



Especialista en  
Prevención y Defensa Personal Integral para Mujeres  
Curso 2024-2025

# Introducción

"La violencia de género es un grave problema que incumbe a toda la sociedad y que se puede y se debe combatir promoviendo, desde todos los ámbitos posibles, una educación basada en la convivencia, la igualdad, el respeto y la tolerancia. Ojalá llegue el día en el que la mujer no tenga que aprender a defenderse para evitar se acosada, agredida o privada de su libertad y de sus derechos por el mero hecho de ser mujer."

Manuel Montero Kiesow

La Organización Nacional para la Defensa Personal de la Mujer tiene como fin fundacional la promoción, la práctica y la contribución a la protección integral de la mujer, así como el desarrollo y la difusión de la defensa personal de ésta en todos sus aspectos: físico, psicológico y emocional, incluyendo la defensa de los valores humanos, personales, sociales y profesionales tanto en el ámbito nacional como internacional. Por todo ello, hemos desarrollado un programa de trabajo muy concreto para formar especialistas en la prevención y la defensa personal integral de la mujer.

Los cursos son impartidos por un profesorado altamente cualificado y titulado por esta organización.

# Objetivos

El objetivo fundamental de este curso de especialista es dotar a profesionales de diferentes áreas relacionadas con la mujer de una serie de herramientas que les permita formar a mujeres para que puedan afrontar una agresión de la manera más favorable posible. Todo ello a través de un conjunto de acciones y mecanismos especialmente diseñados para la mujer atendiendo a sus capacidades físicas y psicológicas.

# Metodología

Estamos ante un curso semipresencial que constará de 8 bloques que se irán abriendo uno cada semana en el portal web del curso. Cada bloque contendrá los temas del curso y además un material complementario con documentación relativa a los temas abarcados y/o algún video que haga referencia a los mismos. Al final de los 8 bloques se realizará un examen de 30 preguntas que serán exclusivamente de lo tratado en los temas del curso y en el que no entrarán los contenidos expuestos en el material complementario.

Se realizará una parte online presencial cuyo contenido será la gestión y realización de talleres específicos para mujeres y además se podrá asistir presencialmente a un taller para ayudar in situ en su realización y ver el proceso completo.

Se hará entrega del diploma de Especialista en prevención y defensa personal integral para mujeres expedido por la Organización Nacional para la Defensa Personal de la Mujer



# Duración

La duración del curso será de 2 meses para la parte no presencial (online) y la parte presencial se realizará en cualquiera de las fechas fijadas para la misma. La distribución se realizará de la siguiente manera:

8 semanas la parte teórica que se realizará a distancia (online)

3 horas la parte teórica a distancia (online presencial)

4 horas la parte práctica que se realizará de forma presencial (voluntaria)

# Precio

230 €\* que incluye el curso, material didáctico, diploma y clase práctica

\* Precio exclusivamente para la obtención de la titulación de Especialista, en la siguiente hoja encontrará los diferentes precios en función de la titulación que desee obtener.

# Opciones de titulación

## OPCIÓN 1

### DIPLOMA DE ESPECIALISTA

**Duración curso:** 8 semanas a distancia + 3 horas online presencial + 4 horas presencial

**Requisitos:** ser mayor de 16 años

**Obtengo:** Diploma de Especialista en prevención y defensa personal integral para mujeres por la Organización Nacional para la Defensa Personal de la Mujer

**Precio:** 230 €

## OPCIÓN 2

### DIPLOMA DE ESPECIALISTA + GRADO (CINTURÓN) EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA

**Duración curso:** 8 semanas a distancia + 3 horas online presencial + 4 horas presencial

**Requisitos:** ser mayor de 16 años. Cumplir con los requisitos oficiales para la obtención de grados de la Federación Madrileña de Lucha (Preguntar)

**Obtengo:** Diploma de Especialista en prevención y defensa personal integral para mujeres por la Organización Nacional para la Defensa Personal de la Mujer  
Diploma de grado (cinturones verde, azul o marrón y primer dan de DPF) por la Federación Madrileña y Española de Lucha

**Precio:** 250 € + Tasas oficiales de la Federación (Licencia, Tasas examen) (Preguntar)

## OPCIÓN 3

### GRADO (CINTURÓN) EN DEFENSA PERSONAL FEMENINA

**Duración curso:** 4 horas presencial

**Requisitos:** ser mayor de 16 años. Cumplir con los requisitos oficiales para la obtención de grados de la Federación Madrileña de Lucha (Preguntar)

**Obtengo:** Diploma de grado (cinturones verde, azul o marrón y primer dan de DPF) por la Federación Madrileña y Española de Lucha

**Precio:** 60 € + Tasas oficiales de la Federación (Licencia, Tasas examen) (Preguntar)

Para cualquier duda sobre las tasas, información y acceso puedes escribir o llamar por teléfono y te resolvemos todas las cuestiones

# Profesorado

## Manuel Montero Kiesow

**Maestro** Defensa Personal de la Mujer O.N.D.P.M

**Maestro** Defensa Personal Femenina F.M.L C.S.D

**Técnico** en Intervención en víctimas de Violencia de Género. Universidad Rey Juan Carlos

**Especialista** en Prevención y Defensa Personal Integral para Mujeres

**Maestro** Goshindo Taikijutsu Ryu A.E.G.T.R

**Maestro** Defensa Policial y Seguridad O.N.D.P.S

**Maestro** Defensa Personal Policial F.M.L C.S.D

**Entrenador Internacional Profesional** Defensa Personal Policial y Sambo F.I.A.S-E.S.F

**Entrenador Nacional** Karate Defensa Personal F.M.K C.S.D

**Técnico Superior** Defensa Personal de Seguridad F.M.K C.S.D

**Experto Nacional** Defensa Personal (Goshin) R.F.E.K C.S.D

**Entrenador Especialista** en Formación de Escoltas F.M.L C.S.D

**Director** de Seguridad. Ministerio del Interior. Dirección General de la Policía

**Escolta Privado.** Ministerio del Interior. Dirección General de la Policía

**Profesor** Defensa Personal. Acreditación Dirección General Policía y Guardia Civil

**Profesor** Armamento y Tiro. Acreditación Dirección General Policía y Guardia Civil

**Profesor** Preparación Física. Acreditación Dirección General Policía y Guardia Civil

**Instructor** de Tiro. Ministerio del Interior. Dirección General de la Guardia Civil

**Perito Judicial** en Artes Marciales y Defensa Personal Nº 609 APCE

**Diploma** Avanzado Defensa Verbal & Persuasión. Defensa Verbal Institute

**Coach Personal.** Universidad Rey Juan Carlos

**Titulación** en Coaching y Mentoring. Universidad Nebrija

**Título Superior** en Mindfulness y Gestión Emocional. Universidad La Salle

**Experto** en Mindfulness y Bienestar Emocional. AICM

**Experto** en Criminología y Psicología Criminológica. Instituto Universitario INUPSI

**Diploma** Excelencia Calidad Formativa Docente. F.E.L – F.M.L

**Distintivo** Derechos Humanos y Procedimientos Operativos Policiales

**Autor** del Libro *Manual Práctico de Defensa Personal para Mujeres*. Ediciones Tutor

**Autor** del libro *Cuando decir NO es el camino*. Ediciones Tutor

**Autor** del libro *GTR Defensa personal*. Ediciones Tutor

**Presidente** de la Organización Nacional para la Defensa Personal de la Mujer

**Presidente** de la Organización Nacional de Defensa Policial y Seguridad

**Medalla de Plata** al Mérito Deportivo F.M.L C.S.D

**Condecoración** ENCOMIENDA AL MERITO DEPORTIVO F.M.L C.S.D

**Premio 2020** en reconocimiento a la Lucha contra la Violencia de Género.FM.L CSD

## COLABORACIONES PROFESIONALES

Artículos sobre Defensa Personal y Defensa Personal Femenina para revistas y periódicos como: ABC, El País, Diario ADN, Estar Bien, Cosmopolitan, Vogue, Woman, Rincón del Do, Vitamina Sport, TKM (Argentina), El Confidencial, AS, Revista Perfiles, La Vanguardia, Ciudadanos (Argentina), Hoy x hoy (Chile), ...

Intervenciones como Experto en Defensa Personal, Defensa Personal Femenina y Karate en: TVE 1, Antena 3, Tele 5, La Sexta, Cadena CUATRO Televisión, Telemadrid, Cadena COPE, 13 TV, Radio Vallekas, El Confidencial TV, Televisa Internacional, ...

# Coach<sup>formación</sup>

*Experience for life*

Coach Formación  
[www.coachformacion.es](http://www.coachformacion.es)  
[especialista@coachformacion.es](mailto:especialista@coachformacion.es)

  610 129 113



Organización Nacional para la Defensa Personal de la Mujer  
[www.defensapersonaldelamujer.org](http://www.defensapersonaldelamujer.org)  
[info@defensapersonaldelamujer.org](mailto:info@defensapersonaldelamujer.org)