

FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS

1. Datos de la Buena Práctica	
Título	"Medidas de prevención y autoprotección física ante situaciones de riesgo de violencia contra las mujeres"
Plan	INTERVENCIÓN SOCIAL
Programa	MUJERES EN DIFICULTAD SOCIAL
Proyecto	EMPODERAMIENTO A MUJERES EN SITUACIONES DE DIFICULTAD SOCIAL

2. Origen / Punto de partida	
Describe la situación antes del lanzamiento de la iniciativa y los principales problemas identificados.	
Descripción	Las medidas de autoprotección y/o de defensa personal para mujeres, se convierten en una herramienta útil y muy necesaria para prevenir situaciones de riesgo físico o inseguridad en diversos ámbitos de su vida tanto en su esfera personal como los riesgos del entorno comunitario. La inseguridad ciudadana es una realidad que caracteriza a la mayoría de nuestras ciudades o espacios sociales. Miles de mujeres la sufren a diario, en sus hogares a manos de sus parejas o exparejas que ejercen violencia de género, así como en la calle o en los espacios sociales también padecen violencia física y sexual por parte de agresores. Las mujeres víctimas de violencia de género atendidas por Cruz Roja han sufrido distintas formas de violencia, aprox. 88,7% han vivido situaciones de violencia física y un 61,5% violencia sexual. Estas agresiones generan no sólo miedo sino estados de shock, quedando bloqueadas y sin capacidad de reacción (Ej. alertar, huir, etc.). Igualmente, destacamos que las zonas donde se producen la mayor parte de las agresiones físicas son el propio hogar o domicilio de la mujer (42%), seguido de la vía pública y los alrededores del domicilio, donde el agresor no suele utilizar instrumentos en la agresión, sino que emplear la fuerza de su cuerpo. Igualmente, los datos del Anuario Estadístico del Ministerio del Interior, reflejan que más de un millar de mujeres en España son violadas, concretamente el pasado año 2016 se pudieron conocer al menos 1.249 violaciones (agresiones sexuales con penetración), lo que representa que diariamente se violan a más de 3 mujeres, o lo es lo mismo, se produce una agresión sexual cada ocho horas. Por ello, es necesario realizar acciones formativas sencillas, prácticas y efectivas que incluyan estos 3 aspectos básicos: ✓ Facilitar estrategias <u>psicológicas sobre cómo aprender a evitar el bloqueo emocional</u> que nos genera el agresor, y/o las situaciones de riesgo. Es importante que la mujer comience a percibir que ella es fuerte y capaz de actuar o reaccionar.

FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS

	✓ Orientar sobre las diversas <u>formas de prevenir o minimizar los riesgos, tanto en casa, como fuera del domicilio.</u> Además, se <u>les podrá facilitar un manual o protocolo de autoprotección, así como se les podrá apoyar con la entrega de elementos de autoprotección o seguridad</u> (Ej. alarma, videocámara, pulsera o collar con silbato, bolsa de emergencia, etc.). ✓ Facilitar <u>formación práctica en técnicas básicas de autodefensa y/o defensa personal,</u> que permita prevenir y reaccionar eficazmente ante situaciones de riesgo por violencia. Estas actividades se realizan de forma dirigida por personas especializadas en autoprotección, las mujeres que participan no sólo mejoran su condición física en general, sino que mejoran su percepción sobre sus capacidades actuar y reaccionar. Estas medidas de autoprotección logran prevenir situaciones de riesgo, así como aumenta la capacidad de reaccionar de forma eficaz ante situaciones de violencia.
--	---

3. Diseño de la Buena Práctica

Elabora un resumen de los principales objetivos y de la estrategia puesta en marcha para cumplirlos, así como las etapas, herramientas, métodos y técnicas de trabajo. Es importante que describas tanto el proceso de definición de la estrategia como los actores involucrados así como los descriptores que se mencionan a continuación)

Objetivo/s	Los principales objetivos que se persiguen con esta actividad formativa dirigida a mujeres, es: 1º. Acercar a las mujeres en el conocimiento y puesta en prácticas de medidas de autoprotección (=hábitos de vida para minimizar riesgos), así como en técnicas para entrenarlas en defensa personal, para contribuir en fomentar y aumentar su autoconfianza y capacidad de reacción. 2º. Ofrecer las claves de una efectiva autoprotección y defensa personal, ayudando a potenciar las cualidades personales de las mujeres, adquiriendo un mayor control sobre sus capacidades.
-------------------	---

FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS

Desarrollo y metodología	Se adjunta una tabla resumen donde puede apreciarse las distintas formas en las que las provincias han desarrollado las acciones formativas y su respectiva metodología. A continuación, se detallan las principales similitudes en el diseño de este tipo de acciones formativas: ✓ Normalmente son acciones que realizan a nivel grupal, ya que permite no sólo realizar una mayor eficiencia de los recursos, sino que facilita una mayor motivación de las participantes, ya que compartirán un espacio con otras mujeres con la misma necesidad de aprender cómo autoprotegerse. ✓ Destacar la labor preventiva, concretamente las medidas de autoprotección (= hábitos de vida orientados a minimizar situaciones de riesgo o inseguridad). ✓ Se remarca como un elemento fundamental recuperar la confianza en sus propias capacidades, que se puede aprender a reaccionar de forma eficaz ante situaciones de riesgo. En cualquier tipo de modalidad de acción formativa, deberá al menos contemplar estas tres prioridades: 1ª) conocer las expectativas de las usuarias teniendo en cuenta sus situaciones de riesgo. 2ª) dotar de estrategias psicológicas sobre cómo aprender a evitar el bloqueo emocional que nos genera el agresor, trabajar su autoconfianza, desarrollar su intuición, anticipación y su capacidad de reacción, etc. . 3ª) la realización de sesiones donde podrán conocer y practicar técnicas básicas de autodefensa, desde protocolos o medidas preventivas de seguridad, así como técnicas de autodefensa (Ej. capacidad para anticiparse, protegerse, esquivar, acción-reacción, soltarse, huir, ...).
--	---

FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS

Temporalización	Hay una gran variedad de acciones formativas vinculadas a las medidas de autoprotección y/o defensa personal, destacamos: • Jornadas de acercamiento: duración estimada 2-3 horas. Introducción básica sobre la importancia de auto-protegerse. • Taller de inicio: Duración aprox. De 10 horas. Aprende a no sentirte víctima, defenderte con éxito contra un atacante, desarrollar instinto de defensa y técnicas fáciles y efectivas. • Talleres de nivel medio: Duración aprox. 20 horas. Incluye todo lo establecido en el nivel inicial y además se consigue consolidar conocimientos, defensa contra un atacante con arma blanca, aprender a defenderte de personas de tu entorno afectivo, y el uso de utensilios cotidianos en la defensa (Ej. bolso, paraguas, llaves, móvil, ...). • Talleres de nivel avanzado: Duración aprox. 30 horas. Incluye todo lo establecido en el nivel medio y además se consigue un nivel óptimo de defensa en cualquier situación, defensa con más de un atacante y técnicas para reducir e inmovilizar al agresor.
Población destinataria	Toda mujer que solicite directamente este tipo de formación relativa a las medidas de autoprotección, y/o aquellas mujeres que tras la valoración profesional sobre sus factores de riesgo (Ej. mujeres víctimas de agresiones por violencia de género, víctimas de agresiones sexuales, etc.). se considere que esta actividad formativa le sería de gran utilidad.
Puestos de acción voluntaria vinculados a la Buena Práctica.	Monitor/a de talleres (cód. 465) Psicólogo/a (Cód. 141) Voluntario/a de acompañamiento (cód. 471)
Ámbito territorial	Este tipo de acciones se vienen desarrollando en numerosas asambleas locales de todo el territorio nacional (Álava-Araba; Alicante, A Coruña. Barcelona, Cádiz, Cantabria, Córdoba, León, Madrid, Ourense, Tenerife, Valencia, ...); se adjunta un listado con un resumen sobre las diferentes experiencias.

FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS

4.Evaluación

Analizar el grado de correspondencia entre objetivos planteados y resultados obtenidos. Resultados

Descripción	En la mayoría de las experiencias realizadas han sido actividades muy bien valoradas y con buenos resultados. Tanto es así que, de las 17 experiencias realizadas en distintas provincias, sólo se reporta un caso menos satisfactorio porque el personal externo que realizaron el taller (monitores) no tenían conocimientos sobre las necesidades especiales para el grupo de mujeres.
--------------------	---

Puntos fuertes. Fortalezas y oportunidades

Descripción	✓ Experiencia de Cruz Roja en la intervención con mujeres que se encuentran en situaciones de dificultad y en la detección de necesidades. ✓ Al trabajar de forma grupal y una metodología participativa se consigue una mayor cohesión del grupo, así como un refuerzo positivo para las participantes. ✓ Ha sido decisivo para el desarrollo de las actividades, contar con personas voluntarias con experiencia en la materia y/o comprometidas con la actividad. ✓ Disponer y/o buscar alianzas estratégicas o colaboraciones de entidades especializadas en la materia (Ej. cadena de gimnasios, personas expertas en seguridad y defensa personal, entidades que realizan talleres de este tipo y donde puedes derivar a las mujeres, etc.). ✓ Actualmente existen elementos auxiliares y/o tecnológicos de uso doméstico, que facilitan actividades preventivas en materia de seguridad y autoprotección. Muchas mujeres y dependiendo de su situación o valoración del riesgo, se las puede apoyar también con dotación de determinados elementos de autoprotección (Ej. sprays de uso autorizado, cámara de videovigilancia, alarma en casa, ...)
--------------------	--

Puntos débiles. Debilidades y Amenazas

Descripción	✓ El tiempo disponible de las mujeres. Con un mayor nº de horas la formación es más completa y eficaz, así como la periodicidad de este tipo de acciones. ✓ Es importante que las personas que realizan esta formación (monitores), no sólo conozcan sobre los aspectos relativos a la
--------------------	---

FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS

	seguridad y defensa personal, sino que conocen mínimamente el tipo de situaciones de riesgo habituales que sufren especialmente las mujeres, demostrando una especial empatía con el grupo y sus necesidades.
--	---

Lecciones aprendidas – Sostenibilidad - Transferibilidad

Explica las principales lecciones aprendidas con esta experiencia. Si considera que esta experiencia se pueda transferir a otros territorios y como, según su opinión, podrían beneficiarse de esta iniciativa.

Descripción	✓ Si se realizan actividades previas de búsqueda de alianzas o colaboraciones estratégicas (Ej. cuerpos de seguridad del Estado, cadena de gimnasios, voluntariado de expertos, ...), este tipo de acciones requieren principalmente tiempo y dedicación, pero no necesariamente se requiere contar con recursos económicos. Son acciones de bajo coste. ✓ Este tipo de acciones en ocasiones las realizan otras entidades, pero al menos debemos coordinar con estas entidades las posibilidades de derivación de los casos que detectemos. ✓ Es importante tener en cuenta la parte psicológica, ya que se comienza inicialmente tratando de abordar las resistencias emocionales, desconfianza en sus propias capacidades, escasa o reducida percepción del riesgo, ... para esta labor se dispone de personal del área social de Cruz Roja. Sin un entrenamiento y preparación psicológica para defenderse de su agresor, el entrenamiento físico no será efectivo. ✓ Las prácticas de defensa personal se pueden realizar desde diferentes artes marciales o disciplinas deportivas (Ej. Yudo, Aikido, defensa personal, ...).
-------------	---

Perspectivas de Futuro

Descripción	♀ Esta actividad es útil para muy diversos grupos de mujeres y ante diferentes situaciones, tanto como medida o labor preventiva, como ante situaciones de violencia física y/o sexual que ya hayan sufrido. ♀ Se trata de una necesidad sentida y demandada por las propias mujeres; los datos nos hablan por sí solos sobre esta importante necesidad: <i>“Las mujeres víctimas de violencia de género atendidas por Cruz Roja han sufrido distintas formas de violencia, 88,7% violencia física</i>
-------------	--



Cruz Roja
VOLUNTARIADO Y
DESARROLLO LOCAL

FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS

	<i>y 61,5% violencia sexual. Estas agresiones generan no sólo miedo sino estados de shock, quedando bloqueadas y sin capacidad de reacción (Ej. alertar, huir, etc.). Igualmente, las zonas donde se producen la mayor parte de las agresiones físicas son el propio hogar o domicilio de la mujer (42%), seguido de la vía pública y los alrededores del domicilio, donde el agresor no suele utilizar instrumentos en la agresión, sino que emplear la fuerza de su cuerpo”.</i>
--	--

5.Financiación

Explica cómo fueron movilizados los recursos financieros, técnicos y humanos y de donde provinieron,

Fuentes de financiación	La mayoría de los casos se ha realizado con fondos propios de las asambleas locales, y han realizado acuerdos de colaboración con entidades (Ej. gimnasios, cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado como Policía Local, Guardia Civil, Mossos d'Escuadra, etc.) y/ o personas voluntarias con experiencia en defensa personal.
Presupuesto	Varía según el tipo de propuesta formativa, si se trata de una sola jornada de aproximación al tema, o si se trata de una formación de hasta 30 horas.
Recursos humanos	Monitor/a de talleres (cód. 465) Psicólogo/a (Cód. 141) Voluntario/a de acompañamiento (cód. 471)
Recursos materiales	Aula para la formación más teórica, que tenga si es posible un proyector y/o TV para poder exponer material audiovisual. Material que contiene protocolos o recomendaciones básicas de autoprotección. Se debería disponer de materiales o elementos que se recomendados para el hogar (Ej. funcionamiento de sensores o alarmas del hogar, uso de minicámaras de videovigilancia en el hogar, sprays de defensa autorizados, defensas eléctricas, ...). Igualmente, para realizar las prácticas físicas sobre defensa personal y autoprotección se debería disponer de un espacio o sala similar a las que hay en los gimnasios, con espejos y con colchonetas o tatami.

FICHA DE BUENAS PRÁCTICAS

6. Soportes documentales que se adjuntan para su presentación

Videos:

- **Experiencia en Cruz Roja Barcelona:**
http://www.abc.es/espana/abci-cruz-roja-imparte-cursos-5658230186001-20171125011010_video.html
- **Experiencia en Cruz Roja Móstoles (Madrid):**
<https://www.20minutos.es/noticia/3190918/0/clase-defensa-personal-victimas-violencia-de-genero/>

Otras herramientas:

- **Protocolo de autoprotección elaborado por CRE León**

Material anexo:

- **Tabla resumen con 17 asambleas provinciales y el resumen sobre su experiencia en este tema.**

ANDALUCÍA: Cádiz; Córdoba; Sevilla

CANARIAS: Las Palmas; Santa Cruz de Tenerife

CANTABRIA: Cantabria

CASTILLA Y LEÓN: León; Segovia

CATALUÑA: Barcelona, Girona, Tarragona

COMUNIDAD VALENCIANA: Alicante; Valencia

GALICIA: A Coruña; Ourense

MADRID: Madrid

PAÍS VASCO: Álava-Araba