

CARTELLERA

Revista para la difusión de la actualidad deportiva

#23

COEDPI



UNA PUBLICACIÓN
en continuo crecimiento

COLABORA

Buscamos **contenido relevante y de calidad**
¿Quieres publicar con nosotros?

Escribe un **ARTÍCULO** ←

Publica tus **EVENTOS** ←

Anuncia **TU NEGOCIO** ←

CONTACTO

redes@coedpi.es

SUSCRIPCIÓN

coedpi.es/news-cartelera

RECEPCIÓN

Hasta las 13.00 de cada jueves



Atenea, panteón COEDPI

Dirección y gestión

Director General

Angél Alberquilla

Director Editorial

Jordi NN

Jefe de Redacción

Jesús Villamuza

Diseño y multimedia

Director de Arte

Jordi NN

Diseñado Gráfico

Equipo Riulab

Diseñado AI

Equipo Riulab

Producción de contenido

Editor

Enric Navarro

Redactores

Colaboradores COEDPI

Corrector de Estilo

Julio N. Peris

Tecnología y soporte

Desarrollador Web

Comet.technology

Marketing y comunicación

Comunicación y redes

Jesús Villamuza

NOTA ACLARATORIA

Cartelera COEDPI es una publicación gratuita distribuida por el Colegio Oficial en Defensa Personal Integral.

Este proyecto esta alineado con los principios del **manifiesto COEDPI**.

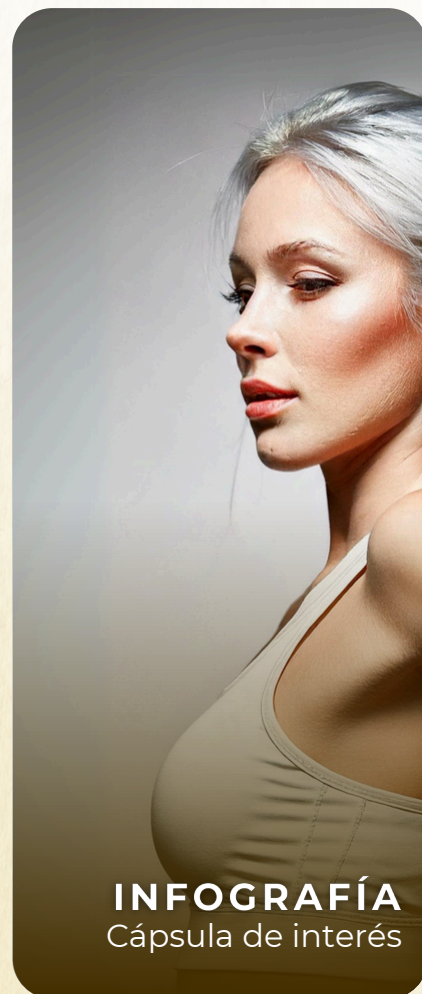
Elaborada por nuestro equipo y colaboradores, busca fomentar la difusión de información relevante.

Los contenidos externos a COEDPI son responsabilidad de sus autores.

Se autoriza su distribución y reproducción sin ánimo de lucro, siempre respetando la integridad del documento.

CARTELERA COEDPI

Índice de Contenido



¡BIENVENID@S A LA CARTELERA COEDPI!

Es un placer presentarles esta nueva etapa de la revista de actualidad deportiva y de seguridad, de carácter gratuito, dedicada especialmente a la comunidad de la defensa personal, los deportes de combate y la salud

Publicada cada viernes, **Cartelera COEDPI** reúne en un solo lugar la información más relevante sobre los eventos marciales a nivel nacional, organizados por provincias, junto con artículos exclusivos escritos por profesionales y docentes del ámbito de la defensa personal

En nuestras páginas encontrarás infografías, descuentos, promociones y contenido especializado que abarca diversos aspectos de nuestro mundo, con un enfoque principal en los profesionales que lo hacen posible.

Como Presidente del Colegio Profesional de Entrenadores en Defensa Personal Integral (COEDPI), quiero agradecer el entusiasmo y el apoyo de todos aquellos que hacen posible este proyecto. Desde su fundación, COEDPI ha trabajado para promover, enseñar y desarrollar la Defensa Personal, las Artes Marciales y los Deportes de Combate, siempre velando por los derechos e intereses de los profesionales y de la sociedad en general.

Cartelera COEDPI es una iniciativa que refleja nuestro compromiso con el crecimiento y la difusión de la seguridad, con la convicción de que juntos seguiremos logrando grandes metas para nuestra comunidad. Gracias por formar parte de esta aventura y por compartir con nosotros la pasión por la defensa personal.

D. Ángel Luis Alberquilla

Presidente y Socio Fundador COEDPI



DEFENSA PERSONAL

CONCIENCIA SITUACIONAL

En prácticamente la totalidad de los artes marciales y sistemas de defensa personal se nos habla de eludir los conflictos, huir de ellos, evitarlos, o simplemente que «la mejor defensa es no estar ahí», pero a parte de esta idea algo abstracta pocos son los docentes que abordan el tema con profundidad.



LOS SEMÁFOROS DE LA CONCIENCIA SITUACIONAL

Si dispusiéramos de una máquina del tiempo y fuéramos capaces de traer a una persona de épocas pasadas a nuestros días, probablemente no sería capaz de adivinar qué es un semáforo, ni para qué sirve, y si tuviera que utilizar ese complejo código de tres colores mediante ensayo/error, pondría en riesgo su vida.

Pero lo cierto es que la conciencia situacional sirve para enseñarnos para qué sirven los semáforos y lo que significa cada uno de sus colores, principalmente el amarillo.

Todos sabemos que cuando se enciende la luz amarilla te queda cierto tiempo antes de que se ponga en rojo, igual que todos sabemos que después del amarillo: SIEMPRE, SIEMPRE SIEMPRE llega el rojo. Con lo cual si tenemos esta información y vamos con nuestro vehículo y el semáforo que tenemos a pocos metros delante de nosotros cambia de verde a amarillo, podemos «tomar decisiones». Aceleraré antes de que se ponga en rojo, o iré disminuyendo la velocidad para frenar antes de sobrepasarlo, sin necesitar una frenada en seco y que me dé un latigazo cervical tanto a mi como a mis acompañantes.

Si en mi entorno conozco los semáforos amarillos de las agresiones seré capaz de tomar decisiones adecuadas para abandonar el escenario hostil antes de que el conflicto comience.

ASIMILAR LA INFORMACIÓN

Las primeras clases en la autoescuela eran un verdadero estrés atendiendo a miles de estímulos y factores externos: intermitentes de los otros vehículos, líneas en el asfalto, señales horizontales y verticales, viandantes que se acercan a cebreados sin saber si cruzarán o no, etc. Más todos los factores internos del vehículo como: las revoluciones y las marchas, o los espejos por citar solo algunos.

Sin embargo con la práctica, esos indicativos se integran por parte del conductor y la tarea de desplazarse con el coche no es un acto estresante ni traumático. Del mismo modo, atender a los semáforos de la conciencia situacional, tal vez al principio puede parecer demasiado angustiante, sin embargo una vez se integra se puede llevar a las rutinas del día a día sin tener que modificar prácticamente nada de nuestra vida más que la conciencia de nuestro entorno.

Aquellos que argumentan que mejor no tener esta conciencia por el miedo al estrés, la hipervigilancia, incluso la paranoia, quienes educamos en la conciencia situacional lo entendemos justo al contrario, igual que me pongo el cinturón de seguridad y conduzco tranquilo sin estar angustiado creyendo que voy a morir solo por el hecho de llevar el cinturón, puedo ser consciente de mi entorno de forma relajada y con la tranquilidad que me aporta el saber lo que tengo que hacer para tener plena seguridad propia y de mis acompañantes.

Saber qué hacer antes de cruzar una calle y educar a tus hijos en hacerlo correctamente no debe ser un hecho estresante, sino al contrario, que te aporte tranquilidad pues sabes que difícilmente seréis atropellados.

LOS SEMÁFOROS AMARILLOS I

1 ESCENARIO

El escenario es la toma de conciencia del entorno como estructura inerte.

- ¿Es una calle estrecha o amplia?
- ¿Es peatonal o pasan coches? ¿Hay árboles?
- ¿A los lados tengo descampados o casas?
- ¿Hay muros pequeños que se puedan saltar?
- ¿Hay tiendas abiertas donde pueda refugiarme?

Si estoy en un lugar cerrado como un autobús ¿hay martillitos rompe vidrios?
En un restaurante: ¿Cuántas salidas tiene? ¿Dónde están los baños? ¿Qué disposición tienen las mesas?

No hay que pensar solo en una agresión para hacer este análisis visual en tres segundos, ¿y si hubiera un terremoto? ¿Y un incendio? ¿Y una riada? ¿Qué probabilidades de huida serían más factibles? Esa es la pregunta que debo responder tras valorar las cuestiones anteriores.

En conciencia situacional observaremos tres semáforos, que usando nomenclaturas del teatro llamaremos



ESCENARIO

ACTORES

PROTAGONISTA

2 ACTORES

Prácticamente la totalidad de los escenarios tienen actores en el teatro de la defensa personal, y será muy importante saber que existen, dónde están, y qué andan haciendo.

Si voy con la cabeza baja y la vista fija en la pantalla de mi teléfono móvil, como poco puedo pisar una caca de perro en la acera, resbalar, o tropezar con otro peatón o poste que haya en mi camino.

Cuantas veces oímos en televisión la entrevista a una víctima que esgrime frases del tipo:

**«Aparecieron de la nada»
«No sé de donde salieron»
«De repente estaba rodeado»**

¿Qué personas «amarillas» hay en mi escenario? ¿Se están desplazando o están quietas? ¿Hablan entre ellas de cosas ajenas a mi o mientras hablan no me pierden de vista? ¿Se aproximan a mi mientras me miran o simplemente nuestros caminos se cruzan sin más?

¿Hay otras personas en el entorno? ¿Personas neutras que puedan intervenir aunque sea como observadores o como avisadores a policías? ¿Personas de ayuda como profesionales de la seguridad uniformados en las cercanías?

¿Los sujetos «amarillos» cómo van vestidos? ¿Llevan ropa y calzado que les permite correr tras de mí si comienzo la huida? ¿Llevan objetos en sus manos o tienen objetos en las cercanías que puedan usar contra mí como armas de fortuna? ¿Llevan las manos fuera de los bolsillos o las tienen ocultas en sus pantalones o cazadoras?
¿Cuántos son? ¿Van juntos o se dividen en dos grupos más pequeños? (Ojo a tu espalda porque tal vez puedan rodearte).



LOS SEMÁFOROS AMARILLOS II

3 PROTAGONISTA

Por último debes tener conciencia sobre tu propia persona.

¿Mi vestimenta me permite correr? ¿Qué tal mi voz hoy? Si tengo afonía tal vez esté bien coger un silbato antes de salir de casa. ¿Cómo me encuentro de salud? Igual corro maratones todos los meses pero justo estoy con gripe y los mocos no me permiten respirar o me ahogo tras dos zancadas.

¿Estoy solo/a? ¿O me acompañan otras personas que dependen de mí? A no ser que tenga algún tipo de psicopatía no abandonaré a niños, pareja, o personas mayores que vengan conmigo, porque aunque pueda hacerlo físicamente mi conciencia no me lo permitiría.

¿Qué anclajes de seguridad o armas llevo conmigo?
¿Porto un spray de pimienta? ¿Un bolígrafo táctico o de metal?
¿Mis llaves están unidas por un mosquetón metálico?
¿Es un día lluvioso y llevo un paraguas largo con mástil de hierro?
¿Llevo monedas sueltas en el bolsillo que poder arrojar contra los ojos de un posible sujeto «amarillo» si decide atacarme? ¿Tengo conocimientos, y entrenamiento en defensa personal, enfrentamiento físico o deportes de combate?



CONCLUSIÓN

De estos tres semáforos, dependerá mi toma de decisiones, y dependiendo de ellos deberemos marcharnos de inmediato o podremos permitirnos correr el riesgo y aguantar un poco más en ese escenario, siempre, sin llegar al «punto de no retorno» donde el conflicto físico ya no es evitable.

¿Te animas a ponerlos en práctica?

Enric Navarro

Enric Navarro es experto en artes marciales, y formación en autoprotección. Desde sus inicios ha dedicado su vida a aprender, enseñar y perfeccionar sistema de autodefensa, colaborando con figuras internacionales y organizaciones de prestigio.

Ha participado como experto en el equipo que redactó la cualificación profesional de “Instrucción en Defensa Personal” a través del ministerio de Educación, ha elaborado temarios específicos sobre femenina, acoso escolar, personal de operadoras de vuelo, además de participar activamente en proyectos sociales y educativos. Su enfoque innovador y su compromiso con la formación continua lo convierten en un referente en el ámbito marcial y de la seguridad personal.

CARTELERA **COEDPI**

PROVINCIAS

A CORUÑA

ÁLAVA

ALBACETE

ALICANTE

ALMERÍA

ASTURIAS

AVILA

BADAJOS

BALEARES

BARCELONA

BURGOS

CÁDIZ

CANTABRIA

CASTELLÓN

CÉUTA

CIUDAD REAL

CÓRDOBA

CUENCA

GUIPUZKOA

GIRONA

GRANADA

GUADALAJARA

HUELVA

HUESCA

JAÉN

LA RIOJA

LAS PALMAS

LEÓN

LLEIDA

LUGO

MADRID

MÁLAGA

MELILLA

MURCIA

NAVARRA

OURENSE

PALENCIA

PONTEVEDRA

SALAMANCA

S.C. TENERIFE

SEGOVIA

SEVILLA

SORIA

TARRAGONA

TERUEL

TOLEDO

VALENCIA

VALLADOLID

VIZCAIA

ZAMORA

ZARAGOZA

ONLINE

INTERNACIONAL

CARTELERA COEDPI

ÁLAVA



INSCRIBETE



 **14 DICIEMBRE**

 AVL Tactical Training Academy

 626825163

 info.avlacademiatactica@gmail.com



ENVÍA TUS EVENTOS
y Seremos **tu Altavoz**

14.000 MAILS

semanales autorizados
de practicantes de artes marciales

ENVIAR



JUNTOS CRECEMOS

EN COEDPI CREEMOS EN EL TRABAJO EN EQUIPO

ASEGURADORAS Y SERVICIOS JURÍDICOS

** Beneficiate de los acuerdos y servicios a través de COEDPI*



TIENDAS DE ROPA Y MATERIAL DEPORTIVO

** Con descuentos exclusivos para asociados*



CARTELERA COEDPI

BARCELONA




INSCRIBETE



 **21 DICIEMBRE**

 Club Kyokushin Sabadell

 657261486

 torakandojo@gmail.com



CERTIFICADOS OFICIALES

 916 61 62 20  687 44 94 79  info@apeced.es



CUMPLE CON LA LEY

No te arriesgues a sanciones

5% DE DESCUENTO EN TODAS SUS FORMACIONES

Introduce el cupón - **COEDPI**

CENTRO ACREDITADO POR EL
SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL
SEPE
nº 2800028061
Para la impartición de Certificados de Profesionalidad



Entidad registrada por la
Comunidad de Madrid
para la impartición de
Formación Profesional

fundae.es
Entidad organizadora e impartidora de
acciones formativas para empresas

Titulaciones
convalidables
por la **AMCFF**



CARTELERA COEDPI

MADRID




DEFENSUS
CLASES DE DEFENSA PERSONAL
SABADO 14 Diciembre
De 16:00a 19:00
Inscripciones al 647 88 43 65
Precio: 30 €
CENTRO COMERCIAL SOTOLIX. PLANTA ALTA
SOTO DEL REAL. MADRID
Defensussierranorte
DEFENSUS SOTO DEL REAL
DEFENSUSSIERRANORTE@GMAIL.COM
TLF 647 88 43 65

INSCRIBETE



 14 DICIEMBRE

 Defensus Soto del Real

 647884365

 defensussierranorte@gmail.com



FESTIVAL DE ARTES MARCIALES
DOKSURI DOJANG
15 de diciembre 2024
664164784
doksuri DOJANG@gmail.com
Inscripciones hasta el 2 de diciembre 10€
Escuela de Artes Marciales
Pabellón municipal Alcala de Guzman C/ Alcala, 67

INSCRIBETE



 15 DICIEMBRE

 dOOKSURI JJK MADRID

 664164784

 dokssuridojang@gmail.com



**COBERTURA ILIMITADA
PARA 1 SOLO DÍA**

SEGUROS SEMINARIOS

CONSULTANOS INFO@COEDPI.ES

MARCH

EL MÉTODO MARCH, SIMILAR A OTROS PROTOCOLOS COMO C.R.P., PERMITE EVALUAR RÁPIDAMENTE LA GRAVEDAD DE UN PACIENTE EN SITUACIONES DE EMERGENCIA.

HEMORRAGIAS MASIVAS

Identificar y detener cualquier hemorragia severa para prevenir la pérdida excesiva de sangre.

PERMEABILIDAD DE LA VÍA AÉREA

Asegurar que la vía respiratoria esté despejada y funcional para garantizar una adecuada respiración.

RESPIRACIÓN

Evaluar la respiración del paciente para detectar cualquier dificultad o ausencia de respiración.

CIRCULACIÓN

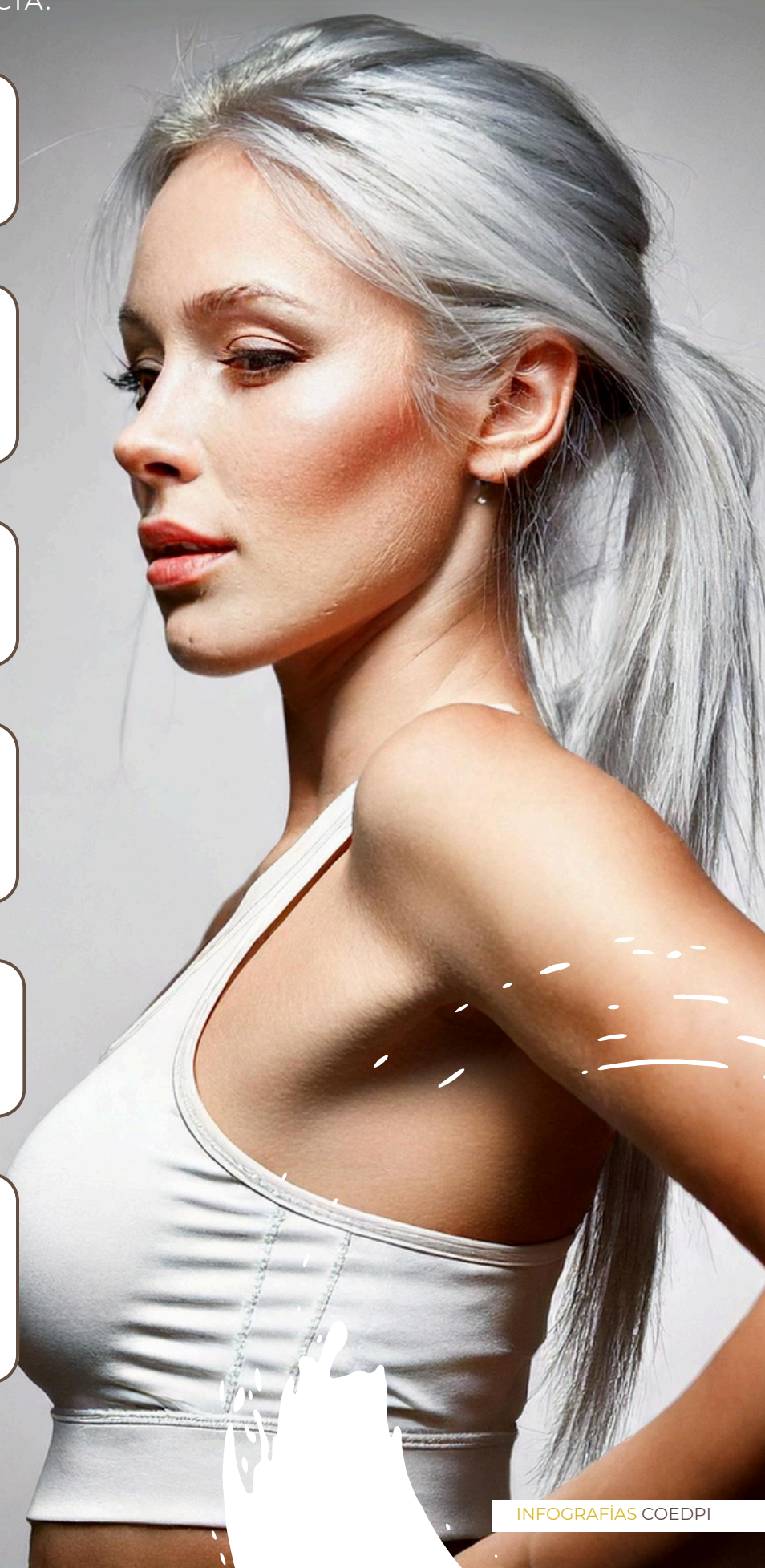
Comprobar la presencia de pulso o latido cardíaco para evaluar la circulación sanguínea y la función cardíaca.

HIPOTERMIA

Verificar la temperatura corporal evitará una parada cardio respiratoria por hipotermia

CONCLUSIÓN

El método MARCH proporciona una evaluación rápida y efectiva de la gravedad del paciente, priorizando acciones para salvar vidas en emergencias médicas.



VALENCIA

**Taller intensivo
benéfico
DEFENSA PERSONAL**

**SÁBADO
28 DE DICIEMBRE**
DE 10:00 A 14:00

Pavelló municipal
Pla de l'Arc
sala karate
C/ Pla de l'Arc, 56 Iliria

¡PLAZAS LIMITADAS!

INSCRIPCIÓN: 45€
TODOS LOS BENEFICIOS IRÁN DESTINADOS
A AFECTADOS POR LA DANA)

CONTACTO E INFO:
645225248 defensu_campdeturia

INSCRIBETE



28 Diciembre

Defensus Camp de Turia

645225248

cris2018@defensusturia.com

Internacional



INSCRIBETE



 **13 Febrero**

 [AGLOSSACADEMY](https://www.aglossacademy.com)

 [675685716](tel:+573156451850)

 info@aglossacademy.com

COMUNIDAD COEDPI

UNETE A NUESTRA COMUNIDAD DE WHATSAPP



<https://chat.whatsapp.com/aeXF8xmjarDMhgeXp0R5C>



DE PROFESIONALES PARA PROFESIONALES

COEDPI SOMOS

TODOS

COEDPI **ERES TÚ**



La primera comunidad de ayuda ciudadana

BeAngels es la primera aplicación móvil de ayuda ciudadana a nivel internacional ante situaciones de peligro.



CONVENIO DE COLABORACIÓN

COEDPI y **Be Angels** se unen para proteger a la ciudadanía con una innovadora aplicación de emergencia gratuita.



¿Y si cambiamos el mundo?

Nuestro objetivo es sencillo: ayudarte.



Elige tus contactos de confianza

Comparte tu ubicación con tus amigos o familiares para estar siempre acompañado. En caso de emergencia serán avisados todos los miembros del grupo elegido y también los usuarios registrados en el sistema que se encuentren cerca de ti.



SOS

Llama al 112 y obtén tus coordenadas en tiempo real. El botón de emergencias ante amenazas avisará de tu localización en tiempo real a tus familiares y amigos establecidos en los grupos.



Asistencia

En caso de necesitar una ayuda extra pero no como para llamar al 112 siempre podrás hacer uso de "Asistencia" donde avisaremos en tiempo real de tu ubicación mediante whatsapp al grupo seleccionado.



Dónde estoy

Activa la localización para que puedas orientarte y ver dónde te encuentras, podrás ver tus coordenadas y compartir con tus contactos.



Bloqueos de contactos

Si no deseas que lleguen notificaciones de ningún tipo a un contacto que tienes en tu agenda, sólo tienes que añadirlo a la sección "contactos bloqueados".



En ruta

Cuando necesites realizar un desplazamiento de un lugar a otro podrás establecer un tiempo aproximado de llegada. El sistema mostrará una cuenta regresiva que tras llegar a 0 emitirá una alerta a tus contactos elegidos. El sistema distingue si te encuentras en ciudad o en un espacio abierto para establecer una mejor seguridad en pérdidas de cobertura.

Conoce más en www.beangels.io

CAMPUS COEDPI

La Mejor formación para Docentes en
Artes Marciales y Defensa Personal



WWW.COEDPI.ES/CAMPUS



Titulaciones oficiales
Formación online



30% Desc. Afiliados Básico
50% Desc. Afiliado Pro



Directorio titulados
Bolsa de empleo (prox.)