



Universidad Nacional del Nordeste
Rectorado

RESOLUCION N° 4525/19
CORRIENTES, 31 OCT 2019

VISTO:

El Expte. N° 04-2019-01159; y

CONSIDERANDO:

Que la Secretaria General de Asuntos Sociales a través del Dirección de Deportes & Recreación es organizadora del "TALLER DE DEFENSA PERSONAL: PROTEGIENDO NUESTRA SALUD", cuya realización será llevado a cabo los días martes 5, miércoles 6 y viernes 8 de noviembre del corriente en la Dirección de Asuntos Sociales, Comedor del Campus "Sargento Cabral" y el Comedor del Campus "Dr. Deodoro Roca" respectivamente de la Ciudad de Corrientes;

Que la actividad está dirigida a la Comunidad Universitaria de la Universidad Nacional del Nordeste y el Público en General;

Que es criterio de esta Gestión, que debe fomentarse toda iniciativa que propenda al bienestar y desarrollo físico y emocional para la vida estudiantil como la interrelación y camaradería entre los integrantes de la Comunidad Universitaria con el medio que la rodea en actividades saludables de recreación y esparcimiento;

Por ello y las atribuciones conferidas a la suscripta por el Artículo 24° del Estatuto de esta Universidad;

LA RECTORA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL NORDESTE
RESUELVE:

ARTICULO 1°.- APROBAR la ejecución del Proyecto "TALLER DE DEFENSA PERSONAL: PROTEGIENDO NUESTRA SALUD", cuya ejecución se llevará a cabo a través de la Secretaria General de Asuntos Sociales.

ARTICULO 2°.- AUTORIZAR la realización del "TALLER DE DEFENSA PERSONAL: PROTEGIENDO NUESTRA SALUD" destinada a Estudiantes, Personal Docente, No Docente de esta Casa de Altos Estudios y Público en general, cuyo inicio será el día martes 5 de Noviembre del corriente y continuará conforme al cronograma que se consigna como Anexo.-

ARTICULO 3°.- DESIGNAR al Prof. Concepción SILVA como Coordinador y al Prof. Diego GÓMEZ como Instructor de Taekwondo.-

ARTICULO 4°.- REGÍSTRESE, Comuníquese y archívese.-
VRR/SGAS


Med. MIGUEL EDUARDO CIBILS
SEC. GENERAL de ASUNTOS SOCIALES


Prof. MARIA DELFINA VEIRAVÉ
RECTORA



Universidad Nacional del Nordeste
Rectorado

RESOLUCION N° 4525/19
CORRIENTES, 31 OCT 2019

ANEXO

“TALLER DE DEFENSA PERSONAL: PROTEGIENDO NUESTRA SALUD”

UNIDAD EJECUTORA
SECRETARIA GENERAL DE ASUNTOS SOCIALES

RESPONSABLES

Secretario General de Asuntos Sociales: Med. Miguel Eduardo Cibils
Director de Asuntos Sociales: Lic. Marcelo Omar Cáceres

COORDINADOR

Profesor: Concepción Silva
Prof. Diego Gómez Instructor de Taekwondo.

DIAGNÓSTICO Y FUNDAMENTACIÓN

En tiempos actuales la sociedad atraviesa una crisis de valores donde el desorden, la irrespetuosidad, la indisciplina y la ley del menor esfuerzo parecen reinar.

Los adultos argentinos viven en una situación de stress muy particular, incluso diferente a la que experimentan personas de países más avanzados, como Europa o Estados Unidos. Este stress "adicional" se debe a que además de las preocupaciones corrientes, el argentino vive en un permanente estado de inseguridad y eso lo lleva a vivir en un permanente estado de tensión, es decir, como si estuviera a la expectativa, sabiendo que en cualquier momento puede ocurrir algo inesperado

El aprender técnicas de defensa personal permite aumentar la confianza en uno mismo y la autoestima. Nuestra seguridad física es siempre la mayor prioridad ("la seguridad es lo primero").

“Defenderse” no siempre consiste en esperar a que se produzca la agresión, en ocasiones es recomendable anticiparse cuando el ataque es inminente. Si esperamos a que nos golpeen, apuñalen o disparen... posiblemente ya no podremos defendernos.

El recurso más efectivo es siempre evitar enfrentamientos, especialmente aquellos que conllevan agresión física dado que las consecuencias siempre son inciertas. Por ello en primer lugar debemos utilizar cualquier recurso disponible como, correr, gritar o utilizar objetos, entre otros. No obstante, cuando no exista mejor alternativa, se debe afrontar con decisión evitando todo tipo de duda.

La destreza en la defensa personal depende del grado de práctica continuada, de su contenido y de las limitaciones personales. Es una materia multidisciplinar que contiene habilidades de las diversas artes marciales y militares, como también de los deportes de contacto y lucha

La aplicación real de las habilidades asimiladas se llevará a cabo, generalmente, en circunstancias estresantes, por lo que requiere del suficiente hábito práctico como para que se ejecute como un acto reflejo.

La defensa personal es un conjunto de habilidades técnico-tácticas tanto defensivas como ofensivas encaminadas a impedir o repeler una agresión pero también reciben otras denominaciones como autoprotección o seguridad personal, sin embargo, estos conceptos tienen un ámbito mayor, donde se destaca fundamentalmente el componente preventivo.

La defensa personal puede ser genérica o especializada (femenina, infantil, etc), resultando más eficaz cuanto más adaptada esté a las necesidades propias de cada persona,



Universidad Nacional del Nordeste
Rectorado

RESOLUCION N° 4525/19
CORRIENTES, 31 OCT 2019

atendiendo a sus características, al tipo de agresiones que pueden sufrir con mayor frecuencia, entre otros factores..

OBJETIVO

Brindar conocimiento de métodos de prevención, evasión, técnicas de autodefensa e intervención frente a situaciones de amenaza, conflicto o agresión que permitan a las personas evaluar y saber qué hacer y así actuar con éxito en situaciones de riesgo.

ACTIVIDADES

- Desarrollo teórico y práctico.
- Apoyo profesional en prevención y el cuidado de la salud física y mental.
- Ejercicios físicos específicos.
- Técnicas de palancas, luxaciones.
- Identificación de puntos sensibles corporales.

DESTINATARIOS

Estudiantes, Personal Docente, No Docente y Público en General.

LUGAR, DÍAS Y HORARIOS

- Ex Comedor: Martes de 17 a 19 hs.
- Comedor "Sargento Cabral": Miércoles de 16 a 18 hs
- Comedor "Dr. Deodoro Roca" : Viernes de 16 a 18 hs

DURACIÓN

Tres (3) encuentros por mes en cada lugar sugerido para realizar el taller.

PROFESIONALES A CARGO

- Prof. Diego Gómez - Instructor de Taekwondo.
- Lic. Mabel Alvarenga