

Defensa personal para mujeres “Despertando tu fuerza interior”

Es un curso de defensa personal en línea diseñado específicamente para mujeres. En 5 módulos, aprenderás técnicas efectivas de autodefensa, manejo del estrés y preparación física para sentirte segura y confiada en cualquier situación.

****Lo que ofrece:****

- Técnicas de autodefensa prácticas y efectivas***
- Estrategias para manejar el estrés y la ansiedad***
- Rutinas de entrenamiento físico para mejorar tu condición física***
- Acceso a una comunidad en línea para conectarte con otras mujeres***
- Recursos adicionales para la salud mental y la seguridad personal***

****Objetivo:****

Ayudarte a sentirte segura, confiada y empoderada para vivir tu vida con libertad y sin miedo.



Además aprenderás:

1. Prevención y detección de riesgos

Identificar situaciones y comportamientos potencialmente peligrosos.

Reconocer señales de alerta.

Aprender a mantener atención al entorno.

Evitar situaciones de aislamiento o vulnerabilidad cuando sea posible.

2. Lenguaje corporal y seguridad

Postura y actitud segura.

Mantener distancia adecuada.

Utilizar la voz de forma firme.

Establecer límites y decir “NO” claramente.

Evitar que una situación incómoda escale.

3. Técnicas para liberarse

Enseñar principios sencillos para salir de situaciones como:

Agarre de muñeca, garra de ropa, sujeciones, empujones.

Intentos de inmovilización.

La prioridad debería ser crear una oportunidad para escapar, no quedarse intercambiando golpes.



4. Principios básicos de defensa

Puede aprender conceptos como:

Equilibrio, Distancia, Posicionamiento.

Protección de zonas vulnerables, Movimiento.

Cómo aprovechar momentos de desequilibrio del agresor.

5. Escape y desplazamiento

Un módulo muy útil sería enseñar:

“No necesito vencer al agresor; necesito salir de la situación.”

Trabajar desplazamientos, búsqueda de salidas y cómo aprovechar espacios y obstáculos para escapar.

6. Defensa ante situaciones habituales

Puedes plantear escenarios prácticos, por ejemplo:

Alguien se acerca de forma intimidante.

Una persona bloquea el paso.

Alguien intenta sujetarla.

Una discusión que comienza a escalar.

Situaciones en estacionamientos, ascensores o lugares aislados.

7. Después de una agresión

También puedes incluir:

Cómo ponerse a salvo.

Buscar ayuda.



Contactar a personas de confianza o servicios de emergencia.

Preservar información relevante del incidente.

Aspectos emocionales posteriores a una situación de violencia.

Todas las evaluaciones mostradas aquí fueron realizadas por personas reales que compraron y dieron su opinión sobre el curso. Cuando alguien compra un curso a través de Hotmart, recibe una invitación para evaluar el contenido. La calificación en esta página es el resultado de la media de las evaluaciones realizadas por estos compradores, que va de 1 a 5 estrellas.

El Plazo de Garantía es el período que tienes para solicitar el reembolso total del valor pagado por tu compra, en caso de que el producto no sea satisfactorio.

Una vez solicitado, tu reembolso es procesado automáticamente por Hotmart en un plazo de hasta 5 días. Para pagos con boleto bancario, necesitas proporcionar una cuenta bancaria para recibir el dinero. Pasados los 5 días, el monto podrá ser identificado en tu cuenta en hasta 7 días hábiles.

El reembolso en la factura de la tarjeta de crédito varía según el medio de pago y puede ocurrir en la factura actual o en la siguiente.

Recibirás el acceso a Defensa personal para mujeres “Despertando tu fuerza interior” por email. Podrás acceder al contenido o descargarlo a través de tu computadora, teléfono celular, tablet o cualquier otro dispositivo digital adecuado para ello.

También puedes acceder al producto a través este pdf:

01 - Inicia sesión haciendo clic en la imagen de abajo

02 - Entrarás a la página de chekout del producto

03 - Completa los datos y acepta

click aquí

