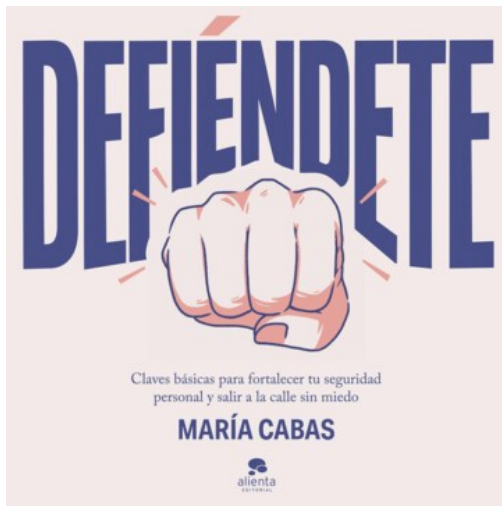




Defiéndete

María Cabas

Un manual para aprender y reforzar la seguridad que te acompañará toda una vida

Un manual para aprender y reforzar la seguridad que te acompañará toda una vida

Durante años nos han enseñado que la seguridad consiste en evitar el peligro. Sin embargo, la verdadera seguridad empieza por confiar en una misma, tomar consciencia de los riesgos que existen en la actualidad, y saber cómo actuar cuando es necesario. En este libro, María Cabas, referente en defensa personal y formadora de miles de mujeres, ofrece una guía práctica y esencial para que cualquier mujer pueda protegerse a nivel físico, legal y psicológico. Con un enfoque cercano y basado en la evidencia, aborda el marco básico de la legítima defensa, el autoconocimiento para identificar los propios miedos y vulnerabilidades, la prevención y la detección de señales de alerta, y la preparación para responder con eficacia. Cada consejo, ejercicio y técnica está pensado para poder incorporarlo fácilmente en el día a día, proporcionando herramientas útiles para ganar confianza, actuar con criterio y vivir con mayor libertad y tranquilidad.

Fecha de publicación:

25/11/2026

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

María Cabas

María Cabas es técnico superior en Actividades Físico Deportivas, deportista de alto nivel y cinturón negro de judo, entre otros. Tres veces campeona de España Senior (Sambo) y clasificada entre los primeros puestos en campeonatos internacionales. Es la responsable de Defiende.te, su programa de defensa personal con el que ha formado a más de ocho mil alumnas.