

Taller:

## Defensa Personal para Mujeres



**Dirigido a:**

Mujeres de 13 a 59 años

**Perfil de egreso:**

Las participantes desarrollarán habilidades para la aplicación de técnicas de defensa personal urbana.

**Objetivo general:**

En términos de lo que será capaz de hacer quien participe en el programa, por favor evite el verbo conocer, en su lugar utilice algún verbo susceptible de ser medido o evaluado

## Contenido Temático:

**Módulo 1:**

- Acondicionamiento físico
- Cuidado de la salud
- Técnicas básicas de defensa
- Técnicas básicas de pateo

**Módulo 2:**

- Acondicionamiento físico
- Técnicas de defensa, escapes y sumisiones
- Técnicas de pateo

**Módulo 3:**

- Acondicionamiento físico
- Técnicas de defensa de cuchilla
- Técnicas de defensa urbana
- Autoestima y autoconfianza, prevención del conflicto

Duración:  
**18 Hrs.**