



# **Curso de defensa personal para personal sanitario**



# CURSO DE DEFENSA PERSONAL PARA PERSONAL SANITARIO

## “PROTECCIÓN SANITARIA INTEGRAL”

### Introducción

El personal sanitario desempeña un papel fundamental en la sociedad, proporcionando atención y cuidado en los momentos más vulnerables de la vida de las personas. Sin embargo, en los últimos años, se ha incrementado el número de altercados y agresiones hacia este colectivo en los centros sanitarios. Esta problemática no solo pone en peligro la integridad física de los trabajadores, sino que también afecta su bienestar emocional, generando estrés, ansiedad y miedo al entorno laboral.

Es importante destacar la excelente labor del personal de seguridad en los hospitales, quienes desempeñan un papel fundamental en la protección y auxilio del personal sanitario. Estos profesionales actúan de manera profesional y eficiente, respondiendo rápidamente a las situaciones de conflicto y violencia. Sin embargo, debido a la **movilidad táctica que deben mantener para cubrir todo el centro**, en ocasiones resulta imposible que estén en el lugar adecuado en el momento preciso.

Asimismo, muchas agresiones se desarrollan de manera repentina, sin que las víctimas puedan avisar a tiempo para frenar al agresor. Es en este **vacío de respuesta inmediata** donde la formación en defensa personal, como los cursos ofrecidos por la AFIA, se demuestran tan valorados y eficaces.

Estos cursos proporcionan herramientas prácticas y accesibles para que el personal sanitario pueda **protegerse durante esos primeros instantes críticos**, minimizando riesgos hasta que llegue la ayuda externa. Así, se complementa la labor de los equipos de seguridad, fortaleciendo un entorno más seguro para todos.

Ante esta situación, resulta imprescindible ofrecer herramientas de autoprotección específicas que capaciten al personal sanitario para enfrentar este tipo de situaciones, sin comprometer la seguridad de los pacientes ni su propia ética profesional. La defensa personal adaptada a este contexto emerge como una solución práctica y necesaria.

## **Contexto del Problema**

### **1. Crecimiento de las agresiones:**

- Las estadísticas reflejan un aumento preocupante de las agresiones verbales, físicas e incluso psicológicas en hospitales, centros de salud y emergencias médicas.
- Los factores principales incluyen:
  - La tensión y frustración de los pacientes o familiares.
  - Esperas prolongadas o diagnósticos adversos.
  - Personas en estados alterados por consumo de sustancias o problemas mentales.

### **2. Impacto en el personal sanitario:**

- Daños físicos que pueden variar desde lesiones menores hasta graves.
- Consecuencias psicológicas como estrés postraumático, ansiedad y depresión.
- Baja laboral frecuente, afectando la capacidad operativa de los centros.

### **3. Entornos de riesgo:**

- Emergencias en zonas conflictivas.
- Guardias nocturnas con personal reducido.
- Interacciones con pacientes en estados de alteración o agresividad.

## **Defensa Personal Adaptada: Una Solución Específica**

Un curso de defensa personal diseñado específicamente para personal sanitario no busca convertirlos en expertos en defensa personal, sino proporcionarles herramientas prácticas y éticas para:

- Identificar riesgos de manera temprana: Aprender a detectar señales de posible agresión.
- Gestión de distancias y posturas seguras: Minimizar el riesgo de contacto físico no deseado.
- Técnicas de control no lesivas: Inmovilizaciones y desarmes simples y efectivos que no comprometan la seguridad del paciente.
- Capacitación en comunicación verbal y desescalada: Herramientas para calmar situaciones conflictivas.
- Planificación de evacuación: Cómo abandonar una situación peligrosa sin aumentar la agresividad.

## **Beneficios del Curso de Defensa Personal**

### **1. Mejora de la seguridad personal:**

- Reducción del riesgo de lesiones físicas.
- Mayor confianza en situaciones de tensión.

### **2. Reducción del estrés laboral:**

- Sentirse preparado reduce el impacto emocional ante una agresión.

### **3. Fortalecimiento del trabajo en equipo:**

- Coordinación en protocolos de seguridad entre compañeros.

### **4. Adaptabilidad a entornos específicos:**

- Técnicas adaptadas a las limitaciones de los espacios sanitarios.

### **5. Cumplimiento ético y profesional:**

- Uso de métodos de autoprotección que respetan la integridad de todas las partes.

## **Características del Curso**

- 1. Duración:** Módulos cortos adaptables a los horarios del personal.
- 2. Contenido:**
  - Técnicas básicas de defensa.
  - Prevención y manejo de situaciones de crisis.
  - Estrategias de evacuación y colaboración en equipo.
- 3. Instructores especializados:**
  - Profesionales en defensa personal integral AFIA con experiencia en contextos sanitarios y en acciones de desescalada.
- 4. Prácticas simuladas: Escenarios reales en ambientes controlados.**

## **Conclusión**

La creciente violencia hacia el personal sanitario exige una respuesta integral que combine medidas de prevención, protocolos claros y capacitación en defensa personal adaptada. Este tipo de formación no solo protege físicamente a los profesionales, sino que también fortalece su confianza y capacidad para seguir desempeñando su labor en un entorno más seguro y resiliente.

**Invertir en la seguridad del personal sanitario es invertir en la calidad del sistema de salud, permitiendo que estos héroes anónimos continúen ofreciendo sus servicios con la tranquilidad y dignidad que merecen.**

## **Programa AFIA: Defensa Personal para Trabajadores Sanitarios**

**"Protección Sanitaria Integral"**

**Objetivo:**

Capacitar al personal sanitario para identificar, prevenir y manejar situaciones de agresión, preservando su integridad física y emocional, así como la seguridad del entorno, mediante un enfoque realista y adaptado al contexto de los centros sanitarios.

**Contextualización de las Agresiones en el Entorno Sanitario**

Las agresiones en el ámbito sanitario presentan particularidades que deben ser abordadas de manera específica. Estas agresiones pueden clasificarse en los siguientes tipos:

**1. Agresiones verbales:**

- Insultos, amenazas o gritos.
- Actitudes intimidatorias y lenguaje hostil.
- Situaciones que generan un alto nivel de estrés emocional.

**2. Agresiones físicas no armadas:**

- Empujones, forcejeos o intentos de golpes.
- Sujetar al trabajador por brazos, manos o ropa.
- Movimientos bruscos que buscan intimidar o dañar.

**3. Agresiones físicas armadas:**

- Uso de objetos improvisados como jeringas, tijeras, bisturíes, entre otros.
- Amenazas con armas cortopunzantes o contundentes.

**4. Agresiones psicológicas:**

- Manipulación emocional para generar miedo o desestabilización.
- Amenazas dirigidas a la integridad personal o familiar.

**ESTRUCTURA DEL PROGRAMA**

El programa se divide en módulos teórico-prácticos que combinan aprendizaje técnico, análisis de situaciones y estrategias de gestión emocional.

### **Módulo 1: Identificación y Prevención de Situaciones de Riesgo**

- **Contenido:**

- Análisis del entorno sanitario y detección de señales de agresividad.
- Factores de riesgo: cómo reconocer pacientes o familiares alterados.
- Técnicas de comunicación para la desescalada de conflictos:
  - Lenguaje verbal y no verbal.
  - Técnicas de persuasión y calma.
- Estrategias para mantener distancias seguras.

### **Módulo 2: Manejo de Agresiones Verbales**

- **Contenido:**

- Respuesta efectiva ante insultos y amenazas.
- Control emocional para evitar una escalada de violencia.
- Técnicas de comunicación assertiva para neutralizar hostilidades.

### **Módulo 3: Defensa Personal Básica ante Agresiones Físicas**

- **Contenido:**

- Posturas defensivas y movimientos básicos para mantener distancia.
- Técnicas de escape ante agarres de manos, brazos o ropa.
- Protección ante empujones y movimientos bruscos.

### **Módulo 4: Defensa contra Objetos Improvisados**

- **Contenido:**

- Identificación de armas potenciales en el entorno sanitario.
- Técnicas prevención y control ante objetos cortopunzantes o contundentes.
- Uso de elementos cotidianos del entorno como herramientas defensivas.
- 

## **Módulo 5: Gestión de Estrés Post-agresión**

- **Contenido:**

- Cómo manejar las emociones después de un evento agresivo.
- Técnicas de respiración y relajación.
- Apoyo psicológico y estrategias para evitar el síndrome de estrés postraumático.

## **Módulo 6: Simulaciones Prácticas**

- **Contenido:**

- Recreación de escenarios reales en un entorno seguro.
- Resolución de conflictos desde el inicio hasta la conclusión.
- Evaluación y retroalimentación personalizada.

## **Metodología**

1. **Enseñanza personalizada:**

- Grupos reducidos para garantizar una atención adecuada.

2. **Prácticas reales:**

- Escenarios diseñados específicamente para situaciones que ocurren en hospitales y centros de salud.

### **3. Adaptación al perfil del participante:**

- Técnicas accesibles para personas con distintas capacidades físicas.

### **Duración Total del PROGRAMA BÁSICO**

**5 horas**, distribuidas en módulos flexibles adaptados a los horarios del personal sanitario.

El **programa básico**, es un punto de partida esencialmente iniciático e imprescindible. Está diseñado para ofrecer un **apoyo defensivo inmediato** con técnicas prácticas y simples, enfocándose en proteger la integridad física y evitar que las agresiones puedan escalar a situaciones irreversibles. Es una formación breve, accesible y altamente efectiva para quienes requieren herramientas rápidas y funcionales en su entorno laboral.

Además del programa **BÁSICO**, la **AFIA** ofrece dos niveles adicionales: el **INTERMEDIO** y el **AVANZADO**, diseñados para aquellos profesionales que deseen profundizar en técnicas más complejas y especializadas.

- **PROGRAMA INTERMEDIO.** Se enfoca en estrategias avanzadas de control, desarme y manejo de situaciones agresivas prolongadas, así como en el trabajo en equipo en entornos sanitarios. Su duración extendida permite un mayor tiempo de práctica y perfeccionamiento técnico.
- **PROGRAMA AVANZADO:** Proporciona un entrenamiento exhaustivo, incluyendo simulaciones de escenarios extremos, manejo de múltiples agresores y uso eficaz de herramientas improvisadas. Este nivel prepara a los participantes para enfrentar las situaciones más críticas y protegerse en condiciones adversas.

### **Resultados Esperados**

1. Mayor confianza del personal sanitario en su capacidad para manejar situaciones de riesgo.

2. Reducción del impacto físico y emocional de los altercados.
3. Implementación de medidas preventivas y estrategias de autoprotección.
4. Incremento en la seguridad laboral y la calidad del servicio ofrecido.

El programa "**Protección Sanitaria Integral**" de la AFIA busca proporcionar al personal sanitario herramientas prácticas y efectivas para protegerse ante agresiones. Mediante la combinación de técnicas de defensa personal, estrategias de comunicación y manejo del estrés, se consolida un entorno laboral más seguro y resiliente para este colectivo esencial.