirigido en línea. Si se utiliza en un entorno facilitado, las siguientes preguntas pueden servir de apoyo para la reflexión profesional:

- ¿Cómo puedo garantizar que todas las manifestaciones se desarrollen en un entorno seguro y sin presiones?
- ¿Son accesibles las actividades físicas para todos los participantes?
- ¿Cómo puedo mantener la seguridad emocional y física mientras enseño habilidades basadas en el movimiento?
- ¿En qué aspectos podrían beneficiarse los participantes de una explicación o adaptación adicional?

11. Evaluación

A continuación, se presentan varias preguntas relacionadas con el contenido de este módulo. Su propósito es facilitar la comprensión de conceptos y distinciones clave abordados en el módulo, como la autodefensa, la autonomía y la prevención, la creación de espacios seguros y, en cierto modo, la resiliencia psicológica, el manejo del estrés, la relajación y la recuperación.

Estas preguntas no pretenden evaluarte personalmente, sino que sirven como una breve conclusión del módulo y una oportunidad para reflexionar una vez más sobre los mensajes principales que has explorado. Véase el Anexo 3.

12. Lista de verificación ética y de seguridad

El contenido se basa en un enfoque ético y centrado en la seguridad. El lenguaje utilizado es empoderador, respetuoso y no violento, lo que garantiza que los participantes se sientan apoyados en lugar de juzgados o presionados. No se requiere contacto físico en ningún momento, lo que permite que las personas interactúen cómodamente y mantengan sus límites personales.

Todos los movimientos sugeridos son de bajo riesgo y completamente opcionales, lo que hace que la experiencia sea accesible para personas con diferentes niveles de comodidad y capacidades físicas. No se incluye material gráfico ni potencialmente perturbador, y el tono se mantiene sensible al trauma, priorizando la seguridad y la consciencia emocional.

Cuando procede, se proporcionan recursos de apoyo pertinentes para que los participantes puedan solicitar ayuda adicional si la necesitan. Además, el contenido ha sido revisado por colegas para garantizar que se ajuste a los estándares éticos compartidos y a las expectativas de la comunidad.

13. Tres microescenarios de la vida real

Escenario 1: Sentirse agobiado en un espacio público

Situación:

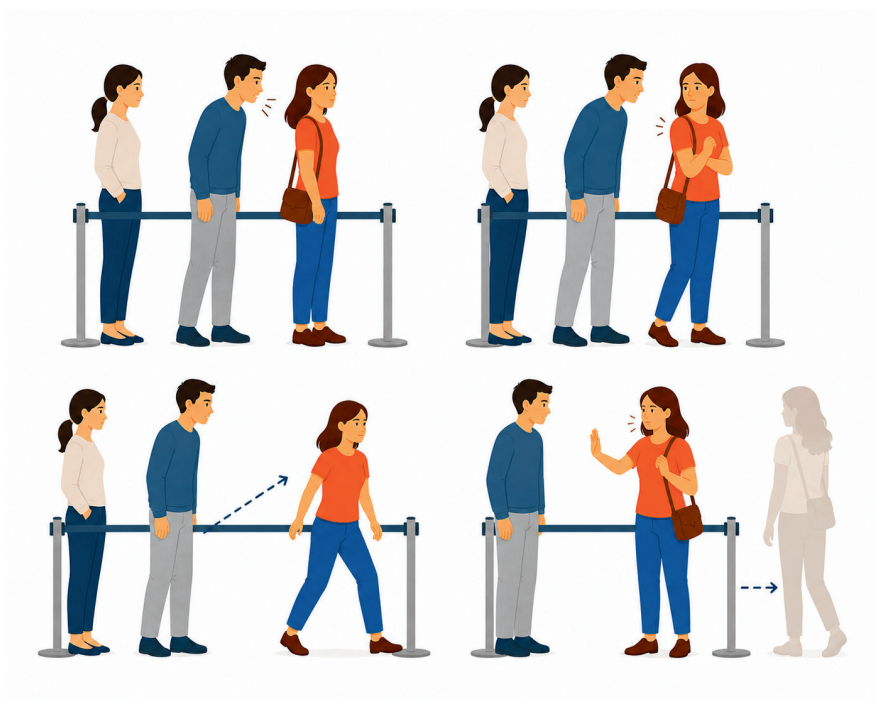
Una mujer espera en una cola. Una persona detrás de ella se acerca demasiado repetidamente, ignorando los sutiles movimientos de su cuerpo. Se siente incómoda, pero no sabe qué hacer.

Pregunta de reflexión:

¿Qué pequeñas acciones físicas o verbales podrían ayudarla a crear un espacio seguro?

Opciones de respuesta seguras:

- Ajusta tu postura para mantenerte estable.
- Da un paso diagonal hacia adelante para aumentar la distancia.
- Utilice una frase tranquila para establecer límites ("Por favor, permítame un poco de espacio").
- Si es posible, cambie de posición.



Escenario 2: Agarre de brazo no deseado en un entorno familiar.

Situación:

Durante una discusión grupal, alguien agarra ligeramente el brazo de una mujer para guiarla. El contacto es inesperado e indeseado.

Pregunta de reflexión:

¿Qué movimiento sencillo podría ayudarla a recuperar su autonomía?



Opciones de respuesta seguras:

- Gire la muñeca hacia el punto de contacto débil.
- Retroceda para aumentar el espacio.
- Utilice un límite verbal tranquilo
- Si el comportamiento persiste, busque apoyo de una persona de confianza.

Escenario 3: Necesidad de abandonar una situación incómoda

Situación:

En un evento social, alguien le toca repetidamente el hombro o cualquier otra parte del cuerpo, a pesar de sus sutiles intentos por alejarse.

Pregunta de reflexión:

¿Qué combinación de voz, postura y movimientos podría ayudarla a marcharse de forma segura?

Opciones de respuesta seguras:

- Gira ligeramente el cuerpo para reducir el acceso.
- Utiliza límites verbales firmes.
- Dirígete hacia una zona más segura o hacia otro grupo.
- Pide ayuda a un miembro del personal o a un amigo.



14. Vídeo instructivo

Cuando las personas se encuentran en situaciones incómodas o inseguras, es común notar cambios en el cuerpo, tensión en los hombros, respiración acelerada o una sensación de alerta. Estas reacciones son señales naturales de que el cuerpo se está preparando para protegerse. No indican debilidad ni una reacción exagerada; reflejan el esfuerzo del cuerpo por mantenerse a salvo y alerta.

En este contexto, la autodefensa física no se trata de luchar o enfrentarse al peligro, sino de comprender cómo el cuerpo puede contribuir a la seguridad mediante acciones sencillas e intencionadas. Pequeños ajustes, como apoyar bien los pies, flexionar ligeramente las rodillas, girar un poco hacia un lado o dar pasos en diagonal, pueden facilitar el mantenimiento del equilibrio, crear espacio y avanzar hacia un lugar seguro. Estos movimientos no son drásticos ni enérgicos; son herramientas prácticas y accesibles que ayudan a recuperar la sensación de control.

Este módulo y este video ahondan en cómo la postura, la distancia y el movimiento se combinan para favorecer decisiones más seguras. No existe una única forma «correcta» de responder en cada situación, y lo que parece posible puede variar según el contexto. Lo importante es aprender a reconocer nuestras propias señales, darnos cuenta cuando algo no nos parece bien y usar técnicas sencillas para crear espacio o alejarnos cuando sea necesario.

El objetivo no es la perfección, sino la consciencia. La postura que adoptas, la forma en que distribuyes tu peso o el momento en que decides retroceder pueden crear valiosas oportunidades para desconectar. Estas pequeñas decisiones forman parte de tu seguridad personal y no requieren fuerza ni entrenamiento avanzado.

Mientras ves el video, toma solo lo que te resulte útil. Avanza a tu propio ritmo, practica las técnicas con suavidad y adáptalas a tu cuerpo y nivel de comodidad. Respetar tus límites es fundamental para tu bienestar. Si en algún momento te sientes incómodo/a, te recomendamos pausar el video, alejarte o retomarlo más tarde.



Anexo 1

1. ¿Qué significa la autodefensa física?

La autodefensa física consiste en técnicas sencillas y accesibles que se pueden aplicar en momentos de estrés para:

- Proteger tu espacio personal
- Liberarte del contacto no deseado
- Aumentar la seguridad
- Restablecer la sensación de elección.

Las técnicas buscan interrumpir el impulso o desestabilizar brevemente una situación para permitir la huida. Las acciones incluyen:

- Mantener o crear distancia.
- Escapar de agarres.
- Alejarse del alcance de otra persona.
- Colocar un objeto entre uno mismo y otra persona.

La mecánica corporal (como girar la muñeca hacia un punto débil o desplazar el peso) hace que las técnicas sean más accesibles.

El objetivo principal es liberarse, creando tiempo y espacio para desplazarse hacia un lugar seguro. La autodefensa no implica necesariamente pelear ni enfrentarse físicamente.

Actividad / Ejemplo:

Los participantes observan tres imágenes sencillas (o demostraciones del facilitador) que muestran una postura estable, una posición límite con las manos en alto y un movimiento de retroceso.



Preguntas de reflexión:

¿Cuál de estos movimientos te resulta más natural? ¿Te sentirías segura adoptando una postura diferente si te sientes incómoda?



2. Concienciación y prevención a través del lenguaje corporal.

Antes de que sea necesaria cualquier técnica física, la postura, el movimiento y la presencia pueden comunicar confianza y reducir la percepción de vulnerabilidad. La conciencia situacional implica:

- Observar el entorno y las salidas
- Cambiar el comportamiento sin llegar a estar tenso o hipervigilante.
- Realizar movimientos tranquilos y constantes, junto con una mantenerse atento de modo natural, ayudan a pensar con claridad y a detectar posibles problemas con antelación.
- Mantener esta actitud serena y segura de sí misma facilita la toma de decisiones proactivas, como cambiar de dirección o alejarse cuando sea necesario.
- Una postura erguida es una de las señales no verbales más inmediatas de confianza; refleja una presencia firme y estabilidad.



Establecer distancia desde el principio es otra estrategia preventiva clave. Basta con dar un pequeño paso atrás o cambiar la posición del cuerpo para restablecer los límites antes de que la situación se agrave.



- Es igualmente importante usar la voz con claridad. Practicar el establecimiento de límites verbales ayuda a generar confianza para que, si es necesario, la voz se convierta en una herramienta confiable para reforzar la seguridad.



La consciencia y el lenguaje corporal, en conjunto, constituyen la primera línea de autoprotección. Favorecen la prevención, reducen el riesgo y permiten a las personas mantener el control de su espacio personal con calma y confianza.

Elementos clave:

- Postura erguida
- Movimiento consciente pero tranquilo
- Crear distancia desde el principio
- Utilizar la voz con claridad

Actividad:

Los participantes practican una “postura de límite”: pies separados a la anchura de las caderas, manos abiertas a la altura del pecho y voz preparada.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo influye tu postura en tu nivel de confianza?
- ¿Serías capaz de alzar la voz en caso de peligro?

3. Postura estable y equilibrio.

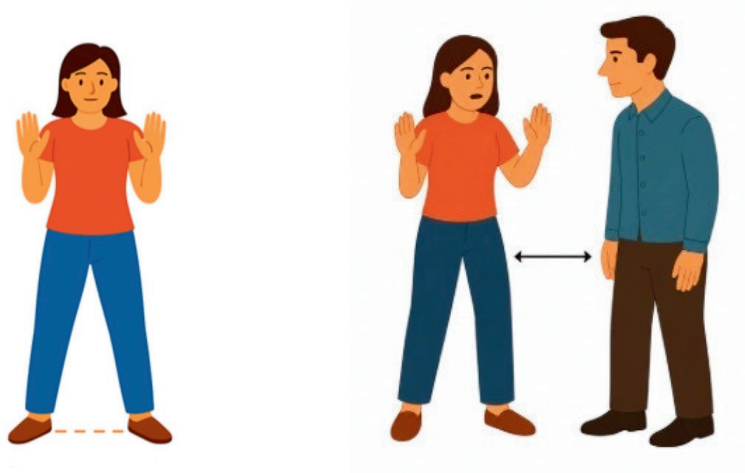
El equilibrio desempeña un papel fundamental en la seguridad personal porque:

- ayuda a mantener el control físico
- reduce el riesgo de caídas durante movimientos bruscos,
- permite cambiar de dirección más rápidamente
- Hace que alejarse sea más fácil.

Una postura básica de autodefensa como se muestra en la imagen:

- Amplía la base de apoyo.
- Mejora la estabilidad en múltiples direcciones.
- También prepara naturalmente el cuerpo para moverse o escapar.
- No es agresivo ni conflictivo, sino práctico y resuelto.





Los elementos clave de ese puesto son:

- **Rodillas ligeramente flexionadas:** Una ligera flexión de rodillas absorbe el movimiento y permite que el cuerpo se adapte con suavidad ante un empujón o un cambio repentino de peso. Además, las rodillas ligeramente flexionadas reducen la tensión y facilitan las transiciones al caminar o girar.
- **El peso se distribuye entre ambos pies.** En esta posición, el cuerpo permanece firme pero alerta, lo que favorece el control y la capacidad de respuesta rápida. Inclinar demasiado hacia adelante o hacia atrás puede reducir la estabilidad.
- **Manos visibles y sin actitud amenazante.** Generalmente se mantienen a la altura del pecho con las palmas abiertas. Esta posición comunica que se respetan los límites sin aumentar la tensión. Al mismo tiempo, permite tener las manos listas para proteger la cabeza, crear espacio o gesticular con claridad si es necesario.

Actividad:

Los participantes practican una postura básica de defensa personal, desplazando suavemente el peso del pie delantero al trasero y levantando las manos a la altura del pecho, manteniendo una distancia de entre 40 y 70 cm.

Pregunta de reflexión:

¿Qué postura te resulta más estable?



4. Creación de distancia y movimientos de escape

Crear espacio es una de las formas más seguras y efectivas de autodefensa física:

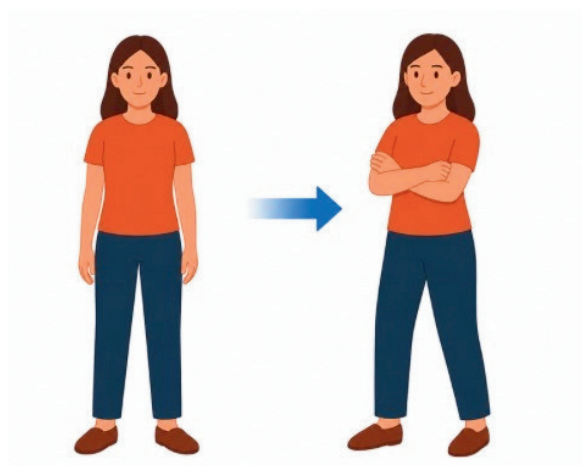
- Reduce el riesgo inmediato.
- Aumenta las opciones disponibles.
- Permite disponer de más tiempo para evaluar la situación.
- Establece límites.

Una acción sencilla consiste en retroceder en diagonal en lugar de hacerlo directamente hacia atrás.



Este ángulo puede dificultar que alguien siga el rastro de inmediato y, a menudo, abre un camino más despejado para marcharse.

Inclinar ligeramente el cuerpo hacia un lado también puede reducir la vulnerabilidad, al estrechar la parte frontal del cuerpo. En esta posición, las zonas sensibles del cuerpo quedan protegidas.

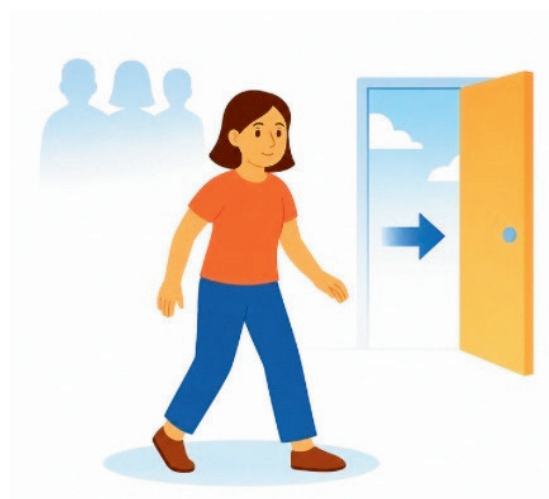


Utilizar las manos para crear una “barrera sin contacto” es otra estrategia práctica. Mantener las manos en alto a la altura del pecho con las palmas abiertas y visibles comunica un límite sin agresividad.

Este gesto puede indicar “alto” o “necesito espacio”, a la vez que refuerza físicamente la distancia personal.



Desplazarse hacia zonas abiertas o pobladas aumenta aún más la seguridad.



Los espacios bien iluminados y visibles, con otras personas cerca, reducen el aislamiento y pueden disuadir las intrusiones continuas. Esto favorece el objetivo principal de la autodefensa: crear una oportunidad para marcharse de forma segura.

En conjunto, estas acciones enfatizan que el espacio es protección. Al priorizar la distancia, la visibilidad y las vías de escape, la autodefensa física se basa en la prevención y el desenganche seguro, en lugar de la escalada del conflicto.

Actividad:

Practica un paso atrás simple más un giro en ángulo. Identifica posibles vías de escape a tu alrededor.

Pregunta de reflexión:

¿Cómo podría la distancia ayudarte a recuperar el control en una situación incómoda?



5. Técnicas de liberación sencillas

Los instructores de defensa personal suelen enseñar técnicas de liberación con mínima fuerza, utilizando la mecánica corporal natural, que priorizan la seguridad, la eficacia y la evasión por encima de la confrontación. Estas técnicas están diseñadas para ayudar a una persona a liberarse rápidamente de un contacto no deseado, sin agravar la situación.

a) Liberación de la muñeca. En lugar de tirar directamente contra el agarre, lo que suele fortalecerlo, la persona rota el brazo hacia el punto más débil de los dedos de la otra persona, generalmente donde se unen el pulgar y los dedos. Al alinear el movimiento con la apertura natural del agarre y retroceder al mismo tiempo, la muñeca suele liberarse con un mínimo esfuerzo.



b) Giro de hombros. Se puede utilizar para liberarse de una sujeción ligera. En lugar de resistir de frente, la persona pivota su cuerpo, girando los hombros y las caderas en la misma dirección. Esta rotación altera la alineación y reduce la capacidad de la otra persona para mantener el control, facilitando así que se aleje de su alcance.



c) Utilizar el peso corporal en lugar de la fuerza muscular para impulsarse es otro principio clave. Este método reduce la dependencia de la fuerza de la parte superior del cuerpo y favorece una salida más fluida y controlada.



Todos los movimientos deben practicarse con suavidad y sin presión. La práctica debe ser lenta, colaborativa y centrarse en comprender la postura en lugar de simular fuerza. El objetivo del ensayo es familiarizarse con la mecánica del movimiento y ganar confianza, no recrear situaciones estresantes.

Actividad:

Los participantes practican moviendo su propia muñeca en un movimiento circular para visualizar cómo funcionaría una liberación (no se necesita pareja).

Pregunta de reflexión:

¿Qué hace que un movimiento de liberación sea más fácil o más difícil para ti?



6. Utilizar la voz como herramienta de autodefensa

La voz es una de las herramientas de autodefensa más inmediatas y accesibles disponibles. Puede influir significativamente en una situación. Una voz clara y firme usada intencionalmente:

- Comunica concienciación.
- Establece límites.
- Puede cambiar la dinámica de una interacción.
- Refuerza la autonomía personal.
- Puede prevenir la escalada de la situación antes de que se produzca el contacto físico.

Una función importante de la voz es establecer límites.

Las frases directas como "Basta" o "Ya es suficiente" definen claramente los límites y reducen la ambigüedad.

- Un lenguaje claro elimina la incertidumbre sobre el consentimiento o la comodidad y comunica que se ha traspasado un límite.
- Practicar frases sencillas y directas ayuda a que resulte más fácil recurrir a ellas en situaciones de estrés.

La voz también puede alertar a otros. Subir el volumen cuando sea necesario:

- Puede llamar la atención de las personas cercanas.
- Aumentar la visibilidad.
- Puede potencialmente disuadir futuras intrusiones.
- Es una señal de seriedad y disposición para actuar.
- Interrumpir una situación que se está agravando.

Ese momento de interrupción puede brindar la oportunidad de dar un paso atrás, reposicionarse o marcharse.



Por último, el uso de la voz fomenta la confianza interna y refuerza la sensación de autoconfianza y control.

- “Por favor, no quiero esto” comunica elección personal y autonomía.
- La frase "Por favor, permítame déjame un poco de espacio" transmite que la excesiva cercanía de alguien te incomoda y sugiere un enfoque más equilibrado al comunicarte con esa persona.



Actividad:

Los participantes practican decir una frase corta que indique un límite, con voz firme y constante. Si tu voz no es lo suficientemente fuerte, practica respirar rápidamente por la boca al menos cinco veces. Luego repite el ejercicio anterior para comprobar el volumen de tu voz.

Pregunta de reflexión:

¿Qué se siente al expresar un límite con claridad?

Anexo 2

8. Herramientas prácticas

Los participantes reciben herramientas sencillas y prácticas que pueden seguir utilizando después de la sesión para reforzar el aprendizaje y fomentar una mayor conciencia sobre la seguridad. Estas herramientas están diseñadas para ser fáciles de recordar, adaptables a diferentes entornos y basadas en la prevención, no en la confrontación. El objetivo es ayudar a las personas a conectar con su entorno y su cuerpo de forma estructurada pero accesible.

Primera herramienta.

Breve lista de verificación de seguridad centrada en la postura corporal.

La pregunta clave es: "¿Está mi cuerpo en una posición segura?", esto fomenta la consciencia momento a momento. Se invita a los participantes a reflexionar:

- ¿Mis pies están estables? Esto favorece el equilibrio y la disposición para moverse.
- ¿Tengo espacio para moverme? Esto refuerza la importancia de la distancia y las vías de escape.
- ¿Tengo las manos libres y a la vista? Esto garantiza tanto la preparación como una comunicación no amenazante.
- ¿Puedo alejarme un momento? Esto mantiene el objetivo principal —una desconexión segura— en primer plano. La lista de verificación funciona como un rápido autoanálisis que se puede utilizar en situaciones cotidianas.

Segunda herramienta.

Miniguía estructurada en torno a una respuesta de seguridad clara de 3 pasos: Conciencia, Distancia y Movimiento.

- La capacidad de percepción implica notar las primeras molestias, los cambios de tono o las variaciones en la proximidad antes de que una situación se agrave.
- La distancia hace hincapié en crear espacio, reposicionarse o identificar una salida lo antes posible.
- El término "movimiento" se refiere únicamente a técnicas sencillas y de bajo riesgo utilizadas para proteger la capacidad de marcharse, no para enfrentarse o dominar.
- Esta secuencia estructurada ayuda a los participantes a pensar por pasos en lugar de reaccionar impulsivamente bajo estrés.

Tercera herramienta.

También se presentan a los participantes diferentes opciones para tomar decisiones que fomentan el pensamiento flexible. Por ejemplo: «Si alguien se acerca demasiado → ¿Qué opciones tengo?». Esta pregunta cambia el enfoque, pasando de la sensación de estar atrapado a la identificación de alternativas. Las opciones pueden incluir establecer límites verbales, ajustar la postura para parecer más seguro y firme, alejarse para recuperar el espacio personal, trasladarse a un lugar más seguro o concurrido, o buscar ayuda. Al ensayar estas posibilidades con antelación, las personas desarrollan una mayor preparación mental y reducen la indecisión.

En conjunto, estas herramientas prácticas amplían el aprendizaje más allá de la sesión. Refuerzan la concienciación, enfatizan la capacidad de elección y fomentan respuestas tranquilas y proactivas que priorizan la seguridad y la posibilidad de marcharse.

Anexo 3

Preguntas de evaluación

Las siguientes preguntas están diseñadas para repasar los conceptos clave del módulo y reforzar la comprensión de sus principios fundamentales. Esta evaluación se centra en el pensamiento orientado a la seguridad, las estrategias de prevención y la toma de decisiones prácticas, en lugar de la fuerza física o la confrontación. El objetivo no es evaluar la perfección, sino fomentar la reflexión sobre cómo la conciencia, el equilibrio, la distancia, la expresión y la elección personal contribuyen a resultados más seguros. Se invita a los participantes a seleccionar la respuesta que mejor se ajuste al énfasis del módulo en el empoderamiento, la accesibilidad y la capacidad de retirarse de forma segura.

1. La autodefensa física se centra principalmente en:

- A) Luchar contra un atacante
- B) Fuerza y agresividad
- C) Habilidades sencillas que favorecen la seguridad y la huida
- D) Artes marciales avanzadas

2. Una postura estable ayuda porque:

- A) Intimida a los demás
- B) Mejora el equilibrio y la capacidad de movimiento
- C) Elimina todos los riesgos
- D) Reemplaza la conciencia

3. Crear distancia es útil porque:

- A) Garantiza la seguridad
- B) Aumenta el tiempo y el espacio para marcharse
- C) Provoca confrontación
- D) Es solo para atletas entrenados

4. La voz puede ser una herramienta de autodefensa cuando:

- A) Establece límites con claridad
- B) Grita agresivamente
- C) Es silencioso
- D) Se utiliza solo en emergencias

5. Los participantes deberán realizar todos los movimientos físicos del módulo:

- A) Aunque resulte incómodo
- B) Solo si el entrenador insiste
- C) Solo dentro de sus límites de comodidad y capacidades
- D) Lo más rápido posible

Conciencia situacional (Por favor, reflexione sobre si sería capaz de tomar la decisión correcta).

1. Estás haciendo cola y alguien se acerca demasiado repetidamente a pesar de tus sutiles cambios de posición. ¿Cuál sería tu primera acción, la más segura?

- A) Alejar a la persona
- B) Girar agresivamente hacia ella
- C) Dar un paso en diagonal para crear espacio y usa un límite verbal claro
- D) Ignorar la incomodidad

2. Alguien te agarra ligeramente la muñeca durante una conversación y quieres soltarte de forma segura. ¿Qué se ajusta al enfoque del módulo?

- A) Tirar con fuerza contra el agarre
- B) Girar la muñeca hacia el punto de contacto más débil mientras retrocedes
- C) Quedarte quieto y espera
- D) Agarrar a la otra persona en respuesta

3. En un evento social, alguien te toca el hombro repetidamente a pesar de tus sutiles intentos por alejarte. ¿Cuál debería ser tu prioridad?

- A) Soportarlo para evitar el conflicto
- B) Enfrentarlo físicamente
- C) Crear distancia, usar un límite verbal firme y moverse hacia un área más segura
- D) Esperar a que la situación se agrave

4. Notas tensión en tu cuerpo cuando alguien se acerca demasiado. Según el módulo, esta reacción significa:

- A) Estás exagerando
- B) Deberías ignorar la sensación
- C) Tu cuerpo está indicando que estás alerta y preparado
- D) Debes confrontar a la persona de inmediato

5. Percibes que una situación se está volviendo incómoda, pero no ha habido contacto físico. ¿Qué refleja los principios del módulo?

- A) Quedarse para demostrar confianza
- B) Irse temprano como medida preventiva
- C) Esperar a que la situación se agrave
- D) Confrontar a la persona para afirmar el dominio

Ejercicio de autorreflexión.

Indique su grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones utilizando la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Responda a cada enunciado que aparece a continuación marcando con un círculo la respuesta correcta (una respuesta por fila).	Evaluación				
Me siento segura a la hora de utilizar mi voz para establecer un límite claro si alguien invade mi espacio personal.	1	2	3	4	5
Soy más consciente de cómo la postura y la posición corporal pueden influir en mi sensación de estabilidad y confianza	1	2	3	4	5
Me siento capaz de utilizar movimientos sencillos (por ejemplo, dar un paso en diagonal o ajustar la postura) para crear espacio si es necesario	1	2	3	4	5
Reconozco que optar por abandonar una situación es una respuesta firme y válida	1	2	3	4	5
Siento que puedo practicar estas técnicas respetando mis propios límites físicos y emocionales	1	2	3	4	5



 <https://herizon-project.eu>

EA sociaci3n de cooperaci3n Erasmus+ en materia de educaci3n de adultosn

2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

Financiado por la Uni3n Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Uni3n Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educaci3n y Cultura (EACEA). Ni la Uni3n Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.



Universidad
Rey Juan Carlos



Co-funded by
the European Union



 <https://herizon-project.eu>

Asociación de Cooperación Erasmus+ en Educación de Adultos
2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**Co-funded by
the European Union**