



## COACH PERSONAL EN DEFENSA Y SEGURIDAD PERSONAL AFIA - COMMANDER CENTER

# COACH EN DEFENSA REACTIVA Y SEGURIDAD PROACTIVA AFIA



La AFIA ofrece un servicio exclusivo de coach personal en defensa y seguridad personal, dirigido a quienes necesitan una formación de alto nivel, totalmente adaptada a su realidad diaria, a su entorno y a sus responsabilidades. No se trata de “clases particulares” al uso, sino de un itinerario formativo individualizado que combina: Entrenamiento técnico y reactivo dentro del COMMANDER CENTER AFIA. Formación en supervivencia proactiva sobre el terreno, en espacios reales de la vida cotidiana Todo ello con un enfoque serio, metódico y confidencial.

### *DOS PILARES: DEFENSA REACTIVA Y SUPERVIVENCIA PROACTIVA*

En AFIA entendemos la seguridad personal desde dos perspectivas complementarias:

#### *1. Defensa reactiva (entrenamiento en COMMANDER CENTER AFIA)*

Es la parte que se desarrolla en el centro:

- Técnicas de defensa y seguridad personal adaptadas al perfil del alumno.
- Gestión de distancias, ángulos, tiempos de reacción y respuesta física.
- Trabajo de toma de decisiones bajo presión y control emocional ante la agresión.

Aquí se entrena la respuesta reactiva: qué hacer cuando el conflicto ya ha estallado y hay que responder con eficacia, proporcionalidad y control.

#### *2. Supervivencia proactiva (formación en exterior)*

La segunda fase se centra en evitar, anticipar y reducir riesgos antes de que la agresión se produzca. Para ello, parte de la formación se realiza fuera del centro, en:

- Calles y zonas urbanas
- Centros comerciales
- Parkings subterráneos
- Zonas de ocio y espacios de uso cotidiano

*El coach acompaña al alumno sobre el terreno para trabajar, en directo:*

- Consciencia situacional: qué mirar, qué escuchar, qué detalles no pasar por alto.
- Errores de seguridad habituales: rutinas, distracciones, puntos ciegos, costumbres que aumentan el riesgo.
- Lenguaje no verbal: lectura de actitudes, señales previas a la agresión, comportamientos anómalos.
- Adaptación al medio: cómo utilizar el entorno a nuestro favor (espacios, iluminación, recorridos, salidas, obstáculos).

Esta es la parte de supervivencia proactiva: aprender a moverse, decidir y comportarse de forma más segura en la vida real, más allá del tatami o la sala de entrenamiento.

### *ENTRENAMIENTO COGNITIVO AVANZADO*

El programa de coach personal AFIA integra un fuerte componente de entrenamiento cognitivo, donde se trabaja:

- Análisis de escenarios y patrones de riesgo.
- Planificación de rutas y decisiones más seguras en el día a día.
- Identificación de contextos especialmente sensibles (noches de ocio, desplazamientos, aparcamientos, transporte, etc.).
- Desarrollo de una mentalidad estratégica orientada a la prevención.

El objetivo no es “enseñar a pelear”, sino enseñar a pensar, decidir y actuar con criterio en contextos donde la seguridad pueda verse comprometida.

### *SESIONES TÉCNICAS ESPECIALIZADAS*

Dentro del COMMANDER CENTER AFIA, el coach personal trabaja de forma individual el entrenamiento:

- Aspectos técnicos de defensa y seguridad personal adaptados al nivel y condición del alumno.
- Integración de respuestas físicas sencillas, directas y entrenables.
- Transición entre la fase cognitiva (detección del riesgo) y la fase reactiva (respuesta ante la agresión).

La progresión se diseña caso por caso, con seguimiento continuo y ajustes según la evolución.

### *UN SERVICIO PARA QUIENES NECESITAN UN PLUS EN SEGURIDAD*

El coach personal en defensa y seguridad personal AFIA está orientado a personas que:

- Desean una formación muy personalizada, discreta y de alta calidad.
- Necesitan reforzar su seguridad por motivos personales, profesionales o de entorno.
- Valoran una preparación que combine técnica, estrategia y realismo, más allá del entrenamiento estándar.

*El acceso al programa se realiza mediante acuerdo previo y planificación individual, asegurando:*

*Confidencialidad.*

*Trato directo y cercano con el formador.*

*Un itinerario específico para cada persona, sin modelos genéricos.*

### *CONTACTO · AFIA – COACH PERSONAL EN DEFENSA Y SEGURIDAD*

Coach personal: José Vicente Chaquet Aznar

Teléfono: 631 399 418

E-mail: defensapersonal.afia@gmail.com

Web oficial: [www.afiadefensapersonal.com](http://www.afiadefensapersonal.com)

Para más información o para valorar si este programa es adecuado para usted, puede contactar directamente con José Vicente Chaquet Aznar y AFIA a través de cualquiera de estos medios.