

ESTÁNDAR TÉCNICO DEL SECTOR OCUPACIONAL DE: INSTRUCTOR/A DE DEFENSA PERSONAL

PRESENTACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

El Decreto Supremo N° 29876 de 24 de diciembre de 2008, establece el marco institucional para el funcionamiento del Sistema Nacional de Certificación de Competencias, a través del cual el Estado reconoce formalmente las competencias laborales de las personas, independientemente del contexto socio-económico y cultural que las hubieren adquirido.


El Artículo 82 de la Ley de la Educación, señala que el “Estado reconocerá las competencias laborales y artísticas de ciudadanas y ciudadanos bolivianos que desarrollaron competencias en la práctica a lo largo de la vida, a través del Sistema Plurinacional de Certificación de Competencias”.

R.M. N° 100/2013 dispone el cambio de dependencia del Sistema Plurinacional de Certificación por Competencias, del Viceministerio de Educación Superior de Formación Profesional, al Viceministerio de Educación Alternativa y Especial.

Con este propósito, en la ciudad de La Paz los días 11 y 12 de junio de 2014, el SPCC ha realizado el taller de elaboración del Estándar Ocupacional “Instructor/a de Defensa Personal”, con la finalidad de identificar el perfil de la ocupación, las competencias, subcompetencias y de esta manera dignificar la ocupación y mejorar las condiciones de inserción laboral de trabajadoras y trabajadores del sector ocupacional.

Este proceso culminó con el taller de validación del estándar ocupacional mencionado, realizado en la Ciudad de La Paz el día lunes 16 de junio, en el que participaron expertos en la ocupación que cuentan con amplia experiencia laboral, quienes a partir de la firma de una acta legitimaron el proceso técnico y los parámetros necesarios para determinar el nivel de desarrollo de las competencias y subcompetencias de la ocupación laboral.

Posterior a la validación del estándar técnico de “Instructor/a de Defensa Personal”, el SPCC pone en conocimiento a la opinión pública, como acto de transparencia y legitimidad. Este documento orientará el proceso de certificación de competencias laborales, elaboración de instrumentos de evaluación y la elaboración del Diseño Curricular para el proceso de formación – capacitación. En este sentido, el estándar ocupacional es la norma técnica que permitirá verificar el desempeño laboral eficiente de los trabajadores/as de la ocupación que postulan a la certificación de competencia laboral, es decir,



es el parámetro para determinar el nivel de desarrollo de las competencias y subcompetencias de los beneficiarios/as, adquirida a lo largo de la vida en la “Universidad de la vida”

2. JUSTIFICACIÓN

La historia de la defensa personal se remonta como inicio en Bolivia a la década de los años ´60, donde se empieza a conocer sistemas de defensa personal en los diferentes estilos de artes marciales que la actualizaron y modernizaron. Al hablar sobre defensa personal sería remontarnos a través de la historia a los inicios de la humanidad donde el hombre empieza a utilizar formas y objetos para defenderse de todo tipo de agresión. La defensa personal sufrió una adecuación a las necesidades de las instituciones de seguridad del estado y la sociedad llegando a ser parte de la formación de sus integrantes.

En la actualidad las fuerzas policiales de nuestro país han incorporado en sus programas de estudio la materia de defensa personal, donde son capacitados con una adecuada enseñanza en técnicas de defensa personal policial para que en el cumplimiento de su deber puedan desenvolverse de forma natural y efectiva seguros de si mismos y de lo que saben, acorde a las exigencias sociales y jurídicas de la actualidad contribuyendo de esta manera en el servicio de protección de la sociedad en su conjunto.

En este sentido, la defensa personal se constituye en un conjunto de acciones destinadas al resguardo de uno mismo y de la sociedad. El instructor es un ciudadano común diferenciado por su preparación y entrenamiento, enmarcado en el uso de la fuerza dentro de la legalidad, la necesidad y la proporcionalidad cuya destreza y eficacia será adquirida y desarrollada con una adecuada formación , una preparación profesional y un autocontrol emocional que permita hacer el uso de la defensa personal sin la actuación violenta, así como las técnicas que reúnan como mínimo las condiciones de velocidad, efectividad y funcionalidad necesarias.

3. OBJETIVO DEL ESTÁNDAR

Establecer el perfil ocupacional de “Instructor/a de defensa personal”, con el propósito de normar el proceso de certificación de competencias laborales, elaboración de instrumentos de entrevista y evaluación y los criterios necesarios para facilitar el proceso de formación complementaria de los beneficiarios a través de las entidades acreditadas.





4. PERFIL DE ENTRADA.

- Años de experiencia: contar con una experiencia mínima de 5 años continuos como instructor/a de defensa personal computables a partir de la mayoría de edad.
- Tener el grado de cinta negra o un grado mayor, con un curriculum avalado por una institución de artes marciales a la que pertenece, mediante un certificado actualizado.
- Tener nacionalidad boliviana.
- Presentar una curricula del estilo al que representa que cumpla con los principios técnicos y filosóficos, mencionados en este documento.
- No tener antecedentes delictivos, respaldados por certificados de FELCC, FELCN.

5. COMPETENCIAS Y SUB COMPETENCIAS.

Competencias Laborales	Sub Competencias Laborales
Conocer las artes marciales con solida base física, técnica, mental y espiritual para transmitir y formar adecuadamente a los practicantes las técnicas de defensa personal.	Conocer la anatomía humana de manera básica para un adecuado acondicionamiento físico acompañado de una balanceada alimentación.
	Conocer las diferentes técnicas de defensa personal y sus combinaciones.
	Practicar de manera habitual los valores éticos, morales, filosóficos y sociales orientados a la convivencia pacífica.
Transmitir técnicas de defensa personal en base a un sistema de aprendizaje que permita desarrollar movimientos coordinados armónicamente de manera lógica y objetiva, en un contexto de espiritualidad.	Manejar y transmitir técnicas de meditación y acondicionamiento físico previo a la aplicación de las técnicas de defensa personal, armonizando mente, cuerpo y espíritu.
	Enseñar un sistema de conocimientos, técnicas y aplicaciones de defensa personal, precautelando la integridad física de las personas.
	Realizar la evaluación de lo aprendido; distensión corporal y un análisis crítico y reflexivo mediante la meditación.
Contribuir a formar personas integras que aporten a la seguridad y convivencia pacífica de la sociedad.	Inculcar principios, ético morales en base a la filosofía de las artes marciales con la finalidad de preservar la vida
	Orientar a un régimen de vida en base a la práctica constante de las técnicas de defensa personal enfocadas a llevar una vida saludable.



6. MATRIZ Y DESARROLLO DE COMPETENCIAS

OCUPACIÓN "INSTRUCTOR/A DE DEFENSA PERSONAL"

COMPETENCIA 1	Conocer las artes marciales con solida base física, técnica, mental y espiritual para transmitir y formar adecuadamente a los practicantes las técnicas de defensa personal.						
SUB COMPETENCIA	HABILIDADES	CONOCIMIENTOS	ACTITUDES	INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE PROCESO	CRITERIOS DE RESULTADOS	CONDICIÓN
Conocer la anatomía humana de manera básica para un adecuado acondicionamiento físico acompañado de una balanceada alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar de manera adecuada partes del cuerpo para desarrollar técnicas de defensa personal. Manejar de manera adecuada las técnicas de respiración. Desarrollar de manera satisfactoria reflejos sensorio-motores para proteger la integridad física. Identificar alimentos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> Conocer la ubicación de los puntos vitales del cuerpo humano. Conocer técnicas de respiración de acuerdo al objetivo. Conocer los reflejos sensorio-motores en sus distintas variedades. Conocimientos básicos sobre propiedades de los alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Creativo Ético Perseverante Disciplinado Respetuoso Reflexivo Humilde. Responsable 	<ul style="list-style-type: none"> Uniforme de práctica. Material de entrenamiento (varios) Decálogo de defensa personal. Manuales y programas de defensa personal. 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza el cuerpo para desarrollar técnicas de defensa personal, conociendo la ubicación de los puntos vitales del cuerpo humano. Conoce y maneja técnicas de respiración adecuadas. Desarrolla reflejos sensorio-motores para proteger la integridad física. Identifica alimentos saludables. 	<p>Conoce la anatomía humana de manera básica para un adecuado acondicionamiento físico el cual va acompañado de una saludable alimentación.</p>	Área de practica
Conocer las diferentes técnicas de defensa personal y sus combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> Tener un nivel técnico y óptimo a través del dominio de: inmovilizaciones, reducciones, conducciones, bloqueos, desplazamientos, 	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento y dominio de un programa de defensa personal, transmitido por un Maestro con amplia trayectoria. 	<ul style="list-style-type: none"> Creativo Ético Perseverante Disciplinado Respetuoso Reflexivo Humilde. Responsable 	<ul style="list-style-type: none"> Uniforme de práctica. Material de entrenamiento (varios) Manuales y programas de defensa personal. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiene un nivel técnico y óptimo de dominio de: inmovilizaciones, reducciones, conducciones, bloqueos, desplazamientos, barridos, 	<p>Conoce y desarrolla diferentes técnicas de defensa personal y sus combinaciones</p>	Área de practica

	<p>barridos, proyecciones, apresamientos, estrangulamiento, golpes varios y torsiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar objetivamente un enfrentamiento apelando a recursos físicos y mentales. • Precisión y economía de movimientos (exactitud) • Dominar y desarrollar técnicas de defensa personal policial y militar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la filosofía de las artes marciales. • Conocimiento, en técnicas de defensa personal policial y militar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Honorable 		<p>proyecciones, apresamientos, estrangulamiento, golpes varios y torsiones, transmitido por un Maestro con amplia trayectoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza objetivamente un enfrentamiento apelando a recursos físicos y mentales, empleando precisión y economía de movimientos • Domina y desarrolla técnicas de defensa personal policial y militar. 		
<p>Practicar de manera habitual los valores éticos, morales, filosóficos y sociales orientados a la convivencia pacífica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la serenidad. • Obtener el equilibrio físico, mental y espiritual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formación a través del tiempo para alcanzar un equilibrio físico, mental y espiritual 	<ul style="list-style-type: none"> • Ético • Perseverante • Disciplinado • Respetuoso • Reflexivo • Humilde. • Responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Decálogo de defensa personal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la serenidad ante todo tipo de circunstancias. • Alcanza el equilibrio físico, mental y espiritual, adquirido a través del tiempo. 	<p>Practica de manera habitual y metódica los valores éticos, morales, filosóficos y sociales orientados a la convivencia pacífica</p>	<p>Inter-acción con la sociedad.</p>



COMPETENCIA 2	Transmitir técnicas de defensa personal en base a un sistema de aprendizaje que permita desarrollar movimientos coordinados armónicamente de manera lógica y objetiva, en un contexto de espiritualidad.						
SUB COMPETENCIA	HABILIDADES	CONOCIMIENTOS	ACTITUDES	INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE PROCESO	CRITERIOS DE RESULTADOS	CONDICIÓN
<p>Manejar y transmitir técnicas de meditación y acondicionamiento físico previo a la aplicación de las técnicas de defensa personal, armonizando mente, cuerpo y espíritu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar los procedimientos de meditación, posturas y respiración. Demostrar una serie de ejercicios de soltura y acondicionamiento del cuerpo. Explicar los principios morales y filosóficos. Explicar y aplicar reglas de convivencia dentro y fuera de área de práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> Conocimientos sobre procedimientos de meditación, postura y respiración. Conocimientos de técnicas de calistenia, volteos y caídas. Conocimientos sobre teoría filosófica de las artes marciales. Conocimiento del protocolo establecido. 	<ul style="list-style-type: none"> Disciplinado Respetuoso Reflexivo Humilde. Responsable 	<ul style="list-style-type: none"> Uniforme de práctica. Material didáctico sobre acondicionamiento o físico. Protocolo establecido. 	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra procedimientos de meditación, posturas y respiración. Demuestra ejercicios de soltura y acondicionamiento del cuerpo (calistenia, volteos y caídas). Inculca y aplica principios ético morales, filosóficos y reglas de convivencia dentro y fuera de área de práctica, según protocolo establecido. 	<p>Maneja y transmite técnicas de meditación y acondicionamiento físico previo a la aplicación de las técnicas de defensa personal, armonizando mente, cuerpo y espíritu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Área de trabajo apropiado
<p>Enseñar un sistema de conocimientos, técnicas y aplicaciones de defensa personal, precautelando la integridad física de las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar y corregir técnicas básicas de posturas, desplazamientos, bloqueos y golpes. Demostrar y corregir técnicas combinadas de posturas, desplazamientos, bloqueos y golpes. Demostrar y corregir dentro 	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento sobre técnicas de equilibrio y alineación corporal para adquirir posturas y desplazamientos. Conocimiento sobre técnicas de ataque y defensa en varios niveles de dificultad y combinaciones de las mismas. Conocimientos básicos sobre los derechos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> Disciplinado Respetuoso Reflexivo Humilde. Responsable Ético 	<ul style="list-style-type: none"> Uniforme de práctica. Material de entrenamiento (varios). Manuales y programas de defensa personal. Material didáctico sobre defensa personal 	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra y corrige técnicas básicas de posturas, desplazamientos, bloqueos y golpes, tomando en cuenta el equilibrio y la alineación corporal. Demuestra y corrige técnicas combinadas de posturas, desplazamientos, bloqueos y golpes, de 	<p>Enseña un sistema de conocimientos, técnicas y aplicaciones de defensa personal, precautelando la integridad física de las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Área de trabajo



	<p>de una secuencia continua las técnicas avanzadas de defensa, reducción, inmovilización y conducción (policial y militar).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar la fuerza de manera proporcional a la agresión 				<p>acuerdo a técnicas de ataque y defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra y corrige dentro de una secuencia continua las técnicas avanzadas de defensa, reducción, inmovilización y conducción, en el ámbito policial y militar. • Utiliza la fuerza de manera proporcional a la agresión. 		
<p>Realizar la evaluación de lo aprendido; distensión corporal mas un análisis crítico y reflexivo mediante la meditación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observar, corregir y perfeccionar la ejecución de las técnicas aprendidas. • Sintetizar las técnicas estudiadas y sus variantes. • Demostrar rutinas para relajar los músculos que se han trabajado. • Motivar la meditación sobre las técnicas aprendida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de identificar los aspectos esenciales de cada técnica. • Conocer de forma precisa las técnicas de defensa personal para corregir u orientar sobre su ejecución y desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplinado • Respetuoso • Reflexivo • Humilde. • Responsable • Ético • Observador 	<ul style="list-style-type: none"> • Uniforme de práctica. • Material de entrenamiento (varios). • Manuales y programas de defensa personal. • Material de evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observa y corrige la ejecución de las técnicas aprendidas, identificando aspectos esenciales las técnicas estudiadas y sus variantes de forma precisa. • Demuestra rutinas para relajar los músculos que se han trabajado durante la práctica. • Motiva la meditación sobre las técnicas aprendidas. 	<p>Realiza la evaluación de lo aprendido; distensión corporal mas un análisis crítico y reflexivo mediante la meditación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Area de trabajo adecuada



COMPETENCIA 3 Contribuir a formar personas integras que aporten a la seguridad y convivencia pacífica de la sociedad.							
SUB COMPETENCIA	HABILIDADES	CONOCIMIENTOS	ACTITUDES	INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE PROCESO	CRITERIOS DE RESULTADOS	CONDICIÓN
Inculcar principios, ético morales en base a la filosofía de las artes marciales con la finalidad de preservar la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Dar testimonio de los principios ético-morales. • Habilidad de comunicar y argumentar principios. • Resaltar que el autocontrol y el dialogo son necesarios ante situaciones complicadas. • Recomendar adecuadamente las formas de vivir en armonía con la sociedad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer a profundidad el decálogo establecido • Conocer principios filosóficos fundamentales de las artes marciales • Conocimientos básicos sobre los derechos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplinado • Respetuoso • Reflexivo • Humilde. • Responsable • Ético • Empático 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Da testimonio, comunica y argumenta principios ético-morales, basado en el decálogo establecido. • Enseña que el autocontrol y el dialogo son principios fundamentales necesarios ante situaciones complicadas. • Recomienda adecuadamente las formas de vivir en armonía con la sociedad. 	Inculca principios, ético morales en base a la filosofía de las artes marciales con la finalidad de preservar la vida	<ul style="list-style-type: none"> • De manera permanente
Orientar a un régimen de vida, en base a la práctica constante de las técnicas de defensa personal enfocada a llevar una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir de manera clara las recomendaciones pertinentes. • Motivar a las personas a cuidar su cuerpo, para obtener un mejor rendimiento. • Explicar los beneficios en la adopción de hábitos de alimentación y ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento sobre rutinas de entrenamiento. • Conocimientos básicos sobre alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplinado • Respetuoso • Reflexivo • Humilde. • Responsable • Ético • Empático • Comunicativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transmite de manera clara las recomendaciones pertinentes sobre las rutinas de entrenamiento y conducta ético-morales. • Motiva a cuidar el cuerpo, para obtener un mejor rendimiento, en las prácticas de defensa personal. • Explica los beneficios en la adopción de hábitos de alimentación y ejercicios 	Orienta a un régimen de vida, en base a la práctica constante de las técnicas de defensa personal para una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • De manera permanente



7. VALIDEZ DEL ESTÁNDAR TÉCNICO.

Considerando la importancia de la jerarquización de la ocupación Instructor/a de defensa personal y su aporte que realiza en el ámbito de la seguridad ciudadana y la convivencia pacífica en la sociedad, los expertos de la ocupación determinaron, que la validez de la norma técnica tendrá vigencia por el periodo de tiempo de cinco años (5 años), a partir del 16 de junio de 2014 hasta el 16 de junio de 2019.

8. PARTICIPANTES.

DETALLE	NOMBRES Y APELLIDOS	C.I.	INSTITUCION/ASOCIACION	PROCEDENCIA
Expertos que apoyaron en la Elaboración del Estándar Ocupacional	Armando Ballivian Soletto	1656027 Tj.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	LA PAZ
	Raúl Andres Delgado Vargas	6898293 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	SANTA CRUZ
	Orlando Garcia Lujan	6191790 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	SANTA CRUZ
	Luisa Paola Conde Jimenez	4933150 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	SANTA CRUZ
	Luis Gonzalo Machicao Ticona	4757419 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	SUCRE
	Jorge Orlando Sandoval Olmos	4057368 Or.	AIKIDO AIKIKAI – HOMB DOJO JAPÓN	ORURO
	Julio Mamani Poma	464686 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	LA PAZ
	Fernando Very Aranda	2357366 L.P.	AIKIDO	ORURO
	Olvis Iber Atahuichi Sanabria	4304027 L.P.	FEDERACION INTERNACIONAL KAISENDO	BENI
	Edgar Angel Nuñez Rocha	275585 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	LA PAZ
	Julio Arturo Tapia Uriona	3614479 Cb.	RYU DOJO BOLIVIA – KEMPO KARATE	COCHABAMBA
	Daniel Gery Céspedes Herbas	3748326 Cb.	RYU DOJO BOLIVIA – SOMBRA DEL DRAGON NEGRO	TARIJA
	Marcelo Vicente Chávez Mazzi	2615601 L.P.	FEDERACION INTERNACIONAL DE TAE KWON - DO I.T.F.	BENI
Expertos que apoyaron en la validación del Estándar Ocupacional	Armando Ballivian Soletto	1656027 Tj.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	LA PAZ
	Raúl Andres Delgado Vargas	6898293 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	SANTA CRUZ
	Orlando Garcia Lujan	6191790 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	SANTA CRUZ
	Luisa Paola Conde Jimenez	4933150 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	SANTA CRUZ
	Luis Gonzalo Machicao Ticona	4757419 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	SUCRE
	Jorge Orlando Sandoval Olmos	4057368 Or.	AIKIDO AIKIKAI – HOMB DOJO JAPÓN	ORURO



	Julio Mamani Poma	464686 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	LA PAZ
	Fernando Very Aranda	2357366 L.P.	AIKIDO	ORURO
	Olvis Iber Atahuichi Sanabria	4304027 L.P.	FEDERACION INTERNACIONAL KAISENDO	BENI
	Edgar Angel Nuñez Rocha	275585 L.P.	RYU DOJO BOLIVIA – HAWAIIAN KEMPO KARATE	LA PAZ
	Julio Arturo Tapia Uriona	3614479 Cb.	RYU DOJO BOLIVIA – KEMPO KARATE	COCHABAMBA
	Daniel Gery Céspedes Herbas	3748326 Cb.	RYU DOJO BOLIVIA – SOMBRA DEL DRAGON NEGRO	TARIJA
	Marcelo Vicente Chávez Mazzi	2615601 L.P.	FEDERACION INTERNACIONAL DE TAE KWON - DO I.T.F.	BENI
Equipo Metodológico	Jerzy De la Barra Aliaga	4917502 LP.	SPCC	La Paz

9. GLOSARIO

- **Defensa personal:** Conjunto de técnicas de defensa encaminadas a reducir al agresor.
- **Instructor/a:** Persona que se dedica a enseñar o instruir, especialmente en actividades marciales.
- **Practicante:** Persona que posee los conocimientos específicos sobre un arte.
- **Técnica:** Procedimientos y recursos que se emplean para lograr un resultado específico.
- **Protocolo:** Uno o un conjunto de procedimientos destinados a estandarizar un comportamiento.
- **Arte marcial:** Sistema de lucha (defensa mediante la técnica).
- **Armonía:** Es el equilibrio de las porciones entre las distintas partes de in todo y su resultado siempre connota belleza y perfección.
- **Reducción:** Efecto de reducir la agresión mediante una determinada técnica y someter a obediencia.
- **Inmovilización:** Técnica que obliga al agresor a quede inmóvil.
- **Conducción:** Técnica de sometimiento para trasladar a una determinada persona de un punto a otro.
- **Apresamiento:** Acción de capturar o detener a una persona.
- **Acondicionamiento:** Es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas para el rendimiento (resistencia, velocidad, flexibilidad).
- **Meditación:** Es el enfoque mental concentrado en la consideración de algo.

