

V Seminarios intensivos de

DEFENSA PERSOAL FEMININA

na provincia da Coruña

2026

- **DUMBRIA: 19 SETEMBRO**
- **VIMIANZO: 03 OUTUBRO**
- **VALDOVIÑO: 10 OUTUBRO**
- **AS PONTES: 24 OUTUBRO**
- **RIBEIRA: 07 NOVENBRO**
- **PADRON: 14 NOVENBRO**
- **RIANXO: 05 DECEMBRO**

INSCRICIÓNS

No apartado de deportes da web da Deputación
ou no teu Concello

HKF

ESCUELA DE DEFENSA PERSONAL & POLICIAL

WWW.ESCUELAHKF.ES

info@escuelaHKF.es T. 670770004

MÉTODO ILESA

SEGURIDADE E DEFENSA PERSOAL FEMININA

DETECTAR · DECIDIR · ACTUAR

PREVENCIÓN: A mellor forma de saír indemne dunha situación de perigo é non estar involucrada nela.

ACTUACIÓN: Se te ves involucrada nun intento de agresión, mantén a calma na medida do posible, valora a situación e evita actuar de maneira precipitada. Cada situación é diferente: busca o momento e a oportunidade máis favorables para actuar con DCD (decisión, contundencia e determinación), creando unha vía que che permita fuxir e poñerte a salvo..

TRABALLO DCD: Unha vez que o agresor cre que ten o poder, é hora de levar a cabo un dos movementos aprendidos no Seminario, o máis adecuado á situación na que te atopas; SEMPRE con

DECISIÓN - CONTUNDENCIA - DETERMINACIÓN

CONCEPTO TVTP: Para defendernos dun ataque "TODO VALE" (morder, atacar os ollos, etc.), "TODO PEGA" (cóbado, cabeza, bolígrafo, teléf. claves, etc.)

FUXIR: O máis axiña posible, FUXE do lugar, esquece se che queda algo, corre e PIDE AXUDA.

Jose Rodríguez López.

Instructor D.P.Policial PSDI (SDR1125)

Experto en Seguridade e Defensa Persoal

Autor do bestseller *El Arte de Salir Ilesa*

V Seminarios intensivos de

DEFENSA PERSOAL FEMININA

na provincia da Coruña

2026



Deputación
DA CORUÑA

O deporte fainos grandes



016 Atención á muller maltratada

091 Policía

062 Garda Civil

V Seminarios intensivos de **DEFENSA PERSOAL FEMININA** na provincia da Coruña

Nos seminarios traballamos seguindo os principios do **MÉTODO ILESA**, un sistema de seguridade e defensa persoal feminina deseñado para situacións reais. O obxectivo non é só aprender técnicas de defensa, senón adquirir ferramentas para **detectar o perigo, tomar decisións e actuar** ante unha posible situación de risco. Traballaremos prevención, control da distancia, agarres, empurróns, intentos de golpeo, situacións no chan e diferentes recursos de defensa persoal, sempre cun obxectivo fundamental: **poñerse a salvo e pedir axuda**.

CONTIDOS · MÉTODO ILESA

O **MÉTODO ILESA** estrutura a seguridade e a defensa persoal feminina en catro fases fundamentais:

DETECTAR: Aprender a observar a contorna, identificar sinais de alerta e recoñecer situacións potencialmente perigosas antes de que se convertan nunha agresión.

DECIDIR: Valorar rapidamente o que está acontecendo, establecer límites e elixir a opción máis segura segundo as circunstancias.

ACTUAR: Se a situación non pode evitarse, reaccionar con decisión utilizando respostas naturais, simples e efectivas, adaptadas ao tipo de agresión.

FUXIR E POÑERSE A SALVO

Crear a oportunidade necesaria para abandonar o lugar, chegar a un espazo seguro e pedir axuda. Estas catro fases lévanse á práctica mediante o adestramento de diferentes habilidades e recursos de seguridade e defensa persoal:

DISTANCIA VERBAL E FÍSICA: Manter unha distancia de seguridade que permita comunicarse, observar e reaccionar, utilizando o desprazamento ou interpoñendo obxectos para dificultar unha aproximación.

PROTEXERSE E SOLTARSE: Adoptar posicións naturais de protección e aprender movementos simples e efectivos para liberarse dos agarres máis habituais, evitando depender exclusivamente da forza física.

DEFENDERSE E REACCIONAR: Ante unha agresión inevitable, protexer as zonas máis vulnerables e responder con decisión e contundencia mediante movementos naturais, recursos corporais ou obxectos cotiáns.

CREAR UNHA OPORTUNIDADE PARA FUXIR: A resposta física non busca prolongar o enfrontamento, senón interromper a agresión durante o tempo necesario para escapar.

No **MÉTODO ILESA**, o obxectivo fundamental non é loitar nin vencer ao agresor, senón saír ilesa da situación, fuxir, poñerse a salvo e pedir axuda.

MÁXIMA EFICACIA · MÍNIMO TEMPO · MÍNIMO RISCO

PRINCIPIOS BÁSICOS, PSICOLOXÍA E DEFENSA PERSOAL

- Sentir medo non é tan malo como se podería pensar, é inevitable e, por outra banda, necesario. O sentimento de medo é unha reacción física e psicolóxica que aparece con situacións que implican perigo e ameazan á persoa.

- O medo só ten un obxectivo: a túa supervivencia. As principais reaccións ao medo son: ataque, fuxida e parálise. A defensa persoal permitiralle tomar a decisión correcta en cada situación.

Todo o mundo ten medo. O medo é normal, é unha reacción aprendida que nos protexe do perigo.

- Se te defendes podes perder, pero se non o fas xa estás perdida.
- Para que as técnicas de defensa sexan efectivas, debemos ter confianza en nós mesmas e adestralas para que, cando necesitemos aplicalas, sexan efectivas.

Madó González Fernández.
Dra. Psicóloga (Col-1935)



**Deputación
DA CORUÑA**

O deporte
fainos grandes