



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA



## CIRCULAR Nº 33 DE 2026

# CONGRESO NACIONAL AUTOPROTECCIÓN MUJER Y DEFENSA PERSONAL FEMENINA SÁBADO 23 MAYO 2026



## “FUERZA EN VOZ ALTA”

### “Tu seguridad es poder. Tu formación, tu fuerza.”

#### **JORNADA DE FORMACIÓN CIENTÍFICA, TÉCNICA Y VIVENCIAL**

- **Fecha:** 23 de mayo de 2026
- **Horario:** 9:30 a 19:00 h.
- **Lugar:** Complejo Educativo Ciudad Escolar – Madrid
- **Organiza:** Federación Madrileña de Lucha
- **Colaboran:** Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid
- **Plazas convocadas:** 100 (por orden de inscripción)
- **Carnet de entrenador profesional + Diploma de Actualización 2026 + Diploma de Excelencia en la calidad formativa en AUTOPROTECCION PARA LA MUJER / DEFENSA PERSONAL FEMENINA 2026** - Se expedirá a Entrenadoras/es tituladas/os y colegiadas/os que completen el 80% de las horas. Al resto de participantes se entregará Diploma de asistencia. Estos diplomas están incluidos en la cuota del curso. Se entregará un obsequio exclusivo - **Pin Oficial APM**
- **Carga lectiva:** 10 horas.

#### **INSCRIPCIONES**

- En el siguiente formulario (pulsar) - [\*\*No te quedes sin tu plaza - ¡ Inscríbete !\*\*](#)
- Plazas limitadas a 100 participantes, por riguroso orden de inscripción



[www.fmlucha.es](http://www.fmlucha.es)



**Federación Madrileña de Lucha**

Avda. Salas de los Infantes 1, 1º - 28034 Madrid

[www.fmlucha.es](http://www.fmlucha.es) - Twitter @fmlucha - Facebook - Instagram - Tik Tok



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA



## PROGRAMA OFICIAL DE LA JORNADA

<b>BLOQUE DE MAÑANA</b>	
<b>CONCIENCIA, CIENCIA Y PREVENCIÓN</b>	
9:30 a 10:00 h.	Apertura Institucional
<i>Bienvenida oficial. Intervención de autoridades educativas, deportivas y de seguridad. Presentación de objetivos del Congreso</i>	
10:00 a 10:40 h.	<b>Ponencia: Transformar el Deporte con ellas y el Deporte que soñaba con ser justo "</b>
<i>Presidente FML: Ángel Luis Giménez Bravo</i>	
10:45 a 11:30 h.	<b>Ponencia: "Gestión emocional y hábitos saludables para el entrenamiento del cuerpo y la mente"</b>
<i>D. José Vicente Cabas Alonso</i>	
<b>11:30 – 12:15 h.   Pausa – Café</b>	
12:15 a 13:00 h.	<b>Ponencia: "Método A.C.C.I.O.N."</b>
<i>D<sup>a</sup>. Irene Gordo Somoza</i>	
13:00 a 13:30	Mesa Redonda con los ponentes
13:30–15:30	<b>COMIDA</b>
<b>BLOQUE DE TARDE (PRÁCTICA)</b>	
<b>ACCIÓN, TÉCNICA Y EMPODERAMIENTO</b>	
15:30 a 16:20 h.	<b>Lucha y Autoprotección Mujer</b>
<i>D<sup>a</sup> Mar Peralta Osuna</i>	
16:30 a 17:15 h.	<b>Taller Práctico Método A.C.C.I.O.N.</b>
<i>D<sup>a</sup>. Irene Gordo Somoza</i>	
17:30 a 18:30 h.	<b>Taller Práctico: Defensa Personal Femenina</b>
<i>D<sup>a</sup> Rosa Sola Eyaralar</i>	
<b>18:30 – 19:00   Clausura Institucional y Reconocimientos</b>	

### 1. PRESENTACIÓN OFICIAL DEL CONGRESO

**"FUERZA EN VOZ ALTA: CONGRESO NACIONAL AUTOPROTECCIÓN, MUJER Y DEFENSA PERSONAL FEMENINA"** nace con el propósito de reforzar la seguridad, la autonomía y la capacidad de respuesta de las mujeres ante situaciones de riesgo.

Este encuentro integra **ciencia, técnica y vivencia**, reuniendo a profesionales de la psicología, la sociología, el deporte, la seguridad y la educación para abordar la autoprotección desde una perspectiva integral.



[www.fmlucha.es](http://www.fmlucha.es)



**Federación Madrileña de Lucha**

Avda. Salas de los Infantes 1, 1º - 28034 Madrid

[www.fmlucha.es](http://www.fmlucha.es) - Twitter @fmlucha - Facebook - Instagram - Tik Tok



## **2. OBJETIVOS GENERALES**

- Promover la cultura de la autoprotección en mujeres de todas las edades.
- Facilitar herramientas prácticas de defensa personal adaptadas a mujeres.
- Contribuir a la prevención de la violencia contra la mujer.
- Fomentar la confianza, la presencia y la toma de decisiones en situaciones críticas.

## **3. ENFOQUE METODOLÓGICO**

1. **Ponencias científicas.** Psicología, sociología y neurociencia.
2. **Talleres vivenciales.** Límites, voz, presencia, comunicación asertiva.
3. **Entrenamiento técnico.** DPF aplicada, técnicas de liberación.
4. **Simulaciones controladas.** Realista: transporte, portal, calle, interacción verbal.

## **4. PÚBLICO DESTINATARIO**

- Entrenadoras/es de DPF y APM de la FML
- Mujeres de todas las edades.
- Profesorado y personal educativo.
- Cuerpos y fuerzas de seguridad.
- Asociaciones y entidades de igualdad.

## **5. VALOR INSTITUCIONAL**

- Refuerzo de políticas de prevención y protección.
- Formación rigurosa, aplicable y basada en evidencia.
- Visibilidad institucional en materia de igualdad y seguridad.
- Impulso a la cultura de la autoprotección femenina.

## **6. RECONOCIMIENTOS INSTITUCIONALES**

Durante la clausura se entregarán:

- **Distinción “Voz que Protege”** A profesionales/entidades destacadas en prevención.
- **Distinción “Compromiso APM”**. A colaboradoras, instituciones o patrocinadores.

## **7. CUOTA**

- Cuota asistencia al Congreso ..... 50 €

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO  
Presidente FML

