PROCESO FORMATIVO EN HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS, SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Estructura general de la actividad

<table>
<tr><td colspan="2">Objetivo: Fortalecer las capacidades de defensa personal y autocontrol de las personas participantes, tomando como eje transversal la PPMyEG, para prevenir y responder ante situaciones de violencias basadas en género (VBG) y prevenir el feminicidio, promoviendo la eliminación de la violencia mediante el control de riesgos, el uso de estrategias de seguridad y la activación de rutas de atención con el apoyo institucional.

Objetivo General: Fortalecer las competencias de los participantes en herramientas psicológicas y estrategias de salud mental para prevenir, identificar y abordar las violencias basadas en género, promoviendo entornos seguros y respetuosos.

Objetivos Específicos
1. Reconocer los conceptos clave sobre género, igualdad y violencias basadas en género.
2. Identificar señales de riesgo y manifestaciones de violencia física, psicológica, sexual y económica y sus manifestaciones en distintos contextos.
3. Reconocer los riesgos asociados al feminicidio y otras violencias basadas en género.
4. Brindar herramientas básicas de contención emocional y apoyo psicológico inmediato a personas afectadas por violencia.
5. Conocer y aplicar protocolos institucionales y comunitarios para la atención de casos de violencia, garantizando la seguridad de la víctima y del entorno.
6. Identificar los servicios de apoyo disponibles (salud, justicia, protección, asistencia social) y orientar correctamente a las víctimas.
7. Fortalecer la articulación, movilización y gestión con instituciones para asegurar una atención integral.
8. Promover la creación de entornos seguros y protectores para personas en riesgo.
9. Fomentar estrategias de autocuidado, resiliencia y prevención comunitaria frente a la violencia.</td></tr>
<tr><td>Núcleos de los contenidos:</td><td>Núcleos de Contenido

1. Movilidad articular calentamiento
2. Procedimientos institucionales y comunitarios frente a casos de violencia.
3. Técnica básica Circuito funcional
4. Estiramiento y actividad contra la violencia de genero.
5. Desplazamientos, cuartos de giro esquivas, liberación en caso de peligro.
6. Defensa propia en diversos casos.
7. Liberación de agarres.
8. Trabajo en equipo
9. Técnica de bloqueos, desvíos y contragolpe</td></tr>
</table>

Conductas de evidencia:	Las participantes: • Practican el arte de la defensa personal • Conoce las diferentes técnicas de defensa personal • Comparten el almuerzo • Firma asistencia • Realizan actividades físicas. • Entrega de elementos para el desarrollo de la actividad
Número y duración de las sesiones:	Siete (07) sesiones, una vez a la semana, durante cuatro (04) semanas consecutivas. Cada sesión será de dos (02) horas, para treinta (20) mujeres
Modalidad:	Presencial
Tipo:	Taller
Indicadores para la evaluación:	• Asistencia: 80 % de asistentes • Satisfacción, adquisición de conocimientos, capacidad de aplicación y resultados: Encuesta

Contenidos específicos

Sesión 1: Técnica básica Circuito funcional		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida	Saludo y presentación de la tallerista breve presentación del proyecto y de la actividad. Presentación de las mujeres. Actividad inicial	30m
2. Definición	Movilidad articular calentamiento - Movilidad articular - Trote suave - Juego de reacción piedra, papel o tijera Enseñanza de guardia y postura. Realizamos una actividad por medio de la cual fundamentamos y dimos inicio a la técnica de boxeo, con la base inicial parada de combate, en la cual enseñamos la correcta postura corporal y correcta posición de las extremidades superiores e inferiores o (brazos y piernas).	30m
3. Actividad	**Enseñanza de guardia y postura**. Realizamos una actividad por medio de la cual fundamentamos y dimos inicio a la técnica de boxeo, con la base inicial parada de combate, en la cual enseñamos la correcta postura corporal y correcta posición de las extremidades superiores e inferiores o (brazos y piernas). Técnicas básicas • Golpe de palma al mentón. • Rodillazo al abdomen. • Pisotón al empeine. • Patada a la canilla o a la rodilla • Liberación básica de agarre de muñeca. • Trabajo por parejas con enfoque controlado y seguro. *circuito funcional: 3 vueltas: toco conos, sentadilla, plancha, escalera coordinación, escaladoras	30m
5. Cierre	Se comparte el almuerzo de manera colectiva.	30m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Botellón de agua
Piso tatami
Escudos de golpeo
Manoplas de Boxeo

Sesión 2: Técnica básica desplazamientos, cuartos de giro esquivas, liberación en caso de peligro		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la tallerista se realizará una breve Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. definición de reconocimientos de violencia	De acuerdo con lo que realizamos en la clase anterior Con la base inicial, parada de combate en la cual enseñaremos la correcta postura corporal y posición de combate, encadenando un conjunto de movimientos tales como desplazamientos laterales en dirección a cada uno de los 4 hemisferios derecha izquierda adelante y atrás con las piernas posicionadas al ancho de los hombros, talón de la pierna de atrás en punta de pie o talón levantado, piernas semiflexionadas y posición de guardia o parada de combate, además cada que se dé la indicación del desplazamiento deberá realizarse sobre la punta de pie o metatarso manteniendo la correcta posición en todo momento del ejercicio esto lo realizaremos acompañado de un cuarto de giro, que deberá realizarse sobre la punta de pie del pie adelantado teniendo en cuenta la mano dominante de la persona, además añadiremos defensas de tronco como bendis, el cual cosiste en hacer una leve flexión de piernas para poder evitar el golpe, esquivas consisten en anticipar el golpe moviendo levemente el tronco hacia los laterales izquierda derecha , también agregaremos defensas de tren inferior como pasos diagonales estos consisten en salir de manera diagonal de la línea de golpes del contrario, puente el cual consiste en dar un paso atrás y regresar nuevamente en la posición inicial acompañado de sentadilla profunda en la posición parada de combate, durante un periodo o duración de 4 minutos de trabajo por 1 minuto de descanso hasta completar 40 minutos de trabajo. **Liberación de agarre de cabello (desde el frente o lateral)** Situación: El agresor toma el cabello con una o dos manos, generando dolor y control. Objetivo: Disminuir el dolor, recuperar equilibrio y crear espacio para escapar. Paso a paso: - No jalar hacia atrás, para evitar mayor dolor. - Llevar ambas manos rápidamente a la mano del agresor para sujetarla y disminuir la tensión. - Acercar el cuerpo hacia el agresor (esto reduce el dolor y el efecto de tracción). - Flexionar ligeramente rodillas para mantener estabilidad. - Ejecutar técnica de contraataque: - Rodillazo al abdomen o zona genital. - Pisotón fuerte al empeine. - Liberar la cabeza girando hacia el pulgar del agresor (punto más débil del agarre). - Salir inmediatamente en dirección contraria y buscar ayuda. - Enfatizar siempre: Golpear y huir, no quedarse en confrontación.	40 m

Sesión 2: Técnica básica desplazamientos, cuartos de giro esquivas, liberación en caso de peligro		
	Liberación de agarre por detrás (sujeción de brazos o abrazo tipo inmovilización) Situación: El agresor abraza por detrás inmovilizando brazos o torso. Objetivo: Romper la inmovilización y generar espacio para escapar. - Si los brazos están libres: - Bajar el centro de gravedad (flexionar rodillas). - Lanzar codos hacia atrás con fuerza (zona costillas o rostro). - Pisotón fuerte al empeine. - Girar el cuerpo hacia un lado (lado más débil del agarre). - Salir rápidamente. - Si los brazos están atrapados: - Bajar el peso del cuerpo (como si "sentaras" el peso). - Inclinar ligeramente el torso hacia adelante. - Pisar fuerte el empeine. - Abrir espacio moviendo cadera lateralmente. - Girar y salir.	
3. Actividad	Trote suave con ejercicios dirigidos por el entrenador Realizamos una serie de ejercicios suaves y mantenidos, dedicados a preparar los músculos a un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones, aplicándose también a la recuperación, muscular, nerviosa, respiratoria y mental en su segunda etapa al final de cada sesión REFLEXIÓN (15 min) Conversatorio corto: Preguntas: ¿Qué sentí al defenderme? ¿Qué emociones aparecieron? ¿Qué creencia quiero cambiar hoy?	35m
5. Cierre	Se comparte el almuerzo de manera colectiva. Y se dan las palabras de despedida.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Botellón de agua
Piso tatami
Escudos de golpeo
Manoplas de Boxeo

• Sesión 3: PARADA DE COMBATE, DESPLAZAMIENTOS, CUARTOS DE GIRO, DESPLAZAMIENTOS DIAGONALES, JAB CROSS, CON ESQUIVAS		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la tallerista se realizará una breve Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	20m
2. Parada de combate, desplazamientos, cuartos de giro, desplazamientos diagonales, jab cross, con esquivas	Realizamos con la base inicial, (parada de combate) en la cual enseñamos la correcta postura corporal y posición de combate, encadenando un conjunto de movimientos tales como desplazamientos laterales en dirección a cada uno de los 4 hemisferios derecha izquierda adelante y atrás con las piernas posicionadas al ancho de los hombros, talón de la pierna de atrás en punta de pie o talón levantado, piernas semi flexionadas y posición de guardia o parada de combate, además cada que damos la indicación del desplazamiento, sobre la punta de pie o metatarso, debe mantener posición correcta en todo momento del ejercicio, esto lo realizamos acompañado de un cuarto de giro, que debe realizarse sobre la punta del pie. luego teniendo en cuenta la mano dominante del alumno o alumna, acompañado de Jap, Cross, y esquivas a la voz, la persona número uno atacará y la persona numero dos hará esquivas con el tronco, implementando pasos diagonales y sentadilla profunda en la posición parada de combate, durante un periodo o duración de 4 minutos de trabajo por 1 minuto de descanso hasta completar 40 minutos de trabajo. Defensa ante empujón Situación: El agresor empuja desde el frente. Objetivo: Mantener equilibrio, protegerse y reaccionar. Paso a paso: - Mantener postura base (una pierna ligeramente atrás). - Al recibir el empujón: - Retroceder una pierna para amortiguar. Flexionar rodillas. - Levantar guardia inmediatamente. - Responder con: - Palma al mentón. - Patada a la canilla o rodilla. - Crear espacio. Retirada estratégica. ◆ Practicar control del equilibrio como prioridad. Defensa desde el suelo Situación: El agresor se encuentra de pie frente a la participante caída. Objetivo: Crear distancia, proteger zonas vulnerables y levantarse. Técnicas: - Rodillazo desde el suelo Desde posición boca arriba. Flexionar rodillas. - Si el agresor se aproxima, lanzar rodillazo explosivo al abdomen o zona genital. - Inmediatamente generar espacio para levantarse.	35m

• **Sesión 3: PARADA DE COMBATE, DESPLAZAMIENTOS, CUARTOS DE GIRO, DESPLAZAMIENTOS DIAGONALES, JAB CROSS, CON ESQUIVAS**		
	Empuje de cadera (hip thrust defensivo) Apoyar plantas de los pies en el suelo. Elevar cadera con fuerza hacia arriba. Utilizar el impulso para desestabilizar si el agresor está encima. Girar hacia un costado. Incorporarse rápidamente. Se levanta y sale a correr.	
3. **Actividad** Componentes Clave del protocolo Atención	Estimulamos por medio de movimientos aeróbicos la activación muscular y articular, comenzando por el tren superior, finalizando con el tren inferior o, al contrario, con movimientos tales como: rotación de cuello, brazos, antebrazos, muñecas, tronco, cintura, piernas y pies de manera continua, haciendo cambios de ejercicio con intervalos o cambios de 20 segundos por ejercicio mientras se realiza un trote continuo Realizamos una serie de ejercicios suaves y mantenidos, dedicados a preparar los músculos a un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones, aplicándose también a la recuperación, muscular, nerviosa, respiratoria y mental en su segunda etapa al final de cada sesión	35m
5. Almuerzo y reflexión de cierre	Se comparte el almuerzo de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada. REFLEXIÓN (15 min) Dinámica: “El miedo tiene voz” En papel escriben: ¿Qué miedo quiero soltar? Se rompe el papel simbólicamente.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Botellón de agua
Piso tatami
Escudos de golpeo
Manoplas de Boxeo

Sesión 4: Técnica de esquivos con golpes rectos y trabajo de defensa con liberación de agarres		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Técnica de esquivos con golpes rectos y trabajo de defensa con liberación de agarres	Se realizó la actividad de capacidad de recepción o bloqueo de golpes, este trabajo se realizó en parejas donde la persona número 1 lanzará dos golpes (jap, cross) donde el jap cera receptado con la palma de la mano adelantada y el cross deberá ser receptado con los dos antebrazos cubriendo el tronco y la parte superior del rostro, y la cabeza este trabajo se realizará en un tiempo de 4 minutos de trabajo por 1 minuto de descanso durante el cual también se deberá hacer el cambio de ejercicio donde el que ataca pasa a defender y el que defiende ataca hasta completar los 25 minutos de trabajo. Trabajo de defensa: Desde parada de combate: - Jab (mano dominante según perfil). Cross. - Palma al mentón. - Rodillazo al abdomen. - Patada a la canilla o rodilla. ◆ - Secuencia sugerida: Jab – Cross – Palma – - - Rodillazo – Salida lateral. Liberación de agarres Practicar reacción rápida ante sujeción. - Situaciones trabajadas: - Agarre de muñeca. - Agarre de cabello. - Abrazo por detrás.	35m
3. Actividades:	Procedimiento: Sujetar mano del agresor. Disminuir tensión acercando el cuerpo. Ejecutar contraataque (rodillazo o pisotón). Girar hacia punto débil. Salida estratégica. CIRCUITO FUNCIONAL 4 rondas toco conos, sentadilla isométrica, plancha, escalera coordinación, escaladoras	35m
6. Almuerzo y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:	
Botellón de agua	Piso tatami
Escudos de golpeo	Manoplas de Boxeo

Sesión 5: • Técnica de combinaciones específicas, trabajo en equipo		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. Técnica de combinaciones específicas, trabajo en equipo?	**Actividad: Cardio con niveles de tiempo o circuito.** Enfocamos un punto meta y uno de salida para Correr a la máxima velocidad durante 60 segundos y luego vuelves a correr a tu ritmo durante 30 segundos antes de empezar otra serie. Así hasta 6 o 10 veces. **Actividad: Escuela de boxeo, combinaciones de 6 golpes rectos bloqueos, y desvíos.** Se realizó una actividad por la cual enseñaremos combinaciones de 6 golpes rectos al cuerpo y al rostro, dos golpes a la altura del plexo solar o a la altura del pecho, la defensa a este ataque será desvíos con antebrazos inclinando levemente el tronco hacia los lados evitando dar el perfil frontal al oponente, dos golpes rectos al cuerpo la defensa a este ataque serán bloqueos con ante brazos haciendo una leve inclinación hacia abajo y lados con los brazos pegados al cuerpo protegiendo el hígado y baso, finalizaremos con dos golpes rectos al rostro la defensa de este ataque serán desvíos con las palmas de la mano abierta utilizando la velocidad y fuerza de mi contrario haciendo apoyo sobre los antebrazos del oponente para lograr desestabilizarlo y sacarlo de ritmo , este trabajo se desarrollará en parejas donde la persona número uno atacará primero, y la persona nuero dos defenderá este ejercio lo aremos uno y uno primero atacará uno y luego el otro en el mismo lapso de tiempo de trabajo que serán 5 asaltos de 4 minutos por 1 de descanso. **TRABAJO GRUPAL.** **Actividad: trabajo de reacción de bloqueo y desvíos por parejas** Se realizó de la siguiente manera, el estudiante (a) hace estímulos de golpes muy leves a los costados y a los laterales del rostro, donde el estudiante (b) debe realizar las defensas enseñadas en clase por dos minutos. El estudiante (A) en posición de combate debe desviar los	35m

Sesión 5: • Técnica de combinaciones específicas, trabajo en equipo		
	golpes rectos del estudiante (B). Sin perder la guardia que ya se le ha indicado en la instrucción.	
3. Actividades	Estimulamos por medio de movimientos aeróbicos la activación muscular y articular, comenzando por el tren superior, finalizando con el tren inferior o, al contrario, con movimientos tales como: rotación de cuello, brazos, antebrazos, muñecas, tronco, cintura, piernas y pies de manera continua, haciendo cambios de ejercicio con intervalos o cambios de 20 segundos por ejercicio mientras se realiza un trote continuo Posteriormente a la actividad central se permite llegar a la fase de vuelta a la calma, allí estiraremos desde la cabeza hasta llegar a los pies, de manera progresiva y permitiendo que los participantes interactúen en el calentamiento mismo. se preguntarán sensaciones de la sesión de clase, para finalizar la despedida de la clase y finalización con compromisos para las próximas sesiones de entrenamiento.	35m
4. Almuerzo y reflexión de cierre	Se comparte el Almuerzo de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan la tallerista resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Botellón de agua Piso tatami Escudos de golpeo Manoplas de Boxeo

Sesión 6: Técnica de bloqueos, desvíos y contragolpe.		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	30m
2. Técnica de bloqueos, desvíos y contragolpe.	• TRABAJO GRUPAL. Actividad: trabajo de reacción ataque y bloqueo Organizamos a los estudiantes de aparejas donde van a realizar un conjunto de actividades dirigidas en cierto tiempo como los siguientes: El estudiante (A) debe dirigir su brazo de manera recta y tocando con su mano el hombro del estudiante (B), alineando con la altura del hombro, extendiendo su brazo o (“golpes rectos “) dirigidos a los hombros del estudiante (B) y viceversa. • El objetivo es marcar la mayor puntuación en el transcurso del tiempo indicado. El estudiante (A) debe tener un objeto en cada mano, para colocarse al frente del estudiante (B), el estudiante (B) debe estar en posición de combate con una pequeña inclinación hacia al frente con los sentidos sensoriales activos para una pronta respuesta al percibir cuando el estudiante (A) deja caer de manera voluntaria alguno de los objetos que sostiene en sus manos. El estudiante (A) con o sin protección debe hacer estímulos de ataque dirigidos al tronco, buscando tocar la parte dorsal del abdomen del estudiante (B). El estudiante (B) debe estar en posición de combate y estar muy atento a los estímulos de ataque del estudiante (A). Este ejercicio lo vamos a realizar por tiempos para hacer los respectivos cambios.	35m
3. Actividades	• Se realizó la sesión de combinaciones de 6 golpes rectos al cuerpo y al rostro, dos golpes a la altura del plexo solar o a la altura del pecho, la defensa a este ataque será desvíos con antebrazos inclinando levemente el tronco hacia los lados evitando dar el perfil frontal al oponente, seguido dos golpes rectos al cuerpo la defensa a este ataque serán bloqueos con ante brazos haciendo una leve inclinación hacia abajo y lados con los brazos pegados al cuerpo protegiendo el hígado y baso. • Finalizamos con dos golpes rectos al rostro la defensa de este ataque serán desvíos con las palmas de la mano abierta utilizando la velocidad y fuerza de movimiento de mi contrario haciendo apoyo sobre los antebrazos del oponente para lograr desestabilizarlo y sacarlo de ritmo, este trabajo se desarrolló en parejas, donde la persona número uno atacará primero, y la persona número dos defenderá este ejerció. Los participantes pasaron uno a uno primero atacará uno y luego el otro en este caso se añadieron dos golpes de reposta, en	35m

Sesión 6: Técnica de bloqueos, desvíos y contragolpe.		
	el mismo lapso de trabajo que serán 5 asaltos de 4 minutos por 1 minuto de descanso.	
5. Almuerzo y reflexión de cierre	Se comparte el Almuerzo de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Botellón de agua Piso tatami Escudos de golpeo Manoplas de Boxeo

Sesión 7: • Cierre		
Actividad	**Descripción**	**Duración**
1. Bienvenida y Recapitulación	Saludo de la facilitadora y de la dinamizadora. Recapitulación de lo trabajado en la sesión anterior.	10m
2. Cierre	Se recapitula las temáticas de las anteriores sesiones. Introducción a la Defensa Personal: Conceptos de defensa personal, autocuidado, riesgos y estrategias de seguridad. Presentación del taller; reflexión sobre experiencias personales; ejercicios de toma de conciencia corporal y alerta situacional. PPMyEG y Derechos de las Mujeres: Eje transversal de la PPMyEG, derechos humanos, derechos de las mujeres, reconocimiento de VBG. Principios y objetivos de la Política Pública para Mujeres y Equidad de Género. Importancia de la prevención de violencia y promoción de igualdad de derechos en la defensa personal. Dinámicas de reflexión sobre derechos; análisis de casos; discusión sobre experiencias y percepción de riesgo. Rutas de Atención y protección: Redes de Apoyo Rutas institucionales de denuncia, protección y apoyo a víctimas de VBG. Identificación de servicios institucionales y comunitarios. Procedimientos de denuncia y acompañamiento. Planes de acción personal y familiar para situaciones de riesgo Entrega de folleto Rutas de atención a mujeres víctimas de violencias. Simulaciones de activación de rutas de atención; práctica de llamadas a servicios; role-playing de acompañamiento, protección, acceso a la justicia y entidades de orientación y asesoría. Autocontrol y Gestión Emocional: Técnicas de respiración, manejo de estrés, control de impulsos ante situaciones de riesgo. Técnicas de respiración, relajación y manejo del miedo. Estrategias para mantener la calma y tomar decisiones seguras en situaciones de riesgo.Prácticas de respiración y relajación; ejercicios de autocontrol ante situaciones simuladas de tensión o amenaza. Técnicas Básicas de Defensa Física – Boxeo Golpes de defensa, desplazamientos, postura de defensa, esquivas, distancia segura. Entrenamiento práctico de boxeo y movimientos defensivos; ejercicios en parejas con guantes o protecciones; corrección de postura y técnica. Defensa Personal Aplicada Técnicas combinadas de defensa, evasión de agresiones, control de situaciones de riesgo. Reconocimiento de la importancia de la participación activa en la prevención de VBG en la comunidad. Simulación de escenarios de riesgo; práctica de defensa combinada, esquivas y técnicas de escape; retroalimentación grupal.	30m

Sesión 7: • Cierre		
	Prevención de VBG y Feminicidio Señales de violencia, estereotipos de género, estrategias de prevención y empoderamiento. Comportamientos controladores, amenazas, agresiones verbales o físicas. Reconocimiento de patrones de violencia en relaciones personales o comunitarias. Señales tempranas de VBG y riesgo de feminicidio. Estrategias para responder de manera segura ante situaciones de violencia. Dinámicas de análisis de casos reales de VBG y feminicidio para reforzar el reconocimiento de señales de alerta. Análisis de casos; role-playing para prevenir violencia; discusión sobre estereotipos, toma de decisiones seguras, ciclos de violencias, imaginarios y mitos sobre las violencias contra las mujeres y violentómetro. Integración y Plan Personal de Seguridad Consolidación de habilidades, planificación de seguridad personal y comunitaria. Elaboración de un plan personal de seguridad, incluyendo rutas de atención, contactos de emergencia y estrategias de prevención. Cierre del taller.	
3. Actividad	Se realiza una pequeña practica en recuerdo a las actividades q se habían realizado en las sesiones.	30m
5. Refrigerio y reflexión de cierre	Se comparte el refrigerio de manera colectiva. Mientras las mujeres se alimentan, la facilitadora y la dinamizadora resaltan los aspectos más sobresalientes de la jornada, los desafíos enfrentados y los logros.	20m
Duración total de la actividad		120m

Materiales:
Botellón de agua Piso tatami Escudos de golpeo Manoplas de Boxeo