

# CURSOS TITULACIÓN



galicia



# DEFENSA PERSONAL

## MONITOR BLOQUE COMÚN

*Carlos Gestal*  
***cxestal@gmail.com***



# DEFENSA PERSONAL



Objetivo

Contenidos

Desarrollo

Evaluación



# OBJETIVO

Contribuir a desarrollar las competencias profesionales de los MONITORES en la enseñanza de la DEFENSA PERSONAL en sus distintas aplicaciones.

---

# CONTENIDOS

- Utilidad profesional
- Marco general
- Sistema de defensa
- Diseño de sesiones de aprendizaje

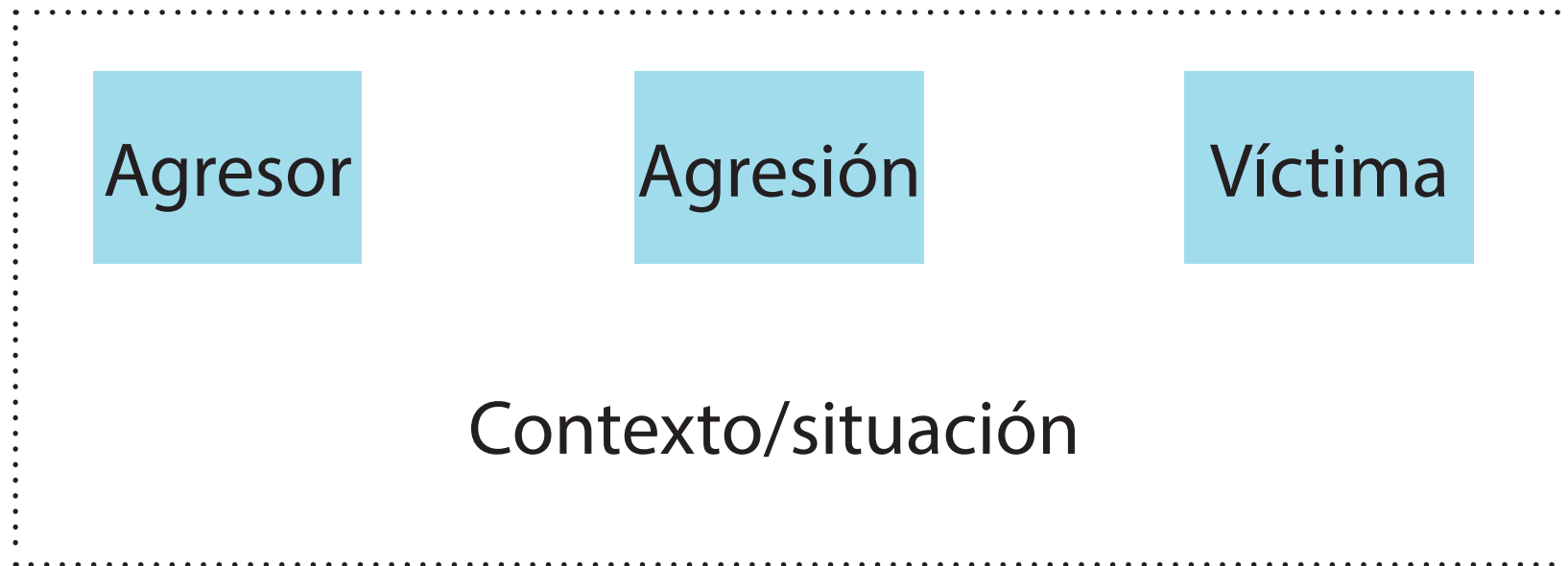


# UTILIDAD PROFESIONAL

- Motivación actividad deportiva
  - Recursos didácticos para el técnico
  - Grupos no orientados a competición
  - Grupos con necesidades específicas
  - Especialización del profesor
-

# MARCO GENERAL

Realidad compleja y multifactorial



Sistema de defensa eficaz y eficiente

---

# COMPONENTES BÁSICOS

- Psicología en la DP
- Inteligencia en la DP
- Identificación de amenaza y agresión
- Estrategias de prevención
- Métodos de entrenamiento



# PSICOLOGÍA EN LA DP

- Aproximación física y mental de la DP
- Responsabilidad y motivación en tu seguridad
- Entrenamiento e incremento de la seguridad
- Comprensión y manejo del miedo – estrés
- Resiliencia y rendimiento en crisis



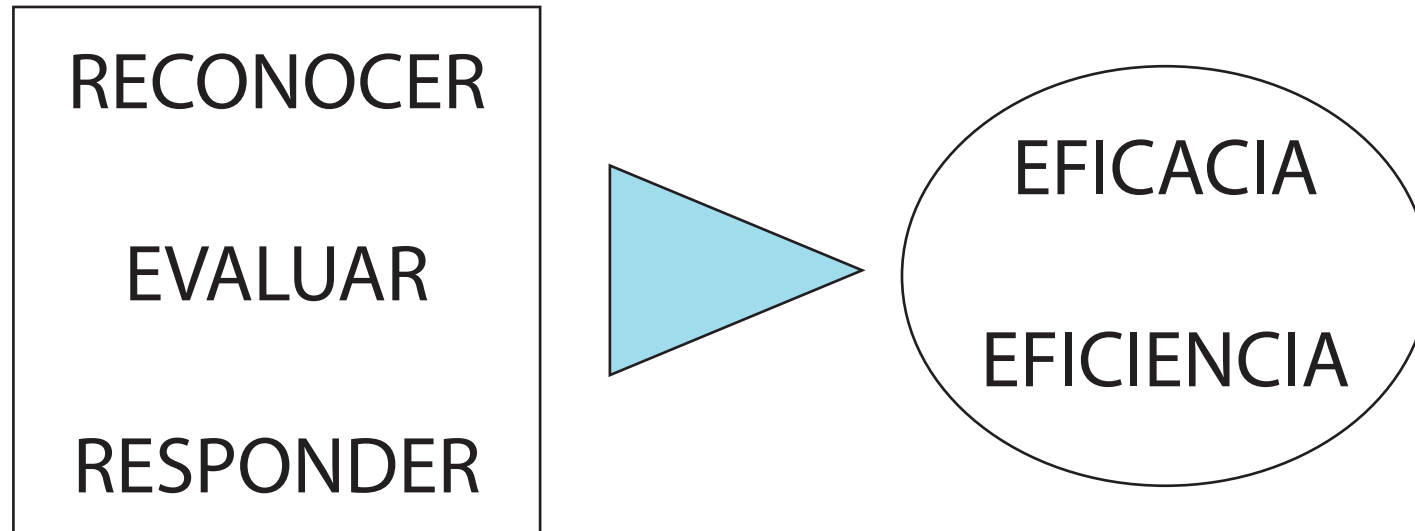


# MIEDO-ESTRÉS

- Reacción rápida
  - Golpeo más potente
  - Mayor resistencia al dolor
  - Mayor aporte sanguíneo
  - Menor fatiga
  - Distorsión perceptiva: visión, audición, dolor
  - Deterioro cognitivo
  - Alteraciones emocionales
  - Deterioro motor de habilidad
  - Bloqueo
-

# INTELIGENCIA EN LA DP

## DINÁMICA DEL ENFRENTAMIENTO



CONOCIMIENTO, INTUICIÓN, CONCIENCIA Y EVALUACIÓN

---

# MAPAS MENTALES

- Rendimiento condicionado por mapas mentales
- El pensamiento es afectado por el estrés
- Ensayo mental y visualización
- Pensar, analizar y aprender de la experiencia



# CONDUCTAS DE RIESGO

- Detectar y reconocer la amenaza- TR
- Comunicación no verbal
- Saber a lo que hay que prestar atención
  - Evaluar esquemas mentales de defensa:  
precisión, ausencia de experiencia, mapa no adecuado
- Poner atención



# DETECTAR Y RECONOCER

- Lenguaje corporal en la amenaza
- Signos de conducta violenta (CNV)
- Acortar tiempo de reacción
- Grados de amenaza:
  - conducta intimidatoria
  - conducta de asalto
  - asalto mortal



# ENTORNOS REALES

- Sistema simple de defensa
  - Clasificación de las habilidades motoras
    - Motricidad fina, compleja, habilidades motoras simples
  - Elección de grupos técnicos
  - Simplificar, selección efectiva de técnicas y entrenar bajo estrés
-

# ESTRATEGIAS DE RESPUESTA

Sumisión/conformidad

Escape y evasión

De-escalada/desactivación

Desafío/asertividad

Lucha/enfrentamiento físico



# PREVENCIÓN

- Exceso de confianza, hábito de seguridad
- Estrategias de prevención
  - Detección (tecnología)
  - Intrusión (asegurar entorno y accesos)
  - Aislamiento (evitar mas probable ataque)
  - Respuesta (evitar enfrentamiento)
  - Reacción (inmediata al detectar ataque)





# MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- Beneficios físicos y psíquicos
  - Evitar lesiones
  - Objetivos, contenidos y metodología
  - Entorno y material
  - Consecuencias legales
-

# SISTEMA DE DEFENSA

- Simplicidad
- Especialización
- Economía técnica
- Adaptabilidad
- Flexibilidad
- Eficacia bajo estrés
- Minimizar riesgos



# EVALUACIÓN

## Demostración práctica

Análisis de la situación de defensa

- Estrategias de respuesta
- Tácticas defensivas
- Efectividad técnica
- Consecuencias legales

