



CURSO BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL

Módulo I: Defensa Personal Psicológica

- Situación actual en materia de inseguridad ciudadana
- Violencia y Psicología del Agresor
- Miedo y Psicología de la Víctima
- La seguridad personal como un hábito
- Límites personales y ejercicio de la violencia

Módulo II: Técnicas básicas de defensa personal

- Caminatas y carreras defensivas
- Golpes y puntos vitales fundamentales
- Defensas contra aferramientos (cuello, cintura, y muñecas)

Módulo III: Uso de objetos cotidianos para la defensa propia

Duración aproximada: 6 horas

Inversión: Contactar a los instructores

Moisés Chávez: 0416 3117563

Daniel Vargas: 0412 3246278

Se entregan certificados y material de apoyo, impreso y digital