

FORMACIÓN DE MONITORAS EN AUTODEFENSA PARA MUJERES

AUTODEFENSA PARA MUJERES

Este método de defensa esta dirigido a cualquier mujer para que sea capaz de defenderse por sí misma con toda eficacia. No es necesario que las mujeres que deseen recibir el curso tengan una fuerza física y una agilidad determinada. No es un método agresivo: las técnicas son defensivas, y tienen como objetivo evitar la agresión o las situaciones peligrosas.

El ***Curso de Autodefensa para Mujeres*** está basado en el aprendizaje de una serie de técnicas físicas y psicológicas fundamentales que buscan el empoderamiento de las mujeres, ya que la violencia que se ejerce sobre las mujeres está basada fundamentalmente en el abuso de poder de los hombres sobre las mujeres y en la situación de desigualdad en la cual nos encontramos.

RECUPERANDO LA MEMORIA HISTÓRICA

Antecedentes

Nuestro primer contacto con la Autodefensa vino de las mujeres norteamericanas, mujeres que llevan muchos años impartiendo clases, cursos específicos para monitoras, cursos para grupos que por un motivo u otro, tenían más necesidad de defenderse ante agresiones concretas y cotidianas: niñas, jóvenes, discapacitadas físicas, mujeres lesbianas, mujeres inmigrantes, etc.

Estas mujeres impartían cursos en Holanda, así que mujeres de las Asambleas de Mujeres de Euskadi (Bilbao, Vitoria-Gasteiz e Iruñea) y de otras Asambleas del Estado (Zaragoza) fuimos a Holanda a formarnos. A la vuelta del viaje, las mujeres de Euskadi nos juntamos para ir dando forma, reflexionar juntas y elaborar los contenidos de lo que luego serían los ***Cursos de***

Autodefensa para Mujeres. Poco a poco desde la Asamblea de Mujeres de Araba fuimos impartiendo clases, así como formando a monitoras para que ellas impartieran a su vez los cursos a otras mujeres por barrios y pueblos, y otros lugares a nivel estatal (Córdoba, Murcia...).

Posteriormente hemos ido conociendo más experiencias, y en 1988 participamos en Cáceres en unos encuentros organizados por las Asambleas de Mujeres del Estado a los que acudió una holandesa de la Red Internacional para ir unificando planteamientos de estrategia y perfeccionando, en base al intercambio todas, las técnicas que realizamos en los cursos.

La experiencia de los **Cursos de Autodefensa para Mujeres** que se vienen celebrando en los diferentes barrios, institutos, colegios, ikastolas, Centros Cívicos...de Vitoria-Gasteiz, así como en diferentes pueblos y ciudades de Euskal Herria y el resto del Estado durante estos largos años (1993-...) ha sido valorada como muy positiva por todas las mujeres que han podido participar en dichos cursos.

En la práctica y avance del tema, hemos ido generalizando el discurso a seguir, no ciñéndonos exclusivamente a la respuesta puntual a la agresión del momento, sino a mucho más. Principalmente, a todo lo que tiene que ver con ese amplio campo de las inseguridades y la falta de autoestima personal que tenemos muchas mujeres.

En los cursos se aprende cómo dar una patada, o cómo liberarse. Pero eso no va a servir de nada si en el momento en que esto suceda los bloqueos, miedos, inseguridades pueden más que la técnica física que se ha aprendido. Por eso, en los cursos se aprende también a tener confianza en una misma, se trabajan los miedos, a caminar seguras, etc.

Patrimonio del movimiento feminista

Los **Cursos de Autodefensa para Mujeres** han sido impartidos históricamente por mujeres organizadas en los diferentes grupos feministas,

con contenidos elaborados y compartidos por mujeres feministas. Es por ello que cuando hablamos de Autodefensa para Mujeres no estamos hablando únicamente de técnicas defensivas que se imparten en cualquier gimnasio de nuestro barrio o pueblo, es decir, de un curso defensa personal centrado sólo en técnicas físicas tomadas de las diferentes artes marciales de origen asiático, sino que incluye reflexiones, aprendizajes... en definitiva, la ideología del movimiento feminista como vértebra principal y como forma de vivir y afrontar situaciones cotidianas de nuestras vidas como mujeres.

Los cursos tienen una duración aproximada de unas diez-doce horas, por lo tanto, ninguna mujer sale del curso siendo una experta, pero tampoco es el objetivo principal. Eso sí, los cursos pueden ser o suponer el comienzo de un cambio personal si la mujer que lo recibe lo desea, ya que mediante una serie de técnicas sencillas y cercanas se plantean pautas o estrategias que facilitan el citado cambio: el empoderamiento y la toma de conciencia como mujeres.

Lo que está claro es que los ***Cursos de Autodefensa para Mujeres*** son una herramienta para hacer llegar el discurso feminista en lo que se refiere a la violencia machista a mujeres que no se autodefinen ni se autodefinirían nunca como feministas, y ése puede ser el gran potencial de estos cursos. Una forma de llegar a mujeres que de ninguna otra manera lo podríamos hacer, ya que el sistema patriarcal se ha encargado muy bien de que entre muchas mujeres el feminismo no goce de una imagen positiva.

Asimismo, los cursos también pueden suponer una fuente de financiación para los grupos de cara a poder desarrollar otras actividades o acciones que sean de nuestro interés: campañas de sensibilización y/o denuncia, elaboración de materiales o el mero sustento de las estructuras de las organizaciones.

ESCUELA DE MONITORAS

En Euskal Herria, que conozcamos, no existen hoy más grupos de mujeres feministas que impartan este tipo de cursos que la Asamblea de

Mujeres de Araba. Sin embargo, sabemos de mujeres feministas que en la actualidad no están organizadas y que de manera particular continúan impartiendo los cursos.

Por otro lado, nos consta que por parte de instituciones (ayuntamientos, servicios sociales, diputaciones...), se muestra un especial interés en poner en marcha este tipo de cursos, cayendo incluso en la tentación de contratar a personas (tanto mujeres como hombres) que enfocan los cursos desde una perspectiva totalmente alejada de su origen, es decir, reduciéndose a cursos de defensa personal dirigidos a un colectivo específico: las mujeres.

Nosotras consideramos que los **Cursos de Autodefensa para Mujeres** son patrimonio del movimiento feminista, y que como tales deberían impartirse desde los grupos organizados de mujeres, buscando conexiones y puntos de encuentro con esas mujeres que los imparten también a título individual, desde la misma perspectiva.

Por eso, el marco de las IV Jornadas Feministas de Euskal Herria es el lugar idóneo para la presentación de la propuesta de creación de una escuela de monitoras en Autodefensa para mujeres, propuesta dirigida exclusivamente a mujeres feministas organizadas.

El papel de la monitora

¿Qué significa, preparar, animar y dinamizar, en definitiva, impartir un curso de formación de Autodefensa?

Formar es ante todo **comunicar**. Esta idea la podemos dividir en tres partes:

- a) Tener un mensaje, es decir dominar la materia y la técnica que vamos a utilizar e impartir.
- b) Querer transmitir, es decir, la motivación que nosotras sentimos por la Autodefensa la vamos a reflejar en nuestro modo de enseñar. Hay que creérselo.

c) Los medios que utilizemos, es decir, la pedagogía.

Un **Curso de Autodefensa para Mujeres** es un proceso activo en el que la motivación y la participación dependen de la estrategia que desarrolle la monitora. **Es necesaria una buena preparación del curso y la animación del mismo.**

🚦 **La preparación:** Consta de dos apartados:

- a) Definir los objetivos
- b) Estructurar el programa, definir el contenido y los métodos.

🚦 **La animación y dinamización:** La monitora va a trabajar con un grupo de mujeres que interactúan las unas con las otras, que llevan al grupo sus ideas, problemas, dudas etc. y que esperan de las monitoras algunas respuestas, que les enseñe algo. Es un proceso de formación hay dos partes: aprender y enseñar.

Las necesidades de un grupo en formación y el papel de la monitora

a) Las necesidades y motivaciones de las participantes

Formar es ante todo ayudar a aprender, para ello hay que motivar, alentar. Para crear la motivación, hay que tener en cuenta las necesidades que llevan las mujeres a un curso y que son las siguientes:

- I. Confort.** Nos gusta estar cómodas
- II. Seguridad.** Buscamos estar tranquilas, a gusto, por ello es conveniente que haya buen clima, claridad en las reglas del juego, de los objetivos del curso, del programa.
- III. Pertenencia.** Buscamos la compañía, reconocernos en un grupo, es importante que exista buen ambiente en el interior del grupo, que haya intercambios de calidad entre las participantes, buena integración de cada una en el grupo.
- IV. Reconocimiento.** Sentirse estimada, reconocida, valorizada como individuo y a través de su aportación personal al trabajo del grupo.
- V. Progresión.** Evolucionar, aprender, ampliar sus competencias, sus conocimientos, abordar nuevas áreas.

La satisfacción a cada una de estas necesidades básicas permite pasar a las de niveles superiores. Lo contrario, la no satisfacción de alguna de las necesidades puede provocar el bloqueo, una fijación en un nivel que le cierre a cualquier forma de motivación y de progresión.

Una mala organización material, una falta de coordinación, un horario no respetado, un programa desordenado, la falta de ambiente en el grupo, una formadora desvalorizada por las participantes, pueden provocar bloqueos y comprometer el logro de los objetivos.

b) Las tres funciones esenciales de la monitora

Para desarrollar plenamente su rol, la monitora deberá asumir tres grandes funciones:

1. Dirigir el desarrollo de la formación

2. Animar y regular los intercambios en el interior del grupo
3. Comunicar de manera positiva y eficaz con las participantes

Progresar, cualquiera que sea la materia trabajada, no es únicamente recibir, comprender, sino sobre todo actuar: descubrir, experimentar, analizar lo que aprendemos a lo largo de una nueva experiencia. Es, asimismo, cambiar, enriquecerse de la experiencia y del saber de las otras y hacerles partícipes de las nuestras.

En formación la forma condiciona al fondo, y la forma no es únicamente presentar bien, explicar bien, sino también saber dar la iniciativa a las participantes y al grupo, pasar de la función productora a la de catalizadora, propiciadora de la producción y facilitar la progresión del grupo.

Es por ello que saber plantear las preguntas, saber escuchar, saber reformular, saber retirarse para dejar actuar al grupo sin intervenir demasiado es tan importante como saber expresar.

METODOLOGÍA

Cuando trabajamos con mujeres vemos que es importante mantener una actitud de cercanía con cada una de ellas, y valorar positivamente cada pequeño esfuerzo realizado y cada logro conseguido. Esto ayuda a crear un ambiente distendido y facilita que las mujeres se impliquen en su propia medida en el trabajo que realicen.

Los juegos y las dramatizaciones ayudan a aligerar y a olvidar las habituales prevenciones que solemos llevar a un grupo desconocido, y/o a una actividad nueva: la tensión nerviosa, la agresividad o la posible frustración, ya que nos facilitan el conocernos, mostrarnos sociables, e incluso relajarnos cuando la tensión en el curso por diversos motivos puede haber subido.

Los juegos contribuyen a crear una atmósfera agradable, favorecen la participación, los intercambios, establecen los criterios que seguirán el grupo,

las normas, y la identificación personal con el grupo. Además las limitaciones que pueden suponer un número alto de participantes, su heterogeneidad, sus diferentes niveles, pueden ser superados, ya que cumple un papel moderador en los estados de tensión y de conflicto.

En cada sesión de trabajo nos sumergimos lenta y gradualmente en el mundo de las emociones propias y ajenas. Lo hacemos apoyándonos en las siguientes técnicas:

1. Ejercicios de concentración

Conviene realizarlo cada vez que empecemos una sesión, ya que ayudan a dirigir nuestra atención y nuestra disposición hacia el trabajo que vamos a realizar.

2. Juegos introductorios

El objetivo de estos ejercicios es facilitar la entrada en el grupo de las participantes, las relaciones, el buen clima que debe tener el grupo. Además ayudan a entrar en el tema que se va a tratar.

3. Dramatizaciones

Son representaciones de situaciones imaginadas; es como hacer teatro. Para que una dramatización sea creíble y eficaz es muy importante que las mujeres que interpretan se crean y se metan en los papeles que representan. Las escenificaciones se hacen delante de un grupo que observa.

Ofrecen una oportunidad extraordinaria para reflexionar sobre cómo pienso y cómo vivo los diferentes estereotipos (mujer tradicional, hombre despreciador, madre ansiosa, amiga frágil, violadores, etc.). Asimismo, posibilita la discusión sobre conceptos o ideas que son ampliamente utilizados pero a los que se les da diferente significado según lo utilice.

A la hora de hacer una dramatización es importante que la monitora o el grupo defina con claridad pero con pocas consignas las características de los diferentes papeles, de esta manera cada una de las mujeres que interprete completará el suyo a partir de lo que piense o sienta respecto al papel. Para conseguir una implicación personal real es interesante que cada actuante conozca sólo su papel y no los de las demás.

LA PROPUESTA

En definitiva, la propuesta que os presentamos se traduciría en un curso dirigido a futuras monitoras con las siguientes características:

Duración aproximada: 6 meses

Número aproximado de horas: 50 horas

Cuándo: 1 sábado al mes, 7 horas al día

Horario: de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 19.00

Comienzo: enero de 2009

Finalización: junio de 2009

Lugar: Vitoria-Gasteiz

Idioma: castellano

Forma de contacto:

**ASAMBLEA DE MUJERES DE ÁLAVA - ARABAKO EMAKUMEEN
ASANBLADA**

Portal de Arriaga 14-2º dcha.

01012 Vitoria-Gasteiz

Telf. 945 28 18 42 / 675 75 91 07

e-mail: asambleamujeres@wanadoo.es

Nota: Para que el proyecto de la escuela salga hacia delante es necesario que haya un mínimo de 15 mujeres y un máximo de 25 mujeres interesadas. Para ello, necesitaríamos saberlo con un margen amplio de tiempo. Por lo tanto, establecemos un plazo hasta junio de 2008 para apuntarse.

Vitoria-Gasteiz, abril de 2008.