



**TAEKWONDO APLICADO A LA DEFENSA  
PERSONAL, PERFILES DE VICTIMAS,  
AGRESORES Y LA LEY DE LA LEGÍTIMA  
DEFENSA VIGENTE EN CHILE**

**Instructor Franz Albert Adam Benavides  
Postulante a Cinturón negro 4º Dan**

**FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DE TAEKWONDO WTF  
COMITÉ OLÍMPICO DE CHILE**





## INDICE

DEDICATORIA.....	Pag 4
AGRADECIMIENTOS.....	Pag 5
EPÍGRAFE.....	Pag 6
I	
INTRODUCCIÓN.....	Pag 7
II	
MARCO TEÓRICO	
RESEÑA HISTÓRICA.....	Pag 9
¿QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL?.....	Pag 13
DISCIPLINAS ESPECIALIZADAS EN DEFENSA PERSONAL	
AIKIDO.....	Pag 14
WING CHUN.....	Pag 16
JIU-JITSU.....	Pag 18
KRAV MAGÁ O KRAVMAGÁ.....	Pag 20
HAPKIDO.....	Pag 22
ESKRIMA.....	Pag 24
DIFERENCIA ENTRE TAEKWONDO DEPORTIVO Y HOSINSUL O DEFENSA PERSONAL.....	Pag 25
LA RIQUEZA DE LAS TÉCNICAS DE TAEKWONDO APLICABLES A LA DEFENSA PERSONAL.....	Pag 26
CHUMOK.....	Pag 26
DUNG CHUMOK, MECHUMOK.....	Pag 27
HANSONNAL Y SONAL, PALKUP.....	Pag 28
TÉCNICAS DE PIERNA.....	Pag 29
AP CHAGUI.....	Pag 29
BANDAL CHAGUI, YOP CHAGUI.....	Pag 30
TUIT CHAGUI, MURUK CHIKI.....	Pag 31
PUNTOS VITALES.....	Pag 32
ROSTRO.....	Pag 32
PARTE FRONTAL DEL CUERPO.....	Pag 33
PARTE POSTERIOR DEL CUERPO.....	Pag 34
PERSPECTIVA PSICOLÓGICA.....	Pag 35
LEY Y DEFENSA PERSONAL.....	Pag 39
¿QUÉ ES LA LEGÍTIMA DEFENSA?.....	Pag 39
EN QUE NORMATIVAS SE CONSIDERA LEGÍTIMA DEFENSA, CUALES SON ESAS CIRCUNSTANCIAS.....	Pag 39
EN QUE OTRO CASO SE DA LA LEY DE DEFENSA.....	Pag 40
PUEDO UNA PERSONA QUE DEFIENDE A OTRO, QUE NO SEA SU PARIENTE, SER EXCULPADA.....	Pag 40
PUEDO ATACAR A ALGUIEN QUE ENTRA A ROBAR A MI CASA.....	Pag 41
¿SI UNA PERSONA IMPIDE CONSUMAR UN DELITO, ES LEGÍTIMA DEFENSA?.....	Pag 41
¿QUE HACER EN CASO DE AGRESIÓN FÍSICA O AMENAZAS?.....	Pag 41
III	
CONCLUSIONES.....	Pag 42
IV	
RECOMENDACIONES.....	Pag 43
LINKOGRAFÍA.....	Pag 44
ANEXOS.....	Pag 45

## DEDICATORIA

La presente tesis se la dedico a mi pareja Brenda Bustos, mis hijos Thomas Adam y Matthias Adam, quienes me impulsan día a día a ser mejor papá, ser mejor persona y ser mejor instructor.

No puedo dejar de agradecer a mi madre quién de una u otra forma ha estado a mi lado durante estos más de 20 años de entrenamiento y enseñanza.

## **AGRADECIMIENTOS**

Tengo que agradecer por su colaboración a mí Pareja Brenda, que como psicóloga me ayudó a redactar alguno de los puntos de la tesis, agradezco también a mi Maestro, Asesor técnico y amigo Eric Valdivia Araya, quien ha sido una inspiración y un pilar para llegar a este punto.

A mis alumnos a aquellos que me entrego clase a clase, y busco perfeccionarme y seguir aprendiendo ya que no puede existir profesor, instructor o Maestro sin alumnos.

A cada uno de ustedes mis más sinceros agradecimientos.

## EPÍGRAFE

*“Lo supremo en el arte de la guerra, es someter al enemigo sin darle batalla”*

***Sun Tzu***

## I. INTRODUCCIÓN

Soy Franz Albert Adam Benavides postulante al grado de Cinturón Negro IV Dan en Taekwondo WTF. Mi tesis corresponde al taekwondo aplicado a la defensa personal, su historia, la ley que rige en nuestro territorio nacional, la diferenciación del taekwondo deportivo y el hosinsul y las técnicas que posee para ser aplicadas en la vida real.

En búsqueda de entregar mayor conocimiento a los distintos instructores y alumnos de taekwondo a nivel nacional, la presente tesis busca ayudar y ahondar en el taekwondo, su uso en defensa personal y realizar un análisis desde una mirada psicológica y legal sobre la legítima defensa.

Como Instructor de Taekwondo WTF, me ha tocado escuchar muchas veces y me imagino que a Ustedes lectores también, que el taekwondo son solo “patadas” y que prácticamente no utilizamos las manos. Sin duda esto ocurre, porque lamentablemente nuestra Arte marcial ha ido, con el tiempo, perdiendo su esencia tradicional y se ha enfocado cada vez más al deporte. Muchos profesores han optado por conseguir medallas y trofeos y han perdido lamentablemente las raíces de su Arte.

El Taekwondo es un ARTE MARCIAL, lo que quiere decir ARTE DE GUERRA, por lo tanto su finalidad debe ser preservar la vida. Esto al ser capaz de entregar las herramientas para poder no solo ganar una medalla, si no poder defendernos ante ataques de agresión real a quién lo practique.

Las artes marciales además de tener como principio la defensa personal, que nos entregan herramientas para poder lograr repeler distintos ataques o agresiones, nos otorga conocimientos científicos, seguridad y la habilidad de poder desarrollar dichas destrezas. Sin embargo, A pesar, de lo anteriormente mencionado, debemos recordar que no somos a prueba de balas o invencibles,

por lo que antes de actuar, debemos tener la capacidad de analizar y evaluar la situación. ¿Vale la pena arriesgar nuestras vidas por algo material? Recuerde, *“Usted no gana una medalla por defenderse ante un ataque real, Usted sobrevive a una agresión”*.

La tesis abarcará puntos como historia de la defensa personal, qué es la defensa personal, aspectos legales, técnicas, otras disciplinas que se dedican o especializan en defensa personal, y aspectos psicológicos que están asociados a una situación de ataque.



## II. MARCO TEÓRICO

### RESEÑA HISTÓRICA

El deseo de sobrevivir del hombre o el instinto de supervivencia siempre ha existido, en relatos bíblicos como en Génesis con Caín y Abel, David y Goliat, en donde un hombre que es superado por la ira, por el poder, tiende a tratar de imponer su fuerza sobre el más débil.



Es por estas razones, que el ser humano, en su afán de supervivencia fue creando distintas estrategias o disciplinas para poder defenderse de sus agresores, tanto animales como personas. Fue así como a lo largo del tiempo fueron creando las Artes Marciales y los sistemas de combate, tanto de mano vacía como con armas.

La primera arma fue la piedra, luego el garrote y tras el paso de los años, junto con la edad de hierro, crearon el cuchillo, la lanza y la espada, sin embargo, pese a dichas invenciones, en la actualidad nos seguimos haciendo el mismo cuestionamiento; ¿Qué hacer cuando el rival lleva un arma y el que se defiende,

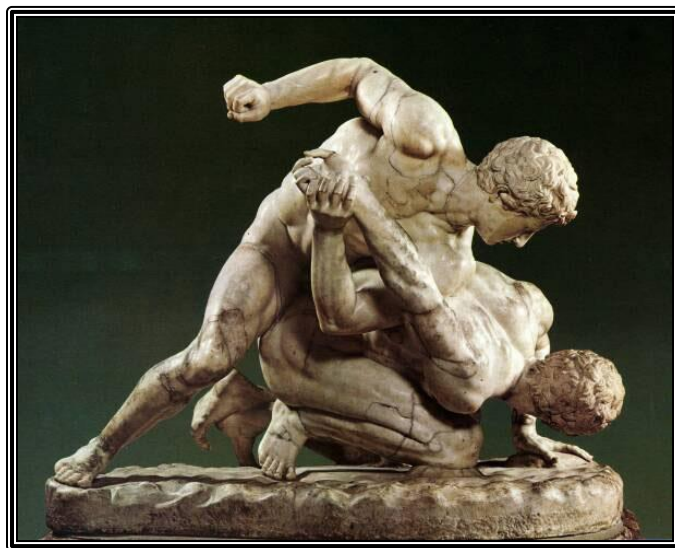
no la tiene? La solución, o alternativa, es única, porque simplemente, no se puede elegir otra: Usar con ingenio piernas, brazos puños.

En cuanto a la defensa con los puños, antiguamente ésta técnica, se conocía como pugilato, lo que en la actualidad conocemos como el “boxeo”. Luego, con el nacimiento en Grecia, la defensa ejecutada con los brazos, fue denominada “lucha”, lo que luego adoptaron como sistema de combate en Egipto.



La lucha es un ejercicio en el que dos personas procuran derribarse mutuamente y ponerse de espaldas. Es uno de los más primitivos y universales sistemas de combate. Su antigüedad la certifican los relieves de los sepulcros murales de Beni-Hassán, cerca del Nilo, esculpidos con centenares de escenas de esa actividad ruda. En consecuencia, la lucha se conoció 3.000 años antes de C. En el libro XXIII de *La Iliada*, al hablar del combate entre Ajax y Ulises se observan las reglas del campeonato moderno.

Las luchas griegas, introducidas de Egipto o de Asia, tomaron carta de ciudadanía hacia la 18a. Olimpíada de los Juegos Antiguos, 708 años antes de C. Los griegos atribuían la invención de la lucha a Apolo. Heracles (Hércules) llegó a ser un maestro en ese ejercicio y fue, además, el vencedor de Anteo y Eris, el gigante siciliano.



En los pueblos teutónicos la lucha era uno de los instrumentos de guerra. En la edad media adquirió tal importancia que dio origen a una frondosa literatura. La obra más importante fue el “Ringeskunst”, de Juliano de *Anerwald* (1535), y de Alberto Durero se conservan aún 119 dibujos.

La afición por la lucha sobrevivió en muchos países asiáticos, como en el Japón, donde existe desde 23 a.C. En el año 858, convertida en un signo de fortaleza, hombría y nobleza, decidió la sucesión al trono entre los hijos del emperador Bumtoku y allí el vencedor, Koresbito, sucedió a su padre.

El inventor del pugilato fue Teseo y se afirma que Hércules lo aprendió de Harpálice, hijo de Hermes. Con el tiempo se convirtió en boxeo y, pulido en Inglaterra, se permitió en él sólo el uso de las manos. La lucha y el pugilato se transformaron con el tiempo en deportes. Hasta 1900, por ejemplo, casi todos los cuerpos policiales del mundo usaban para defenderse un machete o un revólver. No eran, por supuesto, elementos con los que se pudiera aguzar el ingenio ni la habilidad. Se necesitaba algo más, pese a la rotunda contundencia de un machetazo precisamente asestado o de una bala certeramente disparada. Entonces, distintas agrupaciones del orden público comenzaron a practicar un sistema de defensa personal incorporado por occidentales, quienes durante su

permanencia en el Japón habían aprendido las variadísimas técnicas del *jiu-jitsu* o el yudo. Un slogan que se hizo muy popular aseguraba su infalible utilidad: “El *jiu-jitsu* y el Judo son las dos únicas armas que no se caen de las manos”.



Esos occidentales, sin la formación ritual y meditativa de los orientales, tomaron de esas antiguas artes marciales llaves y golpes para defenderse de un hombre armado de un cuchillo, con un palo o de cualquier otro instrumento agresivo. Poco a poco fue perfeccionándose el aprendizaje, hasta que esos primeros rudimentos quedaron de lado al difundirse en Occidente las artes marciales japonesas, chinas o coreanas.



Fueron adoptadas por cuerpos policiales o del ejército (por ejemplo, los Estados Unidos cuando declaró la guerra al Japón), pero olvidando los principios de esas severas disciplinas marciales, disciplinas que en sus países de origen no son combativas y no representan sistemas de defensa, sino una filosofía para modelar el carácter, la moral y el espíritu humanos.

Todas las artes marciales tienden a que el hombre sea tolerante con sus semejantes por el camino de una vida armónica, de sacrificios, de actos nobles, de comprensión y de tolerancia, y que toda actitud que adopte sea la irradiación de un mensaje de paz y no un desafío de guerra.

Es por eso importante no confundir los conceptos de artes marciales y sistemas de combate (utilizados para la defensa personal).

## ¿QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL?

Del lat. *defēnsa personālis*; Es un conjunto de habilidades técnico-tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión, realizadas por uno mismo y para sí mismo.

También recibe otras denominaciones como autoprotección o seguridad personal, no obstante estos conceptos tienen un ámbito mayor, donde destaca fundamentalmente el componente preventivo.





## DISCIPLINAS ESPECIALIZADAS EN DEFENSA PERSONAL

Antes de abarcar este punto, debemos hacer una pequeña diferenciación entre lo que son las Artes Marciales y los Sistemas de combate.

Las Artes marciales, tradicionales o deportivas como en el caso del Judo, Taekwondo, poseen códigos de conducta, normas valóricas, existe el “DO”, el camino; los sistemas de combate, buscan que la persona sobreviva sin importar nada, no poseen ese código moral, que sí lo entregamos en disciplinas tradicionales como la nuestra.

Dentro de las disciplinas que se especializan en defensa persona, podemos nombrar las siguientes:

- AIKIDO



“El camino de la energía y la armonía”, es un *gendai budō* o arte marcial tradicional moderno del Japón. Fue desarrollado inicialmente por el maestro Morihei Ueshiba (1883-1969), aproximadamente entre los años de 1930 y 1960.

La característica fundamental del *aikidō* es la búsqueda de la neutralización del contrario en situaciones de conflicto, dando lugar a la derrota del adversario sin dañarlo, en lugar de destruirlo o humillarlo.

El *aikidō* al estar bajo la influencia del sintoísmo, y en menor medida por el budismo zen, busca formar a sus practicantes como promotores de la paz.



- WING CHUN



“Canto de primavera”, a veces sustituido “primavera eterna”, romanizado también como wing tsun o ving tsun, es un arte marcial chino tradicional (o kung fu) orientado a la defensa personal creado probablemente por una monja superviviente del templo de Shaolin, llamada Ng Mui. Utiliza golpes de puño, golpes de mano abierta, no usa bloqueos sino que la "defensa es siempre un tipo de ataque", desvíos, agarres, luxaciones y lanzamientos, además de armas tradicionales. El cual enfatiza el combate a media y corta distancia.

El estilo está constituido por una gran cantidad de ejercicios en parejas llamados manos y pies pegajosos "chi sao", "chi gerk" y seis formas, o ejercicios meditativos en solitario que desarrollan varios conceptos relacionados con: el auto conocimiento corporal, las técnicas, las tácticas, el equilibrio, la fluidez, la relajación, la rapidez, la sensibilidad, y el acondicionamiento físico específico. Tres de ellas son a mano vacía, una utiliza un *dummy* o muñeco de madera y las otras dos son realizadas con armas tradicionales.



Las seis formas son: Siu Nim Tao “la pequeña idea”; Chum Kiu “las manos como puentes”; Biu Tze “las manos que atacan”; Muk Yan Jong “la forma del muñeco de madera”; Luk Dim Boon Gwun “la forma del bastón largo” y Baat Jaam Do “la forma de los cuchillos mariposa”.



- JIU-JITSU



“El arte suave” es un arte marcial japonés clásico o koryū budō que abarca una variedad amplia de sistemas de combate modernos basados en la defensa "sin armas" de uno o más agresores tanto armados como desarmados. Las técnicas básicas incluyen principalmente luxaciones articulares, y además golpes, patadas, rodillazos, esquivas, empujones, proyecciones, derribos, y estrangulamientos. Estas técnicas se originan en métodos de batalla de los bushi (guerreros japoneses clásicos), para hacer frente a otros guerreros samurais con armadura, (de ahí su énfasis en atacar con luxaciones, lanzamientos y estrangulaciones, más que fomentar el uso de golpes y patadas) estos se desarrollaron a lo largo de cerca de dos milenios.

El jiu-jitsu clásico además de la defensa sin armas, admite emplear otros objetos como armas defensivas u ofensivas, como pueden ser el abanico, el parasol, las cuerdas (Hojōjutsu), las monedas y las armas pequeñas de corte y contundentes, como *jutte* o tridente, *tantō*, *kakushi buki* (armas ocultas) e

incluso *kusarigama*, *ryofundo kusari* o *bankokuchoki*, que resultan más elaboradas.



- KRAV MAGÁ O KRAVMAGÁ



KRAV “combate” y *magá* “contacto”: “combate de contacto” es el sistema oficial de lucha y defensa personal usado por las Fuerzas de Defensa y Seguridad israelíes, conocido en sus comienzos como krav.

Esta forma de combate cuerpo a cuerpo incluye métodos de defensa contra uno o varios atacantes, en respuesta a una amplia y variada gama de agresiones. Abarca tanto agresiones sin armas (golpes, patadas, agarre y estrangulamiento) como con armas blancas (cuchillos, navajas, machetes, hachas) y contundentes (porras, bastones policiales, palos, bates de béisbol, botellas, piedras). También comprende técnicas de desarme y defensa contra portadores de armas de fuego de diversos tipos (cortas, largas, militares y civiles).

En el krav magá se utilizan todo tipo de técnicas a manos vacías (puñetazos, golpes a mano abierta, codazos, rodillazos, pisotones, patadas bajas

y altas, mordiscos, cabezazos, luxaciones, barridos, lanzamientos y estrangulaciones), así como técnicas avanzadas con armas simples.



- HAPKIDO



Es un arte marcial coreano adaptado hacia la defensa personal militar y civil. El término se puede interpretar como “el camino de la unión con la energía universal”.

Esta disciplina se puede describir como un arte híbrido, físico y energético, donde la fuerza física, por sí misma no es un requisito primordial, y donde mayor importancia tiene el movimiento del propio cuerpo (cadenas cinéticas), la respiración, la flexibilidad, la sensibilidad, y la velocidad de acción al efectuar las diferentes técnicas, aunque su entrenamiento es muy vigoroso y exigente. Con el *hapkido* se busca la formación del individuo como persona dispuesta a la defensa de sí mismo, de su familia y de su país.



- ESKRIMA



Es un arte marcial filipino, influenciado a lo largo del tiempo por diversas disciplinas marciales orientales y occidentales, siendo las más reciente, la esgrima española clásica, debido a la colonización española de Filipinas hasta 1898. También se le llama kali y arnis, dependiendo de la región de Filipinas donde se practique. Aunque se basa fundamentalmente en el uso complejo de varias armas (principalmente bastones de madera de rattan de aproximadamente unos 70 cm de largo (la longitud varía según usuario) y una pulgada de diámetro llamados "olisi", y dagas/cuchillos/puñales).





Las artes marciales nombradas con anterioridad son solo algunas de las disciplinas que se especializan en defensa persona, existen otras como el Aiki-jujitsu, Ninjutsu, Lameco, entre otras.

## **DIFERENCIA ENTRE TAEKWONDO DEPORTIVO Y HOSINSUL O DEFENSA PERSONAL**

El Taekwondo, Arte Marcial tradicional Coreano y actualmente deporte olímpico, posee un “rico” abanico de técnicas de defensa personal también conocidas como Hosinsul. Por tanto podemos decir, que hosinsul, es una parte fundamental en la enseñanza y aprendizaje del Taekwondo.

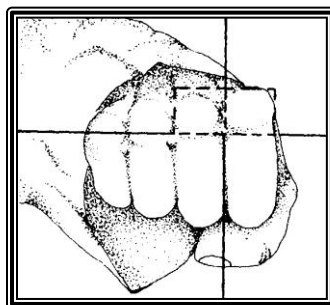
Si pudiésemos separar los dos conceptos, podemos decir, que el taekwondo olímpico es la parte deportiva del Taekwondo tradicional, con reglamentos, y arbitraje, lo que permite al practicante demostrar sus habilidades de manera “controlada” y bajo la supervisión de otros. Se caracteriza principalmente por sus técnicas de patadas, sobre la zona media y alta del cuerpo y utilizando puños solo a la pechera (zona media). En esta “práctica, los derribos, palancas y proyecciones están prohibidas, al igual que los golpes con puño al rostro, golpes con mano abiertas o “punzada” de dedos.

Hosinsul, por su parte al ser una columna tradicional del Taekwondo, como lo son los Poomsae, incorpora todas las técnicas de patadas “deportivas” del taekwondo olímpico y se le suman técnicas de puño, codazos, golpes con la rodilla, canilla, tomadas, proyecciones, derribos y demás.

## LA RIQUEZA DE TÉCNICAS DEL TAEKWONDO APLICABLES A LA DEFENSA PERSONAL

### - CHUMOK

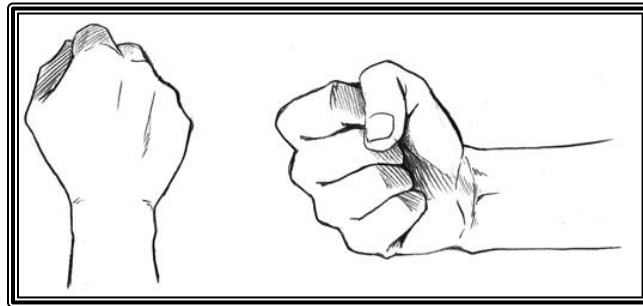
Son todas aquellas técnicas en donde el practicante utiliza sus puños, estas pueden ser en bande o baro (misma mano y mismo pie o cruzado) y aplicables a la zona alta (olgul), media (montong) o zona baja (are). Se deben utilizar los dos nudillos más sobresalientes, es decir de los dedos índice y cordial.



Debemos considerar además que los golpes pueden ser de forma lateral (yop), descendente (Nerio), circular (dolio), ascendente (Chi).

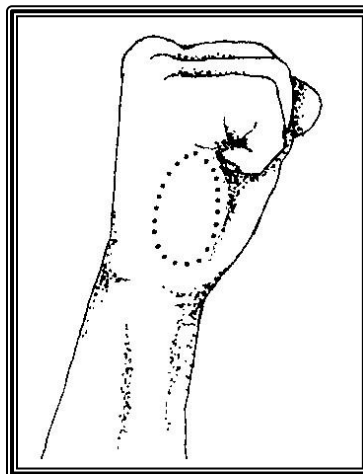
- DUNG CHUMOK

Son aquellos golpes ejecutados con el dorso de la mano. De acuerdo a la dirección de golpe, estos pueden ser a la zona alta y de forma descendente (olgul ap chiki), hacia el exterior (bakkat chiki), hacia el interior (an chiki).



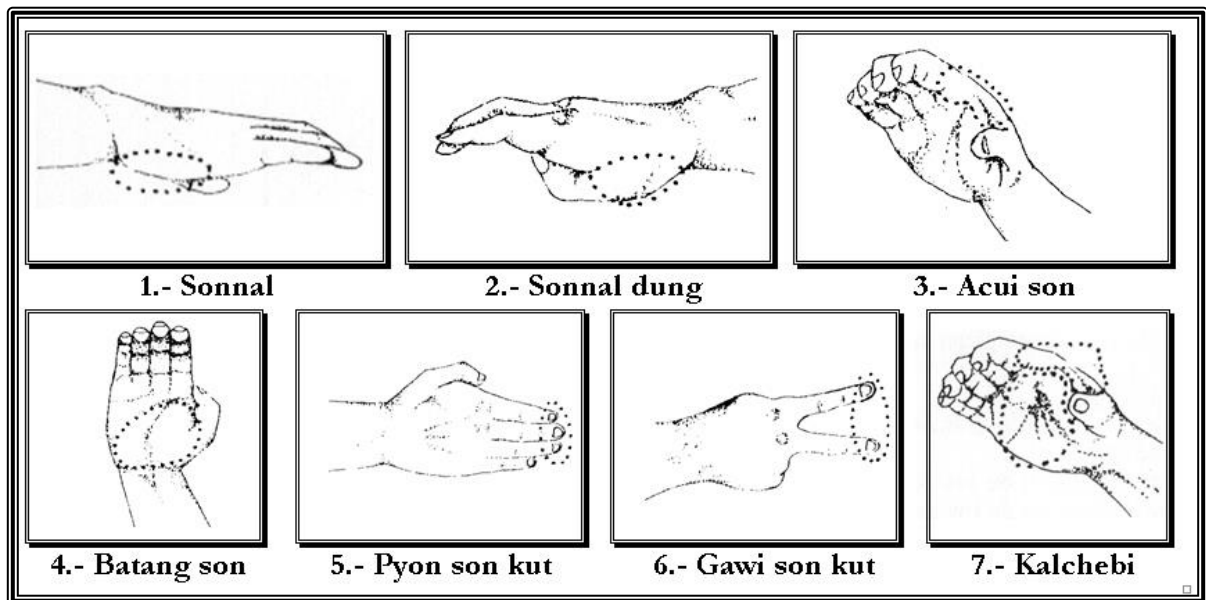
- MECHUMOK

Golpe de mano con forma de martillo, de acuerdo a la dirección del golpe, estos pueden ser frontal (ap Chiki), hacia dentro (an chiki) hacia a fuera (bakkat chiki), lateral (yop chiki) y a las distintas alturas del cuerpo, zona alta, media o baja (olgul, montong o are).



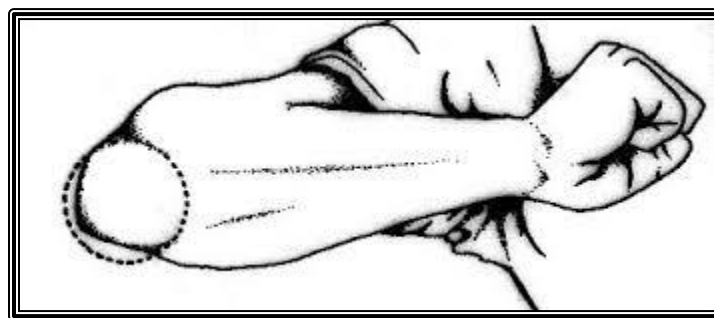
- HANSONNAL Y SONNAL

Corresponde a las técnicas de la mano abierta.



- PALKUP

Son aquellas técnicas que se aplican con el codo.



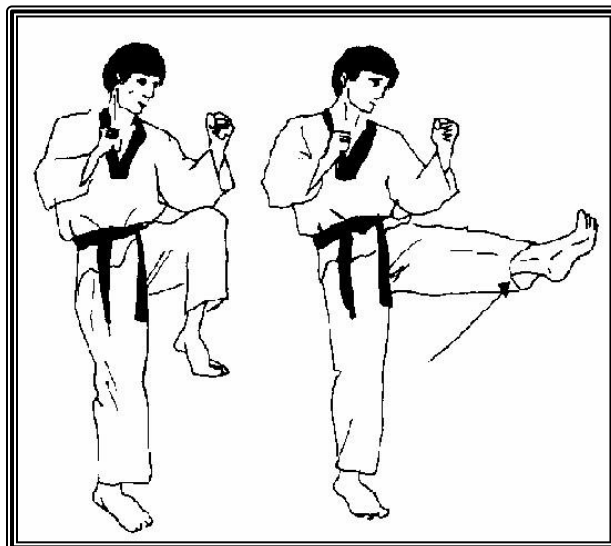
- TÉCNICAS DE PIERNAS

El taekwondo es “rico” en técnicas con golpes de pierna, posee muchas combinaciones, pero nos enfocaremos en las técnicas más básicas y según mi parecer, las más efectivas en caso de tener que defendernos.

Considero que las técnicas a utilizar a pesar de la gran destreza que se logra desarrollar a través del entrenamiento, NO deberían superar la zona media. En otras palabras las técnicas deberían ser siempre a la zona baja, desde la cintura a pies, de esta manera minimizamos los riesgos de que nos puedan tomar las piernas o provocarnos un derribo por medio de una palanca o “barrido”.

- AP CHAGUI

Técnica de patada frontal, que puede ser utilizada a canillas, rodilla, ingle y estómago. Puede ser aplicada dependiendo del ángulo con el empeine o con la zona baja del pie.



- *BANDAL CHAGUI*

Técnica circular normalmente aplicada a la zona media, pero que también la podemos aplicar a la zona baja, siendo más afectivas a la altura del cuádriceps, rodilla y peroné.



- *YOP CHAGUI*

Técnica lateral de patada, posee gran potencia, y se recomienda aplicar a rodilla y costilla flotante.

Se debe considerar si se golpeará con el canto del pie, planta del pie o con talón, dependiendo del lugar que se realizará el ataque.



- *TUIT CHAGUI*

Técnica de patada con giro por espalda, la ventaja que posee es su gran potencia, si es bien aplicada y es certera podría dejar fuera de combate a cualquier oponente.



- *MURUK CHIKI*

Técnica de pierna que utiliza la rodilla como punto de ataque.

Se utiliza principalmente a corta distancia y para atacar principalmente la zona genital del adversario o la boca del estómago.



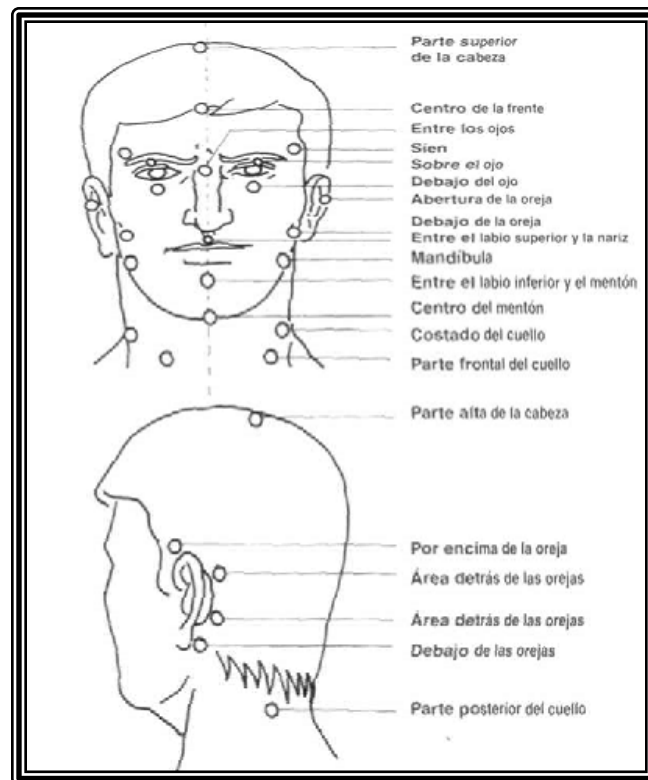
## PUNTOS VITALES

El cuerpo humano posee distintos puntos que son más vulnerables que otros. Como practicantes de artes marciales, debemos ser capaces de conocerlos y saber que técnicas se pueden aplicar a cada uno de esos puntos.

Como estudiante de kinesiología, debo hacer hincapié en que debemos estudiar el cuerpo humano, debemos aprender de anatomía, articulaciones, movilidad articular y biomecánica. Esto nos entregará conocimientos científicos para poder enseñar a los alumnos con base nuestros conocimientos.

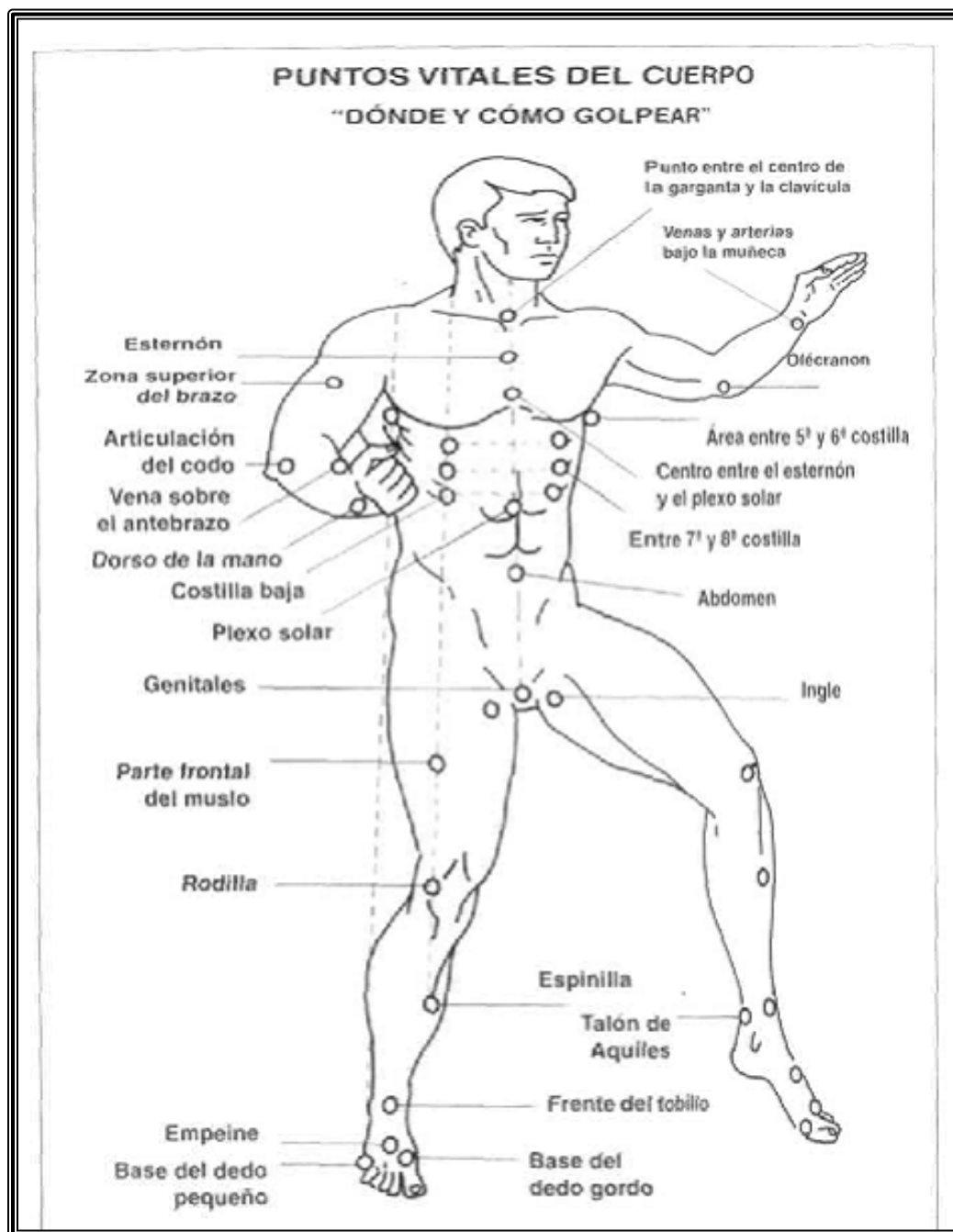
A continuación, dejaré unas imágenes que muestran los puntos del cuerpo que son más “delicados” y que aplicando distintas técnicas podemos causar más daño y así poder repeler una agresión.

### - ROSTRO

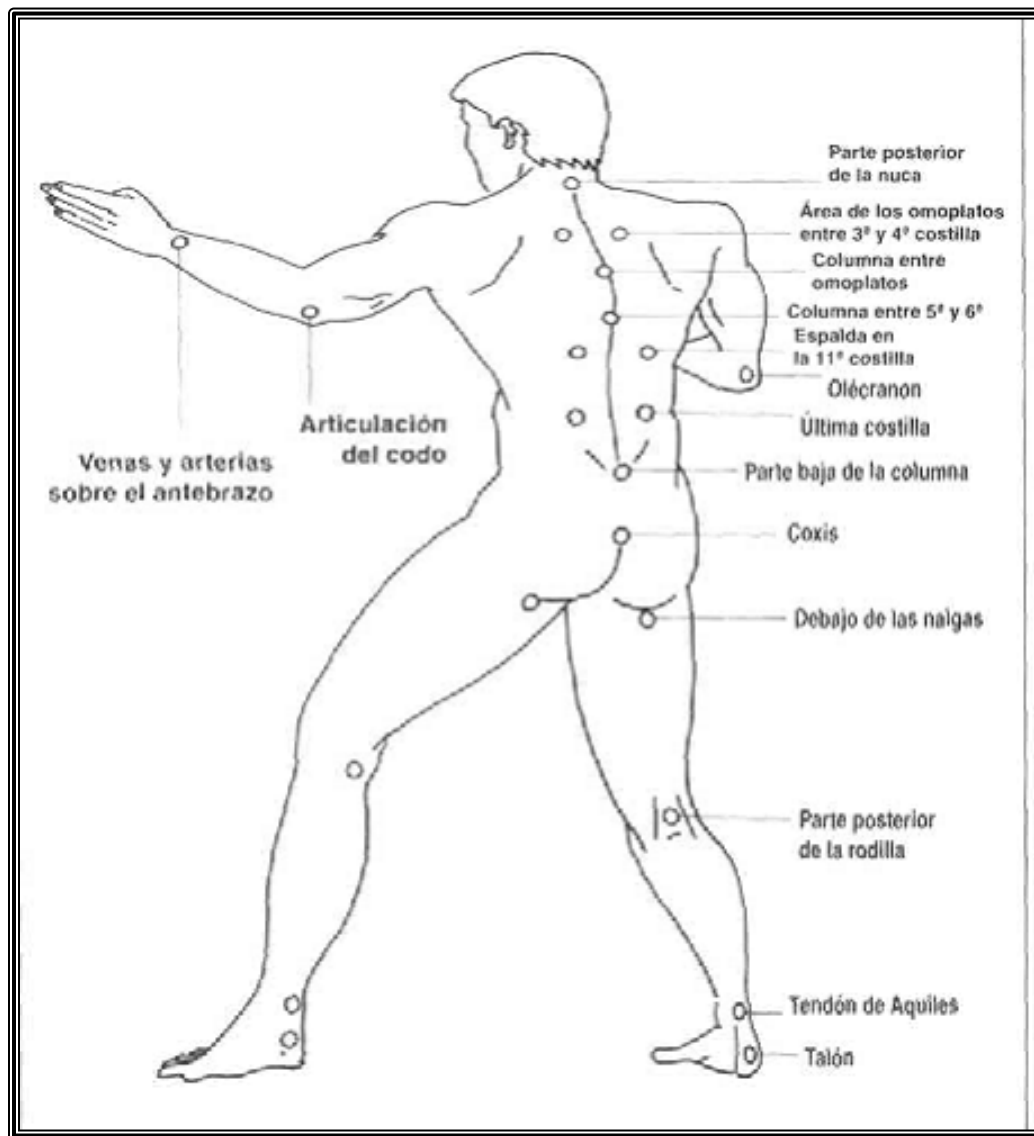




- PARTE FRONTAL DEL CUERPO



- PARTE POSTERIOR DEL CUERPO



## PERSPECTIVA PSIOLÓGICA

Las artes marciales, constantemente nos enseñan a manejar distintas situaciones, lo que nos permite sentirnos personas más fuertes, rápidas, flexibles y seguros de nosotros mismos, sin embargo, la literatura señala que la seguridad, ya sea extrema o bajo lo esperado, que posee una persona frente a una situación de ataque, juega en ocasiones, malas respuestas tanto a nivel emocional como conductual.

En este sentido es relevante comprender la definición que se le otorga a una persona que se transforma en víctima de una situación: *“Persona que sufre daños ya sea a nivel: material, físico, moral, psicológico, emocionales, pérdidas financieras, violaciones de sus derechos fundamentales que infrinjan la legislación penal vigente, entre otras”*.

Cuando una persona ha vivido o presenciado un acontecimiento en el que su vida, su integridad física o psicológica se han visto seriamente amenazadas y no cuentan con las herramientas necesarias para enfrentar dichas experiencias, tienden a manifestar el conocido estrés post traumático. Este tipo de vivencia sacude los cimientos de lo que la persona cree que es seguro, y en qué o en quién puede confiar. Puede tratarse de: Asaltos, violaciones, abusos, malos tratos infantiles, tiroteos, torturas, secuestros, ser tomado como rehén, combates en el frente de guerra, entre otras. Estas experiencias están tan alejadas de lo cualquier persona espera que le ocurra, que provocan reacciones perturbadoras para las quienes no están preparados pero ello, sin embargo, son reacciones absolutamente normales a sucesos anormales.

Desde la psicología cómo ya se ha mencionado más arriba, los síntomas que surgen a partir de la experiencia traumática se agrupan en lo que se llama trastorno por estrés postraumático. Sin embargo, no todas las personas reaccionan de igual manera ante un acontecimiento traumático: algunas reaccionan inmediatamente, mientras que en otras la respuesta se retrasa meses e incluso años. Se estima que, aproximadamente, un 75% de las personas quedan

en estado de shock durante varios minutos, muestran síntomas que pueden durar varios días, y para un 15%-20% los síntomas permanecen entre 2-4 semanas.

Como respuesta al trauma, la persona puede experimentar cambios en sus sentimientos, pensamientos y forma de comportarse, tales como miedo y ansiedad provocados por situaciones que recuerdan al suceso (aunque a veces parecen venidos de la nada); pensamientos, recuerdos e imágenes muy vívidos que pueden hacer sentir a la persona que el suceso está ocurriendo de nuevo; pesadillas, inquietud, irritabilidad, sobresaltos, problemas para concentrarse, para dormir, etc. La persona, además, evita no sólo pensar en lo ocurrido sino también cualquier cosa que le pueda recordar lo ocurrido; la evitación puede ser tan intensa que incluso la persona sufre el llamado aplanamiento afectivo lo que le impide sentir emociones. Muchas personas se sienten enfadadas, culpables e incluso avergonzadas por lo que ocurrió o por cosas que hicieron o no hicieron para sobrevivir, y estos sentimientos pueden provocar sentimientos de depresión, desánimo, desesperanza, etc. Es frecuente pensar que el mundo es peligroso y que no hay que confiar en los demás, así como empezar a tener una idea muy negativa acerca de uno mismo.

Por otro lado, la definición que la literatura entrega para el delincuente, dice relación con aquel que repetidamente comete actos ilícitos y no cumple con lo establecido por las leyes o normas de obligado cumplimiento. Este término se suele utilizar cuando tales actos son de menor gravedad.

Desde el punto de vista psicológico, un criminal es una persona con algún tipo de trastorno mental, generalmente asociado al trastorno de personalidad antisocial o narcisista. En la gran mayoría de los casos se trata de personas que en la primera infancia han sufrido experiencias traumáticas de abandono, abuso o han sido criados en un ambiente con valores opuestos a lo socialmente aceptado.

Las investigaciones realizadas con personas con reacciones antisociales revelan distintas formas de comportamiento según los trastornos de la

personalidad, que generalmente están determinadas por componentes biológicos, emocionales y ambientales, no obstante, existen una serie de factores que potencian el desarrollo de éste tipo de trastorno, tales como;

- La educación recibida
- El estatus económico de la persona y su entorno
- La percepción de riesgo
- La alta impulsividad y distorsión de la realidad
- La necesidad de emociones
- La inadaptación al medio
- La agresividad
- La falta de habilidades sociales

Debido a los altos índices de agresión que existen hoy en día en los establecimientos educativos de nuestro país, quisiera detenerme a analizar el peculiar modo de agredir que utilizan nuestros niños y adolescente indiscriminadamente sin importar género, edad ni nivel socioeconómico. Este tipo de agresión es el denominado Bullying.

Numerosos psicólogos sostienen que la explicación a la agresividad que manifiesta un niño, reside en su entorno familiar, ya que, este reproduce lo que observa dentro de dicho entorno o incluso su comportamiento es consecuencia de los comportamientos que suceden dentro de su familia. Por otro lado, el psiquiatra Luis Rojas Marcos (2005), agrega que estas conductas se generan además a consecuencia de la falta de afecto y seguridad.

Para entender mejor qué es el comportamiento agresivo, se describirá a continuación las diferentes formas de intimidación o acoso:

1. La intimidación verbal: Lo que incluye comentarios despectivos, molestar, insultar, burlas o comentarios dolorosos abiertos o sutiles, así como amenazas.

2. La intimidación social o aislamiento: Aislar del grupo al compañero creando en él la sensación de marginación y de soledad.
3. Intimidación física: como golpes, patadas, empujones y escupitajos, pegar, sacar o robar o romper pertenencias personales.
4. Coacción: obligar a la víctima a que realice acciones contra su voluntad.
5. Intimidación psicológica: hechos encaminados a bajar la autoestima del individuo haciéndole aumentar su inseguridad y su ansiedad.
6. Intimidación racial: cualquier tipo de hostilidad o comportamiento ofensivo experimentado por individuos o grupos debido a su raza, color, nacionalidad, u origen étnico. Otras personas también pueden experimentar hostilidad por su fe o creencias religiosas.
7. Intimidación y acoso sexual: agresiones desde molestias a abusos serios que pueden llegar a involucrar actividad sexual.
8. Cyber Bullying: (Vía teléfono móvil o Internet) es el uso de información electrónica y medios de comunicación tales como correo electrónico, mensajería instantánea, mensajes de texto, blogs, teléfonos móviles, buscas, y websites difamatorios para acosar a un individuo o grupo, mediante ataques personales u otros medios, y puede constituir un crimen informático.

En cuanto a las variables de personalidad, encontramos que suelen presentar algunas dimensiones de personalidad específicas: elevado nivel de Psicoticismo, Extraversión y Sinceridad, junto a un nivel medio de Neuroticismo. (Variables de personalidad asociadas en la dinámica *bullying* en niños y niñas de 10 a 15 años, 2001)

Los sujetos que están en el otro lado de esta dinámica, -los víctimas-, los que suelen ser el blanco de los ataques hostiles sin mediar provocación, por el contrario, muestran rasgos específicos significativamente diferentes, incluyendo un aspecto físico destacable: su complexión débil, acompañada, en ocasiones, de algún tipo de condición desventajosa. Viven sus relaciones interpersonales con un alto grado de timidez que, en ocasiones les llevan al retraimiento y aislamiento

social. Se autoevalúan poco sinceros, es decir, muestran una considerable tendencia a tener una alta puntuación en Neuroticismo junto con altos niveles de Ansiedad e Introversión, justo alcanzando valores opuestos a los agresores.

## **LEY Y DEFENSA PERSONAL**

(Anexo 1 caso judicial)

### **- ¿QUÉ ES LA LEGÍTIMA DEFENSA?**

Es una causal de exención de la responsabilidad penal. Es decir, se considera cuando una persona comete un delito, pero lo hace en una circunstancia en la cual no corresponde aplicarle una condena.

### **- ¿EN QUÉ NORMATIVA SE CONSIDERA LA LEGÍTIMA DEFENSA?**

El artículo 10 número 4 del Código Penal establece lo que se llama la legítima defensa propia. Señala que están exentos de responsabilidad criminal “el que obra en defensa de su persona o derechos, siempre que concurren ciertas circunstancias”.

### **- ¿CUÁLES SON ESAS CIRCUNSTANCIAS?**

1. Agresión ilegítima.
2. Necesidad racional del medio empleado para impedirla o repelerla.
3. Falta de provocación suficiente por parte del que se defiende.

Para que el que comete un acto que sería sancionado como delito no reciba una pena debe probarse que ocurrían esas tres circunstancias. Si falta una de ellas, la persona podría ser condenada, salvo que tenga a su favor otro de los factores que señala la ley (ser menor de 14 años, padecer de locura o demencia o que cometió el acto privado de razón).

La doctrina jurídica considera que actuar en legítima defensa evita que la conducta sea “antijurídica”. Es decir se comete un hecho penado por la ley, pero el autor tiene una causal de justificación de su actuación que implica que no debe ser condenado. Eso ocurre, por ejemplo, cuando le disparan a una persona y ésta repele el ataque golpeando al agresor o dándole muerte en el instante.

En todo caso, se debe tomar en consideración que es la justicia la encargada de determinar si en cada caso específico se da la legítima defensa.

- ¿EN QUÉ OTROS CASOS SE DA LA LEGÍTIMA DEFENSA?

También actúa en legítima defensa quien lo hace en defensa de la persona o derechos de su cónyuge, de su conviviente civil, de sus parientes consanguíneos en toda la línea recta (hijos, padres, abuelos, nietos, bisabuelos, bisnietos, etc.) y en la colateral hasta el cuarto grado (hermanos, tíos y primos hermanos ) de sus afines en toda la línea recta y en la colateral hasta el segundo grado (padres, abuelos, bisabuelos, hijos, nietos y bisnietos y hermanos del cónyuge o de la persona con la que se haya estado casada), siempre que concurren la primera y segunda circunstancias, es decir, la agresión ilegítima y la necesidad racional del medio empleado para impedir o repeler el ataque. Se requiere también que el que defiende a su familiar no haya participado provocando al agresor.

- ¿PUEDE UNA PERSONA QUE DEFIENDE A OTRO, QUE NO SEA SU PARIENTE, SER EXCULPADA?

Si, el que actúa defendiendo a otra persona puede no ser sancionado si se dan las mismas circunstancias que se producen en la defensa de un familiar. Sin embargo, se exige también que el defensor no sea impulsado por venganza, resentimiento u otro motivo ilegítimo.



- ¿PUEDO ATACAR A ALGUIEN QUE ENTRA A ROBAR A MI CASA?

Se presume que alguien actúa en legítima defensa cuando repele a otra persona que ingresa ilegalmente a su casa “con escalamiento”. Se entiende por escalamiento cuando entra al domicilio por vía no destinada al efecto, por forado o con rompimiento de pared o techos, o fractura de puertas o ventanas. En este caso, la persona no sería condenada cualquiera sea el daño que le cause al que entra a su hogar de esa manera.

Se considera legítima defensa si se repele a alguien que ingresa “con escalamiento”, tal cual ya fue definido, a en una casa, departamento u oficina habitados, o en sus dependencias o, si es de noche, en un local comercial o industrial.

Pero en todos los casos, el hecho debe ser investigado y determinarse claramente que se dieron los presupuestos de la legítima defensa.

- ¿SI UNA PERSONA IMPIDE CONSUMAR UN DELITO, ES LEGÍTIMA DEFENSA?

Sí, pero sólo si actuó para impedir o tratar de impedir la consumación de delitos específicos como el secuestro, la sustracción de menores, la violación, el abuso sexual con objetos o animales, el parricidio, el homicidio, el femicidio y el robo con violencia o intimidación.

- ¿QUÉ HACER EN CASO DE SER AGREDIDO FÍSICAMENTE O AMENAZADO?

Denunciar a carabineros o investigaciones, fiscalía o tribunales. Solicite medidas de protección si es que son necesarias.

Si sufre de agresión física, acuda a un centro de asistencia a constatar lesiones y exija copia del certificado.

Se anexa caso judicial con su respectiva resolución

### III

## CONCLUSIONES

A través de la historia el hombre en su afán de sobrevivir ha ido evolucionando en distintos métodos de defensa y ataque, creando distintas disciplinas marciales y creando además distintos sistemas de combate.

La evolución y modernización de algunas disciplinas como en el caso del taekwondo han perdido su esencia marcial para transformarse cada vez más en un deporte.

Aun así existen instructores y Maestros que siguen enseñando de manera tradicional la disciplina. El taekwondo posee técnicas potentes de mano y piernas que puede ser utilizadas de manera perfecta en defensa personal.

Es necesario que los instructores nos sigamos perfeccionando día a día, complementando con disciplinas hermanas como el Hapkido y así seguir creciendo.

Como instructor o maestros nos debemos a los alumnos por lo mismo debemos ser siempre mente abierta y ser capaces de adaptarnos, aprender para nosotros, pero siempre pensando en nuestros alumnos. Como dije en unos párrafos más arriba, no puede existir alumno sin profesor, pero tampoco puede existir un profesor sin alumnos.

Solo como reflexión personal, debo señalar que a pesar de que disciplinas o artes marciales como el Judo, el Taekwondo son actualmente deportes olímpicos, no son menos efectivos que otras. Como siempre le digo a mis alumnos, no depende del arte o sistema, dependerá la efectividad de quien las practica y eso, solo se logra con los años de práctica, la constancia y la rigurosidad del entrenamiento.

## **IV**

### **RECOMENDACIONES**

Las estadísticas indican que el 70% u 80% de los combates terminan en el suelo, producto de derribes, desequilibrios o proyecciones.

Creo que un gran aporte al taekwondo nacional es que dentro de la práctica del Hosinsul, se comience a enseñar la manera correcta de caer. (Anexo 2), evitando considerablemente el riesgo de lesiones, tanto en entrenamientos como en posibles caídas en algún lugar distinto al doyang.

Se recomienda además que las prácticas de hosinsul sean más regulares y no sólo en un periodo pre-examen, en donde normalmente la materia pasada, se olvida de un examen a otro.

## LINKOGRAFÍA

<https://www.bcn.cl/leyfacil/recurso/legitima-defensa>

<http://www.dgmn.cl/wp-content/uploads/2012/11/Complemento-Ley-Artes-Marciales.pdf>

[http://historiaybiografias.com/historia\\_defensa\\_personal/](http://historiaybiografias.com/historia_defensa_personal/)

<https://monite.org/perfiles-de-los-participantes-en-las-agresiones/>

<http://www.monografias.com/trabajos90/psicologia-del-delincuente/psicologia-del-delincuente.shtml>

<http://www.fiscaliadechile.cl/Fiscalia/victimas/itemvif.jsp>

## ANEXOS 1

### - CASO JUDICIAL CHILENO RELACIONADO CON LA LEGÍTIMA DEFENSA

***Tribunal de Juicio Oral en lo Penal de Concepción***

***18 de Octubre de 2005***

***RIT: 212 – 2005***

#### **1.- Síntesis de los hechos y delito imputado:**

Con fecha 13 de Agosto de 2004, alrededor de las 19:00 horas, la víctima ingresó al inmueble donde se encontraba la imputada (lugar del que había abandonado anteriormente por haber sido denunciado a Carabineros por amenazas) rompiendo el pestillo y forzando la puerta. En el interior del inmueble se encontraba la imputada, su hermana con su respectivo marido, y su cuñado.

La víctima ingresó en las circunstancias anteriormente descritas en evidente estado de ebriedad y premunido de dos armas blancas, y amenazando con una de ellas a la hermana de la acusada, quien fue defendida en primera instancia por su marido, que resultó con la falange del meñique de su mano derecha cercenado, por un corte propinado por la víctima.

Posteriormente, y con el objeto de defender a su hermana, la imputada aplicó un aerosol en la cara de la víctima, quien momentáneamente depuso el ataque, para luego reincorporarse y persistir en la agresión, y dirigirse hacia el dormitorio donde se encontraba la hermana de la acusada. En ese momento la imputada interviene en el camino del agresor, premunida de un martillo manual tipo combo, con el cual golpeó reiteradamente en la cabeza del agresor, causándole la muerte.

A juicio del ente persecutor, los hechos anteriormente narrados constituyen el delito de homicidio simple, previsto y sancionado en el artículo 391 n° 2 del Código Penal.

El problema principal se centra en dilucidar si en base a los hechos probados adecuadamente en juicio, pueden configurarse todos los requisitos de la causal de justificación de legítima defensa.

## **2.- Consideraciones del Tribunal:**

El tribunal estima que el actuar de la acusada se encuentra amparado por la causal de justificación de *legítima defensa de parientes*, esto es, el obrar en de la persona o derechos de su cónyuge, de sus parientes consanguíneos legítimos en toda la línea recta y en la colateral hasta el cuarto grado inclusive, de sus afines legítimos en toda la línea recta y en la colateral hasta el segundo grado inclusive, de sus padres o hijos naturales o ilegítimos reconocidos, siempre que concurren la primera y segunda circunstancias prescritas para la legítima defensa propia – agresión ilegítima y necesidad racional del medio empleado para impedirla o repelerla-, y la de que, en caso de haber precedido provocación de parte del acometido, no tuviere participación en ella el defensor.

En este sentido, el tribunal parte por analizar el primero de los presupuestos legales de la legítima defensa: la *agresión ilegítima*. Manifiesta que la agresión debe reunir ciertas características: a) Debe ser real: esto quiere decir a juicio de los sentenciadores que la agresión realmente debe haber sido tal, no puede hablarse de ataques imaginarios o meramente temidos, pero no ocurridos. En el caso en comento, la víctima ingresó al inmueble de manera violenta y premunido de un cuchillo, con serias intenciones de lesionar a la hermana de la acusada, de tal modo evidente, que una de las personas que intervino a fin de evitar dicho ataque (su marido), terminó con el dedo cercenado. b) Actualidad o inminencia de la agresión: En los hechos objeto de la acusación, sostiene el órgano adjudicador, las agresiones fueron siempre actuales ya que se trató de un acometimiento en constante desarrollo. c) Ilegitimidad de la agresión: Con respecto a este requisito el tribunal sostiene que no existe duda alguna en que la víctima contrarió el derecho de manera rotunda realizando las conductas mencionadas con anterioridad. En relación al requisito de *falta de provocación suficiente*, estima que en caso alguno fue acreditado por el Ministerio Público que la acusada hubiese

provocado la agresión. Con respecto a la *necesidad racional de la defensa*, los sentenciadores razonan que la necesidad racional ha de manifestarse no solo en los instrumentos usados para reaccionar contra el ataque, sino en la totalidad de dicha reacción, de donde resulta que en casos especiales y determinados se empleen medios o instrumentos que en circunstancias corrientes resultarían excesivos. En términos del tribunal la necesidad “(...) *en suma, es racional, no matemática. Ha de ser juzgada caso por caso y teniendo en consideración el conjunto de circunstancias concretas, importa que la reacción sea necesaria, que dadas las circunstancias, el sujeto –la acusada- no disponga de otra forma menos enérgica de defenderse con éxito*” (Considerando Decimotercero). En este sentido, los magistrados destacan que la primera actitud de la acusada fue de rociar a la víctima con un aerosol, y luego de que dicha actuación fracasó para repeler el ataque contra su hermana, toma el martillo y propina los golpes que ocasionaron la muerte.

Agrega el tribunal que en cuanto al supuesto exceso en la legítima defensa que esgrime el ente persecutor, esto es, cuando una vez terminada o repelida la agresión ataca el agresor extemporáneamente (exceso extensivo en la defensa) o con el empleo de medios que van mucho más allá de los necesarios para impedirla o repelerla (exceso intensivo en la defensa), cabe destacar que en caso alguno la defensa fue extemporánea, ya que se trató de un peligro continuado y de una reacción igualmente sin solución de continuidad. Con respecto al exceso intensivo de la defensa, los jueces razonan que el medio ocupado por la acusada era el único real y objetivamente disponible para combatir la embestida con un arma blanca llevada a cabo por la víctima.

### **3.- Decisión del Tribunal:**

Se acoge la causal de justificación de legítima defensa de parientes, y se absuelve a la acusada.

***Tribunal de Juicio Oral en lo Penal de Valparaíso***

***11 de Julio de 2006***

***RIT: 82 – 2006***

**1.- Síntesis de los hechos y delito imputado:**

El acusado y su hermana se encontraban en el colegio de ésta última junto a varios compañeros con motivo de una fiesta de despedida del año.

Un grupo de compañeras de la hermana del acusado comenzaron a molestarla mostrándole un cartel en el que le escribían sobrenombres. Frente a lo anterior, la hermana del acusado se dirige a sus compañeras y las increpa verbalmente, sin embargo cuando se da la vuelta para volver junto a su hermano es atacada por la víctima. Ante a esta situación, el acusado interviene golpeando con el puño en el ojo a la víctima y produciéndole un desprendimiento total de retina.

Para la acusación, los hechos relatados configuran el tipo de lesiones graves previsto en el artículo 397 n° 2 del Código Penal.

La defensa sostiene que si bien el acusado incurrió en la conducta típica, lo hizo en defensa de su hermana, por lo que cumple los requisitos de las causal de justificación contemplada en el artículo 10 n° 5 del Código Penal, esto es, legítima defensa de parientes.

El principal problema del litigio consiste en determinar si es o no posible configurar todos los requisitos de la legítima defensa.

**2.- Consideraciones del Tribunal:**

El tribunal considera que la antijuridicidad como elemento del delito puede ser definida como “(...) *la realización del tipo que no se encuentra especialmente autorizada (...)*”, mientras que las causales de justificación son “(...) *autorizaciones legales expresas para realizar conductas típicas (...)*”. Por tanto, “(...) *la antijuridicidad, como concepto, es bastante simple: ausencia de causales de justificación que autoricen la realización de una determinada conducta típica (...)*”,



o sea, “(...) *la antijuridicidad implica la presencia de una conducta típica y la simultánea ausencia de causales de justificación que autoricen la realización de esa conducta típica (...)*” (Considerando Undécimo).

Ahora bien, los sentenciadores expresan que la legítima defensa es una causal de justificación que “(...) *consiste en la reacción necesaria para impedir o repeler la agresión ilegítima no provocada, contra la persona o cualquier bien jurídico, propio o ajeno, actual o inminentemente amenazado (...)*” (Considerando Undécimo). En este sentido, agregan que para que pueda operar la eximente de responsabilidad penal de legítima defensa de parientes deben concurrir copulativamente los siguientes requisitos: a) Agresión ilegítima; b) Necesidad racional del medio empleado para impedirla o repelerla; y, c) *en caso de haber precedido provocación de parte del acometido, que no tuviere participación en ella el defensor*.

La *agresión ilegítima* debe consistir en un acto contrario a derecho, pudiendo ser un acontecimiento físico o material que debe ser real y actual. En relación con los hechos de la causa, debe concluirse que esta existió, en cuanto se dio por establecido que la víctima se abalanzó por la espalda de la hermana del acusado cuando esta iba de vuelta a su puesto, agrediéndola con arañazos y tirones de pelo y produciéndole lesiones.

Respecto del requisito de necesidad racional del medio empleado para impedir o repeler la agresión, cabe tener presente que la doctrina y la jurisprudencia han consignado que supuesta la necesidad de defensa, el medio empleado para impedir o repeler la agresión ilegítima debe ser racional, a lo que se le ha dado el sentido de “(...) *cierta proporcionalidad, no una igualdad matemática, de los medios empleados por una y otra parte (...)*” y que “(...) *puede estimarse racional el medio defensivo cuando el que se defiende no dispone, en el momento del ataque, de otro menos perjudicial para impedir o repeler la agresión (...)*” (Considerando Undécimo).

De esta forma, los magistrados manifiestan que es posible sostener que el requisito anterior también se cumple en la especie ya que ante la agresión múltiple, con manotazos, tirones de pelo y arañazos que recibía su hermana, el acusado reaccionó utilizando para defenderla el único medio que tenía disponible en ese momento, esto es, sus manos. En opinión del tribunal, dicho medio se considera proporcional a la naturaleza y características del ataque, y necesario dados los medios defensivos disponibles. En palabras del mismo órgano adjudicador: “(...) *el acusado solo intervino en los momentos que su pariente era agredida por varias personas quedando en evidente inferioridad ante el ataque que era objeto y por lo mismo disminuida su capacidad de reacción, estimándose por estos sentenciadores que bajo las condiciones referidas el golpe de puño que propinó el acusado a la víctima, no obstante la diferencia de sexo entre ambos, se encuadra dentro de los marcos de proporcionalidad que exige el legislador, siendo indiferente el resultado de la conducta del defensor, porque lo que valida su actuación es la agresión ilegítima que sufría su hermana(...)*” (Considerando Undécimo).

En cuanto al último requisito, esto es, que en caso de haber precedido provocación de parte del acometido, *no tuviere participación en ella el defensor*, se acreditó en juicio que el acusado no participó en provocación alguna respecto de la víctima.

En definitiva, concurriendo todos y cada uno de los elementos de la legítima defensa de parientes contemplada en el n° 5 del artículo 10 del Código Penal, se tiene por satisfecha dicha causal de justificación por lo que la participación del acusado en el hecho típico establecido no es antijurídica, siendo, por ende, lícita su conducta.

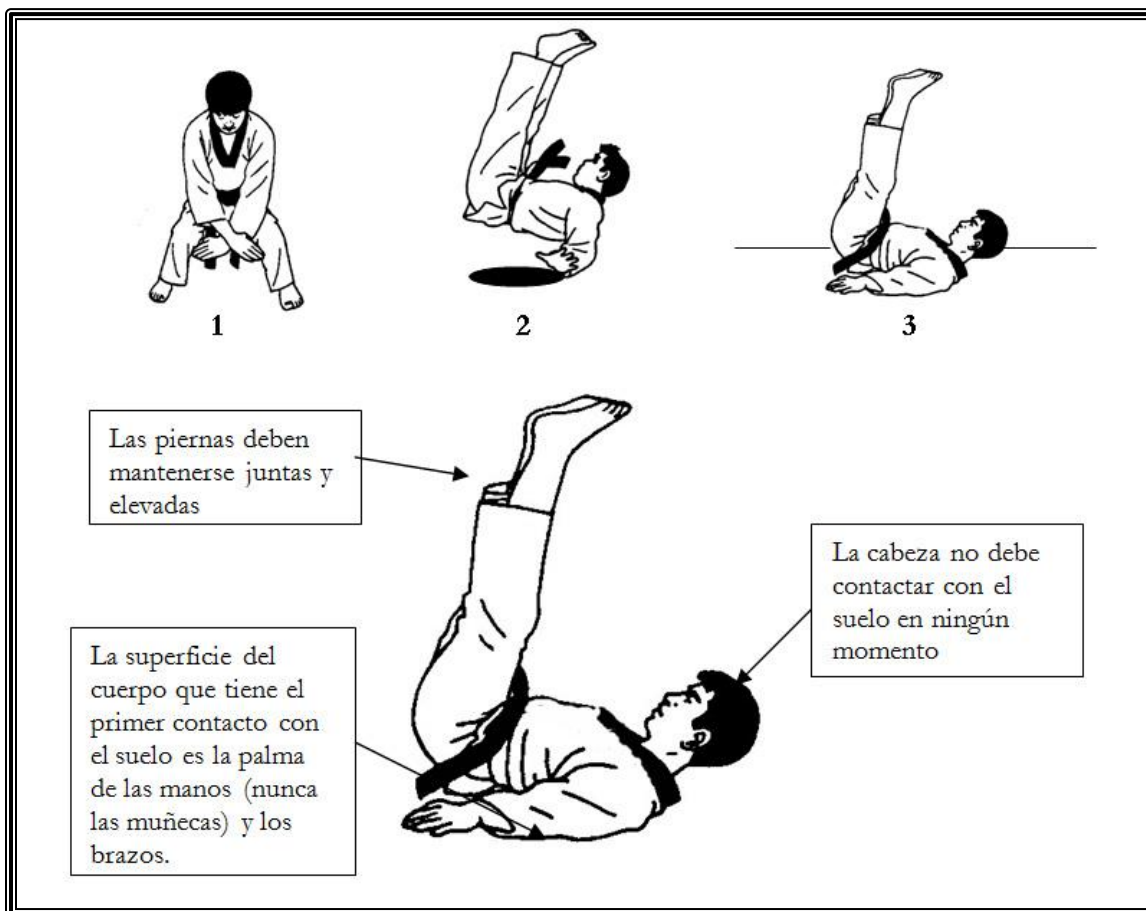
### **3.- Decisión del Tribunal:**

Se acoge la causal de justificación invocada y se absuelve al acusado del delito de lesiones graves.

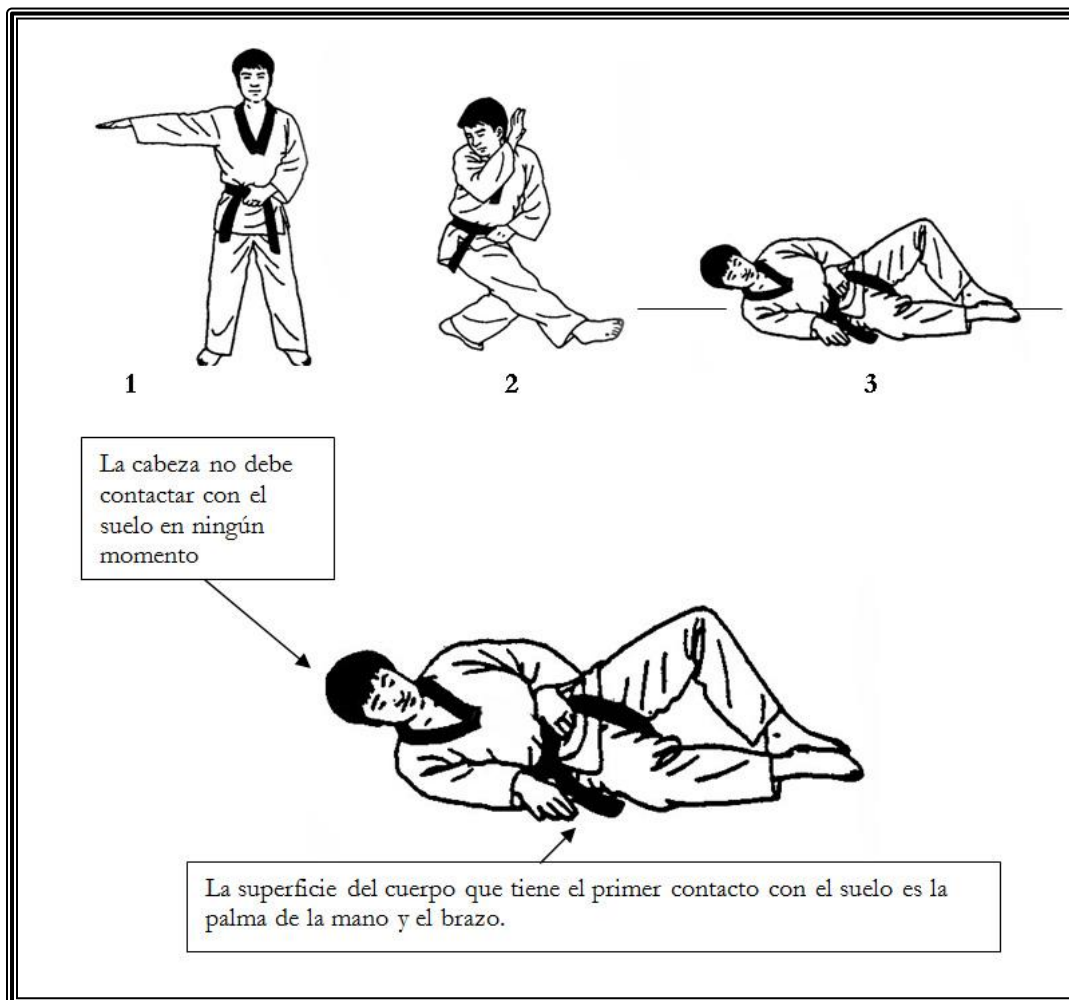
## ANEXO 2

### COMO CAER

#### - DE ESPALDA



- CAIDA LATERAL



- CAIDA FRONTAL CON GIRO O RODADA

