

Tulancingo de Bravo, Hgo. 24 de marzo del 2022

T.I. No. 10-2022

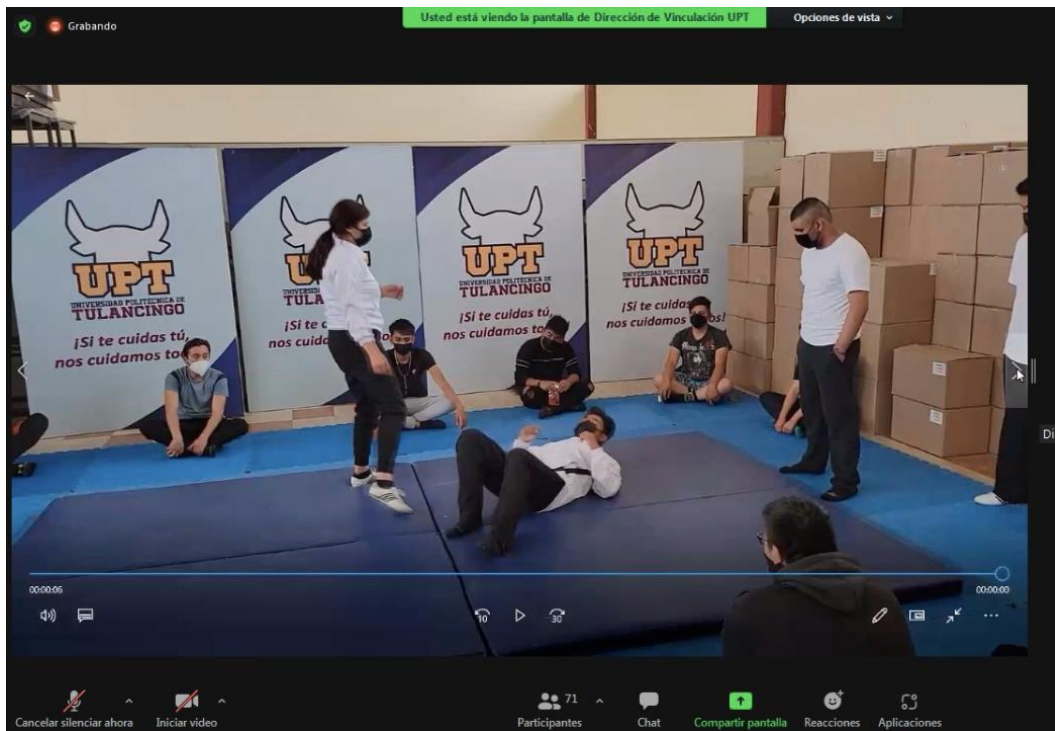
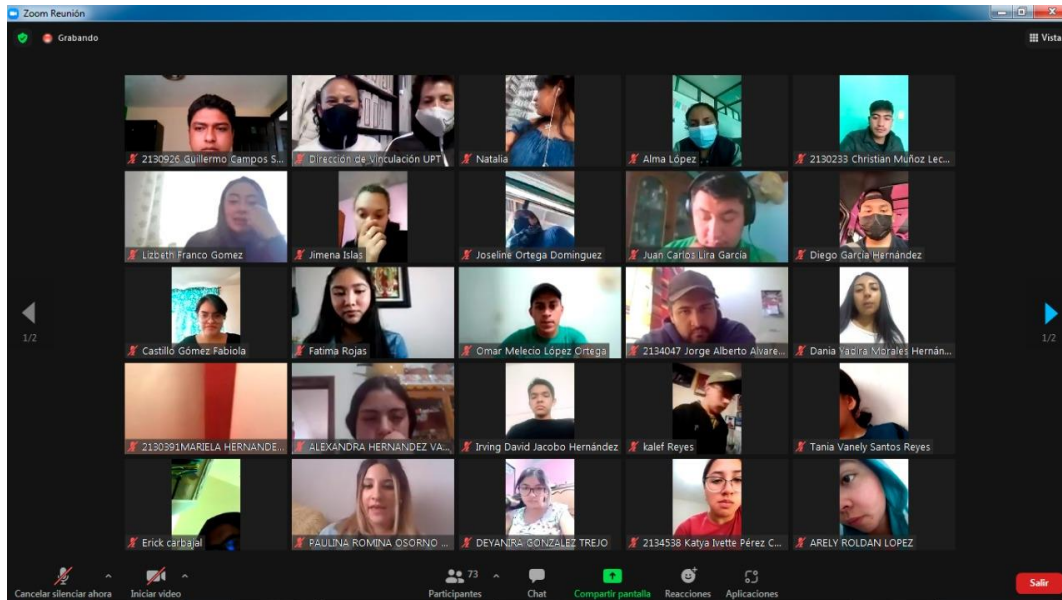
Tarjeta Informativa

Con la finalidad de proporcionar seguridad, autoestima y confianza; además de técnicas para actuar ante alguna agresión o amenaza, la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT), llevó a cabo la presentación del “Taller de Defensa Personal”, el cual fue impartido a la comunidad por parte de la Coordinadora de Talleres Deportivos, Guadalupe Escorcia Herrerías y la entrenadora de Taekwondo, Minerva Monter Templos.

Durante la presentación, ambas especialistas mencionaron que los participantes de este taller obtienen un fortalecimiento psicológico para enfrentar situaciones de acoso, prevención y anticipación de potenciales riesgos en la calle y defensa contra agresiones físicas; de igual manera, se les enseñó a no ser violentos, mantener la calma y el control en situaciones extremas. “La autodefensa no constituye solamente un conjunto de técnicas mecánicas marciales, sino también, pretende formar una actitud positiva, calma y alerta, con control corporal y mental ante la vida”, externaron.

Las técnicas impartidas a los estudiantes de los diferentes Programas Educativos, incluyen la coordinación mixta, técnicas de bloqueo y pateo, ataques de frente y espalda, así como detectar a posibles agresores para realizar una correcta reacción; además de practicar defensa personal, el taller también reduce el estrés, ayuda a las mujeres a superar miedos, la valía y el propio reconocimiento.

La UPT, desarrolla estas acciones a través del área de Vinculación y Extensión, por medio de los Talleres de Actividades Deportivas, Culturales y Artísticas, a fin de fomentar en los estudiantes la prevención, reconocimiento y defensa contra la violencia de género. Este taller, fue diseñado específicamente para reaccionar eficientemente ante ataques comunes en espacios públicos y privados.



“ESTE MATERIAL ES DE CARÁCTER INFORMATIVO, SE PROHÍBE SU USO PARA FINES PARTIDISTAS O POLÍTICO-ELECTORALES”