

CURSO DE SEGURIDAD PERSONAL Y AUTOPROTECCIÓN

España



Prepararse es la mejor forma de protegerse.

El **Curso de Seguridad Personal y Autoprotección** es un programa intensivo de tres días diseñado para personas que quieren **ganar seguridad, confianza y capacidad de respuesta** ante situaciones de riesgo, tanto en su entorno habitual como durante sus desplazamientos.

En España, la mayoría de las personas desarrolla su vida cotidiana en un entorno de relativa seguridad. Sin embargo, determinados perfiles, actividades y circunstancias pueden implicar una mayor exposición a situaciones de riesgo. Viajar a países con mayores índices de criminalidad o inestabilidad, desarrollar una actividad profesional con elevada exposición pública o patrimonial, o encontrarse en determinadas situaciones de vulnerabilidad son algunos ejemplos.

La formación proporciona herramientas para **identificar riesgos, evaluar el entorno, anticiparse a posibles amenazas, tomar decisiones bajo presión y actuar adecuadamente ante una situación de emergencia o violencia**. Se trabajan, entre otros aspectos, la prevención de agresiones, la defensa personal, la seguridad durante los desplazamientos, la evacuación, los primeros auxilios y la gestión de situaciones críticas.

A través de una metodología eminentemente práctica, los participantes entrenan estas capacidades mediante ejercicios, role-playing y simulaciones de escenarios, trasladando los conocimientos adquiridos a situaciones que pueden producirse en la vida real.

La autoprotección no consiste en vivir con miedo, sino en estar preparado. Saber reconocer los riesgos, anticiparse a ellos y disponer de las herramientas necesarias para actuar puede marcar la diferencia cuando una situación inesperada lo exige.



¿A quién va dirigido?

El curso está dirigido a cualquier persona que quiera mejorar su capacidad para prevenir riesgos, protegerse y actuar ante situaciones inesperadas, especialmente:

- **Viajeros** que se desplazan a países o regiones con mayores niveles de criminalidad, violencia o inestabilidad.
- **Expatriados** y profesionales que desarrollan su actividad en el extranjero, especialmente en contextos donde puedan existir mayores riesgos para su seguridad.
- **Empresarios y profesionales con una elevada exposición** pública, profesional o patrimonial, que pueden constituir objetivos específicos de determinadas amenazas.
- **Mujeres que desean reforzar sus herramientas** de prevención, autoprotección y respuesta ante situaciones de riesgo.
- **Jóvenes y estudiantes que realizan viajes internacionales, intercambios, estancias académicas** o experiencias profesionales en otros países.
- Personas que desean adquirir recursos **prácticos para prevenir riesgos, responder ante situaciones inesperadas y desenvolverse con mayor seguridad y confianza.**



¿Qué aprenderás?

La seguridad comienza antes de la emergencia

La seguridad no depende únicamente de reaccionar correctamente, sino de reconocer el riesgo antes de que se convierta en una emergencia. El programa Seguridad Personal y Autoprotección está diseñado para desarrollar las competencias necesarias para **anticipar amenazas, evaluar el entorno y actuar con serenidad** y eficacia en situaciones críticas.

A través de una metodología práctica y basada en simulaciones realistas, las personas participantes aprenderán a:

- Identificar indicadores de riesgo y reforzar la conciencia situacional.
- Evaluar el entorno y tomar decisiones bajo presión.
- Actuar ante agresiones y situaciones de violencia, incluidas las de carácter sexual.
- Aplicar procedimientos de evacuación y respuesta ante incendios, inundaciones y otras emergencias.
- Reducir la vulnerabilidad frente a intentos de secuestro y conocer las pautas de actuación en caso de privación de libertad.
- Adoptar medidas de autoprotección que contribuyan a salvaguardar la integridad propia y la de quienes les rodean.

Con frecuencia, la atención se centra en la persona con mayor exposición pública o responsabilidad empresarial. Sin embargo, quienes forman parte de su entorno familiar también pueden verse afectados por los mismos riesgos sin contar con la misma preparación. La seguridad es más eficaz cuando se comparte, y disponer de herramientas de prevención y autoprotección fortalece la protección de toda la familia.



CURSO SEGURIDAD PERSONAL Y AUTOPROTECCIÓN

El Curso de Seguridad Personal y Autoprotección está diseñado para proporcionar herramientas prácticas que permitan desenvolverse con mayor seguridad en entornos de riesgo. Mediante una **metodología eminentemente experiencial y basada en simulaciones realistas**, las personas participantes desarrollarán las habilidades necesarias para anticipar amenazas, evaluar el entorno y responder de forma eficaz ante situaciones críticas.

La formación ha sido desarrollada por el CIUPM con un enfoque integral que combina conocimientos técnicos, entrenamiento práctico y toma de decisiones bajo presión. El objetivo es que las **medidas de seguridad y autoprotección se integren de forma natural en los hábitos cotidianos** de las personas participantes, permitiéndoles actuar con rapidez, criterio y confianza cuando la situación lo requiera.

La mejor respuesta ante una agresión es evitar que llegue a producirse. Por ello, el programa pone el foco en la prevención, la conciencia situacional y la toma de decisiones, reservando las técnicas de respuesta para aquellos casos en los que no exista otra alternativa.

¿Qué hace diferente a este curso?

- **Entrenamiento práctico.** Más del conocimiento teórico, las personas participantes entrenan mediante escenarios realistas que reproducen situaciones de riesgo y les permiten poner en práctica los procedimientos aprendidos.
- **Preparación integral.** El programa combina prevención, autoprotección, gestión de emergencias y toma de decisiones bajo presión para desarrollar una cultura de seguridad aplicable tanto en el ámbito profesional como en la vida cotidiana.
- **Instructores especializados.** La formación está impartida por profesionales con amplia experiencia en seguridad, protección y gestión de crisis.
- **Seguridad como hábito.** El objetivo no es únicamente aprender técnicas, sino incorporar rutinas y comportamientos que permitan reducir la vulnerabilidad antes de que aparezca una amenaza.



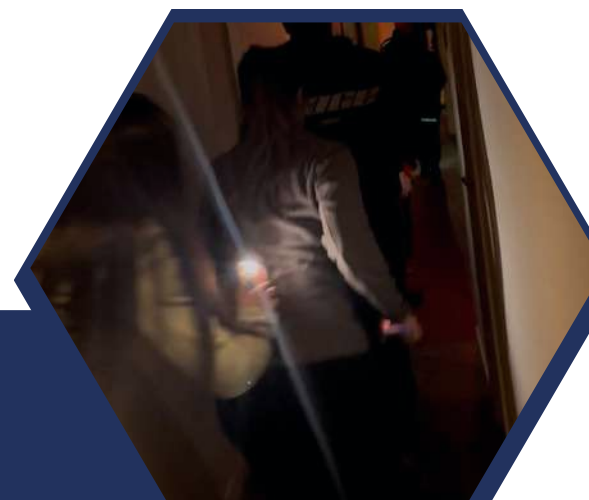
Objetivo del Curso

- **Identificación, Anticipación y Gestión de Riesgos:** Capacitar a los participantes en la detección temprana y evaluación de amenazas en entornos de riesgo, permitiéndoles anticiparse a los peligros y gestionar situaciones críticas de manera efectiva para minimizar su impacto.
- **Preservación de la Integridad Física y Respuesta Rápida:** Proporcionar herramientas y técnicas para proteger la seguridad personal, incluyendo acciones rápidas y efectivas ante amenazas físicas o agresiones..
- **Adquisición de destrezas ante emergencias prehospitalarias** para responder eficazmente hasta la llegada de los equipos médicos.
- **Estrategias de Evacuación y Escape:** Dotar a los participantes de protocolos automatizados de evacuación, huida y escape en situaciones de peligro extremo, optimizando la toma de decisiones bajo presión.
- **Gestión de la Salud Mental:** Desarrollar estrategias para mantener el bienestar emocional y gestionar la ansiedad antes, durante y después de situaciones de crisis, asegurando una respuesta equilibrada y sostenida en contextos de alta presión.
- **Seguridad de información:** Sensibilizar de los riesgos del manejo de datos y aumentar la seguridad y la protección tanto para salvaguardar la información de la empresa como para evitar convertirse en un objetivo.
- **Fomento de la Autoconfianza en Situaciones Críticas:** Desarrollar la capacidad de los participantes para tomar el control en una situación de emergencia, impulsando la toma de decisiones seguras y efectivas.

Metodología del curso

El curso combina teoría y práctica a través de:

- **Sesiones dinámicas** con expertos en seguridad y gestión de crisis.
- **Talleres prácticos y exposición a situaciones de incertidumbre.**
- **Simulaciones de escenarios** para reforzar la toma de decisiones bajo presión.



◆ Equipo instructor

Una formación de autoprotección requiere mucho más que conocer técnicas de seguridad. Por eso, el curso cuenta con un equipo multidisciplinar de profesionales especializados en seguridad, emergencias, asistencia sanitaria y gestión psicológica de situaciones de riesgo.

Nuestro equipo instructor reúne a **profesionales procedentes de fuerzas y cuerpos de seguridad, personal sanitario y especialistas en psicología y gestión del trauma, con experiencia en diferentes contextos civiles y operativos.**

Esta combinación de perfiles permite abordar la seguridad personal desde una perspectiva integral: prevenir una amenaza, saber reaccionar ante una agresión, atender una emergencia, gestionar el estrés y tomar decisiones adecuadas bajo presión.

A la experiencia profesional se suma una sólida experiencia docente, fundamental para transformar el conocimiento especializado en formación práctica, comprensible y aplicable a situaciones reales.

El resultado es un equipo que no solo explica qué hacer, sino que entrena a los participantes para saber cómo actuar cuando una situación lo exige.



● Temática destacada del curso:

- **Análisis del contexto y gestión del riesgo**
 - Evaluación de riesgos y amenazas.
 - Identificación de vulnerabilidades.
 - Anticipación y toma de decisiones
- **Defensa personal**
 - Respuesta ante agresiones físicas.
 - Técnicas de liberación y evasión.
 - Prevención y respuesta ante agresiones sexuales.
- **Seguridad en el hogar**
 - Prevención frente a intrusiones y allanamientos.
 - Medidas de autoprotección.
 - Evacuación ante incendios y otras emergencias.
- **Seguridad en desplazamientos**
 - Prevención y gestión de riesgos durante los desplazamientos.
 - Conductas seguras en diferentes entornos.
- **Prevención ante el riesgo de secuestro**
 - Identificación de señales de alerta.
 - Medidas de prevención y autoprotección.
- **Primeros auxilios**
 - Actuación ante situaciones de emergencia.
 - Atención inicial hasta la llegada de los servicios sanitarios.
- **Gestión de conflictos y agresividad**
 - Prevención y desescalada de conflictos.
 - Disuasión y persuasión.
 - Comunicación en situaciones de tensión.
- **Estrés y resiliencia**
 - Gestión del estrés en situaciones críticas.
 - Control de las reacciones emocionales.
 - Estrategias para recuperar el equilibrio después de una situación de riesgo.



Detalles de la formación

◆ Duración y formato

- **Duración:** 3 días.
- **Modalidad:** Residencial
- **Grupos reducidos:** Atención personalizada con un instructor dedicado por grupo.
- **Fecha del curso:** 13-15 de noviembre de 2026

◆ Precio y condiciones

La cuota del curso es de **1.100€ por persona**

INCLUYE

- Formación completa: clases y actividades.
- EPIS (equipos protección individual).
- Traslado de Madrid a las instalaciones.
- Fotos de la actividad.
- Diploma.
- Alojamiento y manutención.

Política de cancelación / devolución

- IUCPM se reserva el derecho de posponer o cancelar el curso si no se alcanza el número mínimo de participantes o si los instructores no pueden asistir por razones de fuerza mayor. En ese caso, se realizará un reembolso completo a las personas inscritas.
- Si el participante cancela su asistencia, no se podrá realizar un reembolso. No obstante, en caso de ser realizada con una antelación superior a 20 días, se podrá utilizar el importe del curso cancelado como crédito para participar en futuras ediciones.



QUÉ ES CIUMP



El **Centro Internacional Universitario para Misiones de Paz de Helsinki España (CIUMP)** se crea en el 2003 bajo el auspicio del Ministerio de Asuntos Exteriores de España, la Unión Europea y la Organización para la Seguridad y Cooperación Europea (OSCE) con el objetivo de formar profesionales con las competencias y habilidades necesarias para trabajar en misiones de paz.

Hoy en día, el Centro ofrece programas, cursos y jornadas sobre temas tan necesarios como prevención de conflictos, seguridad y construcción de la paz

IUCPM trabaja a través de dos áreas de acción definidas:

- Promover **programas de educación y empoderamiento para jóvenes** con el fin de construir una sociedad civil más activa, que defienda y respete los derechos humanos y persiga una participación ciudadana más activa.
- Ofrecer **programas de alto nivel para profesionales** involucrados en trabajos en el área de la paz, incluyendo políticos, diplomáticos, periodistas, trabajadores humanitarios, miembros de organizaciones internacionales y miembros de fortalecimiento de la ley y fuerzas de seguridad. Estos programas están diseñados con el fin de fortalecer sus capacidades para una participación efectiva en misiones de paz, protección de los derechos humanos y cooperación internacionales.

Para el desarrollo de sus actividades de formación, Helsinki España colabora con una amplia red de expertos internacionales incluyendo organizaciones internacionales como **Naciones Unidas, OSCE, OTAN, Unión Europea;** diplomáticos, personal militar, profesionales del sector humanitario, así como profesores universitarios y expertos de la sociedad civil. También cuenta con el apoyo de una red de más de 140 universidades de todo el mundo, formando una Red Universitaria Internacional.

El CIUMP ha ampliado su oferta formativa al **sector privado**, aprovechando su vasta experiencia en misiones de paz y entornos hostiles, para proporcionar capacitaciones adaptadas a las **necesidades específicas de empresas y organizaciones que operan en contextos complejos y desafiantes.**

Llevamos más de 30 años capacitando a profesionales en identificar y reducir riesgos, desescalar conflictos y gestionar estrés sin empeorar situaciones. Cuidando así, la vida e integridad de compañeros de trabajo y humanitarios.

HELSINKI ESPAÑA
International University Center for
Peace Missions



*Centro Internacional Universitario
para Misiones de Paz (CIUMP)*

**C/ Santa Cruz de Marcenado 11, 2ºA
28015 Madrid - España**

Tlfno España: +34 915335455

Email: iucpm@helsinkiespana.org