



UPT primer universidad en el estado de Hidalgo en ofrecer curso de defensa personal

Con el objetivo de preparar a mujeres de la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT), mediante técnicas para defenderse ante alguna situación de riesgo o vulnerabilidad, se lleva a cabo en el salón Líderes de esta casa de estudios el curso denominado “Defensa Personal y Apoyo Psicológico”, el cual proporciona elementos básicos de prevención y autodefensa, mismo que concluirá el próximo 31 marzo.

Dicho curso inició con 36 participantes, de los cuales 22 son mujeres estudiantes, profesoras y personal administrativo de la institución, quienes se reúnen los días lunes, miércoles y viernes de 14:00 a 15:00 horas para adquirir conocimientos, habilidades y sobre todo tener confianza en sí mismas.

Se divide en dos segmentos, por un lado se encuentra el fortalecimiento psicológico, impartido por Joseline Ocadiz Rosas, psicóloga de la UPT, aborda los diferentes tipos de violencia (físicas, psicológicas, sexual, de género); además de dar a conocer los Derechos Humanos que tienen; así como las instancias que hay en nuestro Estado para la defensa de la mujer y números de emergencias para que los tengan registrados en su teléfono móvil en caso de necesitarlo.

Otro de los segmentos a impartir es defensa personal física, donde se les otorgará entrenamiento en programa de activación para desarrollar capacidades condicionales, coordinativas y mixtas. Se emplearán técnicas: de defensa a mano limpia, de bloqueo, de pateo; asimismo simularán ataques de frente y espalda para conocer la forma adecuada de defenderse.

Cabe señalar que las instructoras Guadalupe Escorcía Herrerías y Minerva Monter Templos cuentan con más de 30 años de experiencia dentro de las artes marciales; además de ser certificadas por la Asociación Pumas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y del Instituto de Acondicionamiento Marcial A.C. Taekwondo. Monter Templos es entrenadora deportiva cinta negra 2do- DAN, fue seleccionada estatal juvenil para preselectivo Nacional Juvenil en marzo de 1990.

Finalmente el Rector de la UPT, Arturo Gil Borja, señaló “hoy somos la primer Universidad en Hidalgo en ofrecer este curso integral totalmente gratuito para quien se encuentre en riesgo o acoso, tenga las herramientas para saber que hacer antes, durante y después de ese tipo

de eventos”, añadió que es importante que las jóvenes no vayan distraídas en la calle cuando estén solas.

