



# **JORNADAS DE AUTODEFENSA PARA PERSONAL SANITARIO**

**Organizado por el ICOPCV**



# INDICE

- **INTRODUCCIÓN..... 1**
  
- **¿QUE ES LA DEFENSA PERSONAL?..... 2,3,4**
  - Definición.
  - Componentes y claves de toma de conciencia en la defensa personal.
  
- **¿QUE APORTA LA DEFENSA PERSONAL?..... 5**
  
- **¿CUAL ES LA FINALIDA DE LA DEFENSA PERSONAL EN EL  
AMBITO SANITARIO?..... 5,6**
  
- **ESTRUCTURA TEÓRICO-PRÁCTICA .....6,7,8**
  - Contenidos Generales del Curso.
  - Posibles pacientes a contener.
  - Contenido Práctico.
    - Posicionamiento
    - Desplazamiento
    - Caídas
    - Bloqueo
    - Golpeo puño/pierna
    - Simulación real

## INTRODUCCIÓN.

Las agresiones a los profesionales sanitarios constituyen un problema grave y de importantes consecuencias que hasta hace muy poco tiempo era prácticamente desconocido y ha permanecido silenciado por su escasa denuncia.

La violencia en la actualidad es un fenómeno sociocultural que alcanza a múltiples ámbitos: violencia de género, violencia infantil, violencia política, violencia étnica, violencia escolar y, cómo no, también al ámbito laboral. Aunque este último ha sido considerado tradicionalmente como un ambiente relativamente benigno y libre de violencia. Nuestra concepción del problema ha evolucionado hacia el concepto de que la violencia laboral no es un problema individual y aislado.

No se trata de hechos aislados, que acontezcan alguna vez en un centro de trabajo, sino algo que comienza a repetirse con demasiada frecuencia en los centros laborales, clínicas privadas, salas de urgencias de los hospitales, centro de asistencia primaria, entre otros.

Su rápida evolución en España parece responder a un patrón de creciente violencia interpersonal observada en diversos ámbitos de nuestra sociedad (familia, educación, medio laboral, ocio, etcétera). Uno de los riesgos a los que están sometidos los trabajadores en el desempeño de su actividad diaria es consecuencia de la interacción con otras personas, la cual puede derivar en comportamientos agresivos o de sometimiento o maltrato.

En los últimos cinco años se han registrado más de [2.000 agresiones físicas \(30.000 incluyendo las verbales\)](#) a médicos en España, 344 de ellas en 2014, lo que representa un leve descenso del 2,8 por ciento con respecto al año anterior. Sin embargo, disminuye el porcentaje de denuncias y en el último año hasta uno de cada tres facultativos no emprende acciones judiciales contra su agresor.

Así se desprende de los resultados del último Observatorio de Agresiones de la Organización Médica Colegial (OMC), que muestra como el mayor porcentaje de agresiones se produce en el sector público (83%) y en el ámbito de la Atención Primaria (48%). Y en el 18 por ciento de los casos acaba provocando lesiones en el médico.

Los pacientes con citas programadas pierden los nervios ante el personal sanitario los pacientes con cita programada siguen siendo los principales agresores (36%) aunque aumentan las provocadas por familiares (del 25 al 31%), y entre las causas más frecuentes están las discrepancias con la atención recibida (30%), el tiempo en ser atendido (12%) o discrepancias personales (11%). Sólo 13 por ciento tiene antecedentes psiquiátricos.

Pese a esta realidad, y aun que el número de casos prácticamente se mantiene con respecto a 2013 (se han registrado apenas 10 casos menos que los 354 de ese año, el informe muestra como en los cinco últimos años ha subido el porcentaje de médicos que no denuncia, del 26 por ciento de 2010 al 34 por ciento de 2014.

Para luchar contra estas agresiones se creó la ENMIENDA NÚM. 1019 que modifica el artículo 550 del Código Penal y aclara cuándo se produce un atentado contra funcionarios sanitarios y educativos, algo que la jurisprudencia ya venía recogiendo en muchos casos [por la aprobación de normativas autonómicas](#) y pronunciamientos judiciales. La consideración abarca a 570.000 funcionarios docentes, según datos del Ministerio de Educación. También a 115.000 médicos y 165.000 enfermeros contabilizados en el Sistema Nacional de Salud, además de fisioterapeutas,

técnicos y otros profesionales que se suman a otros empleados públicos ya considerados autoridad, como jueces o policías.

Quedando redactado de la siguiente forma:

1. Son reos de atentado los que agredieren o, con intimidación grave o violencia, opusieren resistencia grave a la autoridad, a sus agentes o funcionarios públicos, o los acometieren, cuando se hallen en el ejercicio de las funciones de sus cargos o con ocasión de ellas. En todo caso, se considerarán actos de atentado los cometidos contra los funcionarios docentes o sanitarios que se hallen en el ejercicio de las funciones propias de su cargo, o con ocasión de ellas.
2. Los atentados serán castigados con las penas de prisión de uno a cuatro años y multa de tres a seis meses si el atentado fuera contra autoridad y de prisión de seis meses a tres años en los demás casos.
3. No obstante lo previsto en el apartado anterior, si la autoridad contra la que se atentare fuera miembro del Gobierno, de los Consejos de Gobierno de las Comunidades Autónomas, del Congreso de los Diputados, del Senado o de las Asambleas Legislativas de las Comunidades Autónomas, de las Corporaciones locales, del Consejo General del Poder Judicial, Magistrado del Tribunal Constitucional, juez, magistrado o miembro del Ministerio Fiscal, se impondrá la pena de prisión de uno a seis años y multa de seis a doce meses.»

## **¿QUE ES LA DEFENSA PERSONAL?**

La Defensa Personal puede describirse como la sintetización y puesta en práctica de conceptos de origen marcial, a un nivel aplicable, haciendo lo complicado sencillo y obteniendo el máximo rendimiento de las situaciones en las que debemos actuar de forma refleja, anteponiendo siempre el concepto de acción reacción.

### *Los componentes y las claves de toma de conciencia en la defensa personal*

Los componentes de la defensa personal

El estudio de la defensa personal no puede definirse con soluciones rápidas, fáciles y demasiado simples. La adquisición de un sentido del control sobre la propia seguridad personal requiere conocimientos y aptitudes claves. Si se descuida cualquiera de ellas y tu estrategia de seguridad no será completa.

Entre otras debemos tener en cuenta los siguientes componentes:

Psicología de supervivencia:

La necesidad de sentirse a salvo y seguro está arraigada en todos nosotros. Muchos psicólogos consideran que el miedo a la violencia interpersonal es una "fobia universal humana".

El pensamiento de convertirse en víctima de un acto violento es angustioso. El miedo sin cortapisas y una sensación de inevitabilidad, pueden erosionar nuestra salud y la calidad de nuestras vidas. Ser consciente de la seguridad no significa ser miedoso, paranoico o temeroso para salir de casa. Al contrario, el conocimiento y las habilidades de la defensa personal construyen un sentimiento de control que es esencial para sentirnos seguros en la actividad diaria.

Entender y controlar el MIEDO, motivarse para ser RESPONSABLE de tu seguridad personal a través del entrenamiento y el estudio; y entender el impacto que la AUTOESTIMA tiene en la resistencia emocional, la respuesta en una crisis y la selección de víctimas.

Para entender la psicología de la supervivencia debemos estudiar tres amplias áreas:

1. Inteligencia de supervivencia.

El arma más poderosa de que dispones es tu cerebro. Entender la dinámica de las confrontaciones puede tener una gran importancia en tu capacidad para reconocer, evitar o responder efectivamente a la violencia.

La capacidad de supervivencia es el cultivo del conocimiento, la intuición, la observación del medio y la evaluación del riesgo. Toda situación violenta es precedida por incidentes que dan pistas. Saber cómo reconocerlos y responder a ellos es la esencia de una defensa personal efectiva.

2. Reconocimiento comportamientos predatorios.

No hay unas características físicas que dividan a las personas que victimizan, de otras a las que no. Normalmente son iguales.

Sin embargo, su comportamiento es otra cosa. La mayor parte de la comunicación es no verbal. Somos capaces de transmitir muchas veces cosas que pretendemos hacer, solo con la manera de comportarnos, con acciones corporales y gestuales sin mediar palabra.

Hay esencialmente dos tipos de personas de las que hay que estar prevenidos. El primero lo catalogamos como el “predador”, que sale deliberadamente a localizar, seleccionar y atacar una víctima conveniente, y el segundo que lo catalogamos como la “bomba de tiempo andante”. Este es inestable emocionalmente y tiende a tener explosiones violentas. Al contrario que el predador, que es más metódico en su acercamiento, la bomba de tiempo estallará con cualquiera que se encuentre en su camino.

Al entender los métodos de selección y ataque predatorios, serás capaz de reconocerlos y evitarlos. Esto conlleva aprender a detectar y reconocer los indicios que identifican a un asaltante potencial antes de que el proceso de selección se haya completado.

### 3. Teoría de la opción de respuesta

Es peligroso y negligente implicar que hay una única solución a TODAS las situaciones amenazantes. Hay, de hecho, un rango de respuestas disponibles. La situación y las circunstancias dictarán cuál de ellas es la más apropiada.

Al aprender un sistema de responder, debes considerar también las consecuencias legales de tus acciones. Todos tenemos el derecho legal a defendernos. Sin embargo, ¿en qué punto se convierte la respuesta en excesiva? ¿Cómo sabemos cuanta fuerza usar para defendernos? Cualquier programa de defensa personal debe tratar el tema del derecho legal a la defensa, como responder apropiadamente y como justificar tus acciones.

De conformidad con nuestro Código Penal, el practicante que emplea sus conocimientos de Defensa Personal para repeler una agresión ilegítima contra su persona o bienes, o contra otras personas o bienes, está legitimado para emplear tales técnicas.

La aplicación técnica de la Defensa Personal, en el entorno de la legislación vigente, deberá adecuarse a características concretas, como:

- Respeto a nuestro ordenamiento jurídico no contraviniendo dicha legislación.
- Proporcionalidad en el uso de la fuerza.

La proporcionalidad en el uso de la fuerza afecta no solo a la realización técnica, sino también al bien jurídico protegido y al resultado último de la acción llevada a efecto.

Como cualidad de la defensa, en la línea de una aplicación proporcional pero dentro de la necesaria eficacia, resaltaremos la oportunidad.

- Oportunidad

Supone la adecuación del método y la fuerza al momento concreto de la acción.

- Congruencia.

La aplicación congruente supone no solo la adecuación técnica a cada situación sino también el control y dominio de la fuerza o medio empleado.

La definición de estos tres conceptos tiene como finalidad solventar las acciones violentas con la menor lesividad posible.

La utilización inadecuada de la Defensa Personal podrá serlo: por defecto, no logrando cubrir el objetivo defensivo, o por exceso en la utilización técnica, lo que podría ocasionar una acusación paralela por lesiones.

La prevención es un conjunto de precauciones que debes tomar para disminuir la sensación de pánico y posibilidad de ser agredido. Armado de este conocimiento y tu sentido común, puedes incorporar aquellas situaciones vigilantes, con las que te sientas cómodo y que concuerden con tu estilo de vida.

El entrenamiento es el resultado de la combinación de tu condición física, habilidades y actitudes. Las habilidades de defensa personal efectivas son el resultado de incorporar gradual y coherentemente hábitos de seguridad en tu vida diaria.

Hay muchos aspectos positivos en adoptar el estudio y la práctica de la defensa personal en tu vida cotidiana. Puede usarse para mejorar la forma física, liberar estrés y crear hábitos más seguros que reduzcan el potencial de ser abordado o atacado.

### **¿QUE APORTA LA DEFENSA PERSONAL?**

La defensa personal, como tantas otras disciplinas, ofrece a su practicante un buen puñado de beneficios que no pueden menospreciarse a la ligera:

1. Medios para sentirse más seguro/a, aumentando la auto confianza a través del desarrollo y la práctica personal, adquiriendo el poder de hacer las cosas diferentes, la capacidad psicológica, mental y física de no ser nunca más la víctima ni ante un agresor/a ni ante la vida.
2. Una manera diferente y entretenida de adquirir conocimientos prácticos y útiles.
3. Una forma de trabajar la condición física para estar en óptimas condiciones.
4. Adquisición del importante concepto de la prevención como verdadera herramienta de la defensa personal, a través del trabajo de aptitudes tales como el sentido común y la lógica de todo individuo.
5. Aprendizaje de técnicas y habilidades de acción directa e indirecta que pueden proteger y salvar nuestra vida o la de aquellos que nos importan.

Es necesario dar importancia a un concepto en el que la mayoría de expertos coinciden: la mejor defensa es la prevención. Llegar hasta la situación en la que no tenemos más remedio que actuar y en la que influyen tantísimos factores, no sería necesario de aplicar una buena prevención utilizando una de las herramientas más importantes adquiridas en cualquier clase de defensa personal: el sentido común.

### **¿CUAL ES LA FINALIDA DE LA DEFENSA PERSONAL EN EL AMBITO SANITARIO?**

Finalidad de la actividad formativa es la de dotar al personal sanitario de herramientas prácticas a la hora de afrontar situaciones de grave riesgo, como agresiones físicas ejercidas por terceras personas en su entorno profesional, en el ejercicio de su funciones.

La respuesta del personal sanitario en su entorno profesional ante una agresión física dista en mucho a la que puede ser ejercida por el ciudadano común. Incluso a la exigible por el mismo personal fuera de dicho entorno profesional.

El curso está encaminado a dotar a los profesionales sanitarios de herramientas útiles a la hora de enfrentarse a una situación violenta en su desarrollo profesional.

## **ESTRUCTURA TEÓRICO-PRÁCTICA**

### **Contenidos Generales del Curso:**

1. Aprender conocimientos básicos de Defensa Personal.
2. Poder controlar y contener a individuos violentos mediante técnicas no lesivas para el paciente.
3. Como reaccionar psicológicamente ante las agresiones

### **Posibles Pacientes a contener:**

- \* Intoxicaciones etílicas (alcohol)
- \* Intoxicaciones farmacológicas (drogas)
- \* Intoxicaciones alimenticias (alimentos o drogas)
- \* Enfermos mentales, paranoides, esquizofrénicos, psicóticos, etc.
- \* Familiares de pacientes, los cuales no comparten decisiones médicas.

### **CONTENIDOS PRÁCTICOS**

- Introducción a la Defensa: Una pequeña introducción de los contenidos a tratar y de que se trata la defensa personal para personal sanitario.
- Técnicas de posicionamiento: Son las posiciones que tiene que tomar la persona tanto para repeler un ataque así como para defenderse.
- Utilización de los utensilios utilizados en la jornada de trabajo: Se trata de explicar el manejo de los utensilios ( bolis, vendas, etc.), y como utilizarlos en casos de agresiones.
- Técnicas de golpeo: Son las diferentes formas de golpear tanto con puños, piernas y rodillas.
- Técnicas de psicología: Se trata de técnicas de análisis de la conducta y del medio que nos rodea e utilizarlas para evitar posibles agresiones.
- Técnicas de control e inmovilización: Son técnicas que se realizan para poder conseguir que un individuo deponga su actitud de manera que se pueda llegar a su control e inmovilización.
- Resolución ante ataques: Estas técnicas van dirigidas a evitar y repeler agresiones y evitar lesiones.



- Resolución ante agarres: Se trata de resolver todo tipo de agarres que realicen a los policías empleando la menor fuerza posible.
- Técnicas de intervención por parejas: Es importante trabajar en equipo y coordinados, se trabajara por parejas, la rapidez y eficacia del personal sanitario.
- Resistencia pasiva: Es cuando el individuo no se mueve de un lugar y sin ejercer ninguna violencia, se utilizan unas técnicas para poder conseguir nuestro cometido.
- Puntos vulnerables del cuerpo: Conocimiento de los puntos vulnerables del cuerpo para poder con una ligera presión de los mismos, controlar al detenido.

El curso se dividirá en distintas sesiones de trabajo en las que se impartirán los siguientes conocimientos, siempre empezando con un breve calentamiento.

### **POSICIONAMIENTO:**

Distintos tipos de guardia, situación en que se utiliza cada una.

### **DESPLAZAMIENTOS:**

Desplazamientos hacia delante, hacia detrás, desplazamientos laterales y oblicuos y desplazamiento circular.

### **CAIDAS:**

Hacia delante, hacia detrás y hacia los laterales.

### **BLOQUEOS:**

Bloqueos ante ataques de puño y bloqueos ante ataque de pierna.

### **GOLPES DE PUÑO Y PIERNA**

Golpes de puño:

- Rectos: (Directo, jab) Ambos son iguales en su trayectoria y ejecución. Solamente se diferencian en su aplicación y fuerza final.
- Curvos: Lateral (Crochet)
- Ascendente vertical (Uppercut o gancho)
- (Hook) Gancho al cuerpo
- Mixtos: Golpe lateral largo con puño rotado (Swing)

Golpes de pierna:

- Frontales:
  - Front kick (patada frontal).
- Laterales:
  - Side Kick
- Circulares:
  - Low kick (patada circular de cintura para abajo).
  - Middle kick (patada circular al tronco).
  - High kick (patada circular a la cabeza).

### **SIMULACIÓN ACCIÓN REAL**

Se recrea una situación de agresión controlada (adaptándola lo máximo posible a la realidad), con la finalidad de que los alumnos utilicen los conceptos básicos adquiridos durante la formación.

#### **FECHA:**

11 de mayo

#### **HORARIO:**

10:00 – 14:00 y 16:00 - 20:00

#### **LUGAR IMPARTICIÓN:**

Facultad de Ciencias de Actividades Físicas y Deporte (FCAFE). Universidad de Valencia.  
C/ Gascó Oliag 3  
46010 Valencia

#### **NÚMERO DE PLAZAS:**

Un mínimo de 12 y un máximo de 25.

#### **PRECIO:**

**60 € ( NO incluye comida )** para podólogos colegiados en Comunidad Valenciana y Murcia.

**80 € ( NO incluye comida)** para podólogos colegiados en otras Comunidades.

El curso incluirá un coffe break  
( Debe avisar si padece alguna alergia o intolerancia)

## **INSCRIPCIÓN:**

Se establece como criterio de admisión el orden de llegada de las solicitudes. Teniendo preferencia los podólogos colegiados en la Comunidad Valenciana.

La inscripción se realizará a través de la página web del ICOPCV en el apartado Formación con el título de Jornadas de Autodefensa para Personal Sanitario.

Los colegiados que pertenezcan a otra Comunidad Autónoma deberán aportar certificado de colegiación actualizado o último recibo abonado de la cuota de colegiación.

**La organización del ICOPCV se reserva el derecho de poder anular dicho curso si no hubiese suficiente número de inscripciones.**