



FEDERACION CHILENA DE TAEKWONDO

LLIGA NACIONAL FENIX CHILE

“DEFENSA PERSONAL, PSICOLOGIA Y LEGALIDAD”

Para Obtener el título de:

MAESTRO C.N 4° DAN

Presenta:

ALVARO LEANDRO ROZAS PALOMINO

Director técnico

MAESTRO C.N. 6° DAN ERIC VALDIVIA ARAYA

Santiago, San Bernardo

Julio del 2020

INTRODUCCION

Considero, que la Defensa Personal puede ser una herramienta de trabajo fantástica para la enseñanza de las Artes Marciales, siempre y cuando el profesor esté preparado y le dé el rigor que se merece. Primero nos tenemos que dirigir a nuestros alumnos con su mismo lenguaje, que sea sencillo de hablar, entender y memorizar, para poder definir e identificar las técnicas y poder ejecutarlas bien o mal. Varios profesores de distintas disciplinas y estilos, están preocupados por la decisión masiva de bajas de sus alumnos, decidí hacer un trabajo en terreno y, además, una encuesta, para ver las causas de por qué niños, jóvenes y adultos dejaban el deporte. Una de las respuestas contestadas por estos artistas marciales era que “dejaban los entrenamientos, mayoritariamente, porque eran monótonos y aburridos”. Las Artes Marciales no son ni monótonas ni aburridas; el profesor las hace monótonas y aburridas. Por esto, el profesor tiene que ser el motor de la clase, el primero en llegar y el último en salir, teniendo siempre las clases programadas anticipadamente.

Alvaro Rozas Palomino

INDICE.

1. Portada.
2. Presentación.
3. Introducción.
4. Índice
5. Defensa Personal
 - A. Tipos de Defensa Personal.
 - B. Características de la Defensa Personal
 - C. Fundamentos de la Defensa Personal.
8. Interacción con el agresor:
 - A. El Miedo, fisiología y Psicología.
 - B. Reacción Frente al Miedo
 - C. Guerra Psicológica.
 - D. Bloqueo Mental.
 - E. Gestionar el miedo y vencer la guerra psicológica.
 - F. Consejos durante la negociación con el agresor.
10. Defensa Propia y su Legalidad:
 - A. Legítima Defensa.
 - B. Defensa Propia.
 - C. Defensa de Parientes.
 - D. Defensa a terceros extraños.
 - E. Legítima Defensa Privilegiada
12. Estado de Necesidad Exculpante.
 - A. Requisitos para su procedencia.
14. Defensa Personal, Prevención y otros aspectos Psicológicos.
14. Prevención de hechos Violentos:
 - A. La comodidad o la persa.
 - B. El Ego.

- C. La Negación.
 - D. El Riesgo.
15. Ley 80-20 de la Defensa Personal.
17. La regla de los agresores sobre todo en las calles.
18. La importancia de los aspectos psicológicos y emocionales.
20. La psicología en el campo de la Defensa Personal:
- A. Agresividad
 - B. Violencia.
 - C. Violencia Activa
 - D. Violencia Pasiva.
24. Agresividad y violencia en las artes marciales.
26. Recomendaciones para evitar un ataque en la calle:
- A. Prevención de ataque.
 - B. Detección del ataque.
 - C. Evitar un ataque y/o agresión.
28. Métodos disuasorios y defensivos para evitar un ataque:
- A. Uso de Disuasorios Defensivos.
 - B. Recurrir siempre al factor sorpresa.
30. Defensa Personal Femenina.
33. Defensa Personal en niños y adolescentes
- A. Recomendaciones de Defensa Personal a los hijos a medida que van creciendo.
 - B. Recomendaciones de portar llaveros y alarmas.
36. Conclusión.
37. Bibliografía.

Defensa Personal.

La defensa personal 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

La historia de la lucha cuerpo a cuerpo se remonta a los orígenes de la humanidad, como expresión de la rivalidad natural. De hecho, la lucha por la supervivencia es anterior al hombre (ej.: animales).

A. Tipos de Defensa Personal:

La defensa personal puede ser genérica o especializada (femenina, infantil, etc.), resultando más eficaz cuanto más adaptada esté a las necesidades propias de cada persona, atendiendo a sus características, al tipo de agresiones que pueden sufrir con mayor frecuencia, etc.

B. Características de la defensa personal:

Las habilidades técnico-tácticas de la defensa personal deben ser *eficaces* para conseguir el objetivo de evitar o repeler la agresión.

Pueden utilizarse todo tipo de recursos disponibles sin más límite que el marcado por la legislación. Resultando, de este modo, una materia multidisciplinar que contiene habilidades de las diversas artes marciales y militares, de los deportes de contacto y lucha, de otros tipos de lucha poco ortodoxas como la pelea callejera, así como de habilidades verbales.

La defensa personal está formada por habilidades técnico - tácticas tanto defensivas como ofensivas y, cuando es posible, debe aplicarse anticipándose al desarrollo de la acción atacante del agresor.

"Defenderse" no siempre consiste en utilizar sólo habilidades "defensivas" que no mermen la capacidad atacante y continua de los agresores (en condiciones de superioridad física o/y numérica) esperando a que rehúsen por fatiga o autolesión. En la realidad,

conseguir defenderse así resulta muy poco probable, incluso para un experto.

“Defenderse” no siempre consiste en esperar a que se produzca la agresión, en ocasiones es recomendable anticiparse cuando la agresión es inminente. Si esperamos a que nos golpeen, apuñalen o disparen... posiblemente ya no podremos defendernos.

C. Fundamentos:

La defensa física es siempre el último recurso y exclusivamente frente a agresiones de tipo físico.

El recurso más efectivo es siempre evitar el enfrentamiento, especialmente aquel que conlleva la agresión física, dado que el resultado de todo enfrentamiento es incierto (contusiones fortuitas, armas ocultas, cómplices no detectados...). Aunque es legítima la defensa de nuestros derechos, tales como mantener nuestro honor y patrimonio, resulta más importante evitar poner en riesgo la vida. No obstante, cuando no hay otra solución mejor, se debe afrontar con decisión.

El *“factor sorpresa”* es un recurso táctico fundamental que debemos tener de nuestra parte.

A mayor distancia del agresor y de cuanta más movilidad dispongamos mayor seguridad. Hay situaciones de las que es muy difícil, o imposible, escapar (ej.: atados), por lo que no es recomendable permitir que se vaya complicando (excepto cuando la situación ya es compleja en inicio y estamos utilizando alguna táctica de distracción para sorprender al agresor).

Debemos utilizar cualquier recurso disponible que resulte efectivo: correr, gritar, utilizar objetos como armas, etc.

La destreza en la defensa personal depende del grado de práctica continuada, de su contenido y de las limitaciones personales.

La aplicación real de las habilidades asimiladas se llevará a cabo, generalmente, en circunstancias estresantes, por lo que requiere del suficiente hábito práctico como para que se ejecute como un acto reflejo.

Interacción con el agresor

A. El miedo: fisiología y psicología:

"El miedo solo tiene un objetivo: tu supervivencia"

El miedo es la reacción física y psicológica a la "consciencia" de un peligro:

Puedo no tener miedo, aunque he estado ante un verdadero peligro, o

Tener miedo, aunque el peligro no sea real (esté sólo en mi pensamiento)

El miedo desencadenará la reacción fisiológica (taquicardia,

hiperventilación y sensación de ahogo, mareo, midriasis, relajación de

esfínteres, dificultad para pensar, temblores, pérdida de la motricidad

fina.)

El miedo psicológico nos genera "pensamientos" de desenlaces negativos ("me va a matar"). El miedo es normal, nos protege de peligros, pero también nos impide hacer cosas que "necesitamos" hacer.

B. Reacciones frente al miedo:

- I. Ataque
- II. Huida
- III. Bloqueo / Paralización (o sumisión).

C. Guerra psicológica:

El agresor utiliza la estrategia del ataque psicológico con el objetivo de que su tarea resulte lo más fácil posible (la víctima ofrezca la mínima resistencia).

Los recursos que utiliza para este fin son: aspecto, gestos intimidantes, gritos, insultos, amenazas, empujones, mostrar un arma.

D. Bloqueo Mental:

El bloqueo mental consiste en la pérdida de la capacidad de decidir y de reaccionar

Se produce porque el cerebro entra en un proceso de duda provocado por el miedo. El cerebro "duda" sobre:

- Lo que hay que hacer (¿qué hago?)
- Sus propias habilidades (¿seguro que funcionará?)

En resumen, el objetivo del agresor es provocarle miedo a la víctima, haciéndole dudar, de tal forma que su mente se bloquee ("no puedo", "me va a matar", "mi defensa no tendrá efecto").

E. Gestionar el miedo y vencer la guerra psicológica:

Comprende que las reacciones fisiológicas del miedo (taquicardia.) son normales y nos ayudan a sobrevivir. No se pueden evitar (podemos minimizarlas mediante el hábito).

Comprende que la estrategia del agresor es "provocar miedo" para que la víctima no ofrezca resistencia (auto convenciéndose de que no puede vencerle).

Mantén tu mente ocupada en buscar una solución y centrándote en sus puntos débiles y tus fortalezas (no dejes que tu mente divague, siempre vendrán pensamientos catastrofistas).

Activa tu "*actitud de supervivencia*". Para ello piensa en tu mayor motivación para seguir viviendo.

Intentar una solución diplomática: Un buen "negociador" es capaz de conseguir su objetivo incluso en las situaciones más inverosímiles. No obstante, no siempre es posible.

F. Consejos durante la negociación con el agresor:

Mantener la distancia y no bajar la guardia (manos cerca del rostro disimuladamente, cabeza ligeramente agachada, un pie retrasado)

Descubrir sus intereses subyacentes ("¿Qué quieres?" ¿Lo que dice es acorde con cómo se comporta? Sigue acercándose...)

No negarle rotundamente (aunque no pienses aceptar sus exigencias)

Pre-establecer tus límites (debes saberlos de antemano, para reaccionar instantáneamente en el momento que los identifiques). Por ejemplo, si estableces que, bajo ningún concepto, aceptarás que te trasladen a otro lugar (más solitario e íntimo), cuando veas que te van a forzar a hacerlo (sobrepasar tu límite) será "la señal" que te indique que ha llegado el momento límite para reaccionar. Por supuesto, cada situación se desarrolla en circunstancias diferentes que siempre hay que valorar.

Si no funciona, no insistas, "intenta atacar (o escapar) por sorpresa".

Defensa Propia y su Legalidad en Chile

En el último tiempo, se ha discutido acerca de la procedencia de la legítima defensa como causal de justificación de una conducta delictiva cometida, por ejemplo, por la víctima de un robo que repele a su atacante o por la víctima de violencia intrafamiliar que mata a su agresor, pero la forma que los medios de comunicación entregan la información puede estar carentes de ambigüedad y no tener sustento jurídico que avale la legítima defensa.

Sin embargo La legítima defensa se encuentra contemplada en el artículo 10 N° 4, 5 y 6 del Código Penal, aludiendo respectivamente a la legítima defensa propia, de parientes y de extraño El jurista nacional “Alfredo Etcheberry”, define la legítima defensa como una **reacción necesaria contra una agresión injusta actual y no provocada**, agregando que todos los bienes jurídicos son defendibles.” Entonces, si comprendemos que todos los bienes jurídicos son susceptibles de defensa, debemos entender que son defendibles los derechos inherentes a la persona, como la vida, la integridad corporal o la salud; pero también otros derechos, tales como la propiedad, la libertad sexual, el honor o la libertad. Cuando hablamos de propiedad, nos referimos a que nuestros bienes también son objeto de defensa, sin importar su valía.

De esta manera, estará exento de responsabilidad penal quien actúe en defensa de su persona o sus derechos (o de parientes o de extraños), siempre que concurran las siguientes circunstancias: que sufra una agresión ilegítima, que haya racionalidad del medio empleado para impedirla o repelerla y que no exista provocación real y suficiente por quien se defiende.

ANTECEDENTES:

El delito puede definirse como una conducta (acción u omisión) típica (descrita en la ley como delito), antijurídica (contraria a derecho) y culpable (reprochable a su autor). Lo anterior, puesto que se considera que un delito se compone de 4 elementos: acción u omisión, tipicidad, antijuricidad y culpabilidad.

En consecuencia, en nuestra legislación, existen ciertos supuestos en que pese a existir una conducta típica, ésta se encuentra justificada por el

derecho y, por ello, no es contraria a la ley. Así ocurre, por ejemplo, cuando concurren los presupuestos de la legítima defensa.

Asimismo, existen situaciones en que existe una conducta típica y antijurídica, pero no culpable, pues no es posible reprocharla a su autor. Lo anterior ocurre, por ejemplo, cuando se reúnen los requisitos del estado de necesidad exculpante.

A. Legítima defensa:

Como señalamos con anterioridad, hay casos en que una conducta descrita en la ley como delito, no se puede sancionar, pues la misma ley la tolera bajo ciertas circunstancias, tratándose entonces, de un ***delito justificado por el ordenamiento jurídico***. Ello ocurre con la legítima defensa, regulada en el artículo 10 Números 4, 5, y 6 del Código Penal, distinguiéndose los siguientes escenarios:

B. Defensa propia: El artículo 10 N°4 del Código Penal, dispone que no serán responsables penalmente quienes actúen en defensa de su persona o sus derechos, siempre que concurran las siguientes circunstancias:

¿Cuáles son las circunstancias?

Agresión Illegítima

Debe tratarse de una agresión ilegítima, actual o inminente, Por ejemplo, que un sujeto ingrese a la propiedad de otro y lo amenace con un arma constituye una agresión ilegítima y actual a su propiedad, y una agresión inminente a su vida e integridad física.

Necesidad racional del medio empleado para impedirla o repelerla.

La defensa debe ser *proporcional* a la agresión. Así, por ejemplo, una persona pequeña y delgada, que es atacada a golpes por un hombre fornido que le dobla en estatura, podría emplear un arma de fuego para defenderse y la defensa continuaría siendo “racionalmente necesaria”. Por el contrario, en el mismo ejemplo, si el atacante fuere de igual contextura y estatura que el defensor, la racionalidad del medio empleado para defenderse desaparece.

Falta de provocación suficiente por parte del que se defiende.

Quien realiza el acto defensivo no debe haber realizado actos que hayan inducido al ataque.

C. Defensa de parientes: Es aquella que se produce cuando se actúa en defensa de la persona o derechos del cónyuge, conviviente civil, parientes consanguíneos en toda la línea recta y en la colateral hasta el cuarto grado, parientes afines en toda la línea recta y en la colateral hasta el segundo grado y de sus padres e hijos, siempre que concurren las siguientes circunstancias: **(i)** Agresión ilegítima; **(ii)** necesidad proporcional del medio empleado para la defensa; y, **(iii)** que, en caso de haber existido provocación por parte del atacado, el defensor no hubiere participado en ella.

D. Defensa de terceros extraños: Es la que ocurre cuando se actúa en defensa de la persona o derechos de un extraño, siempre que se cumplan los requisitos aplicables a la defensa de los parientes señalados con anterioridad y, además, que el defensor no haya actuado por venganza, resentimiento u otro motivo ilegítimo.

E. Legítima defensa privilegiada: El Código Penal establece, además, dos casos en los que se presume legalmente que se cumplen los requisitos para la legítima defensa propia y de parientes:

El rechazo al escalamiento (cuando se trata de una persona que trata de evitar que un delincuente entre a un sitio por un lugar no destinado para ello), en una casa, departamento u oficina **habitados**, o en sus dependencias.

El rechazo al escalamiento de un local comercial o industrial, habitado o no, siempre que sea de noche; y en caso que se trate de una persona que pretende impedir o tratar de impedir la consumación de los delitos de privación de libertad, sustracción de menores, violación, parricidio, homicidio calificado o simple, robo con intimidación, robo con violencia o robo por sorpresa.

ESTADO DE NECESIDAD EXCULPANTE.

La Ley 20.480 de 18 de diciembre de 2010, introdujo a nuestro sistema penal el denominado “estado de necesidad exculpante”, que pasó a ocupar el numeral 11 del artículo 10 del Código Penal.

El estado de necesidad exculpante es una causal de exculpación de una conducta típica (descrita en la ley como delito) y antijurídica (contraria a derecho). Por lo tanto, para aplicarlo, debe analizarse la esfera individual del delito, es decir, el ámbito interno del sujeto que lo comete y sus circunstancias particulares, siendo necesario considerar su edad, su estado psicológico, las condiciones que rodean la comisión del delito, entre otros factores, a efectos de determinar si la conducta es o no reprochable a su autor.

El estado de necesidad exculpante permite condonar conductas que la legítima defensa no podría. Así, es útil para excusar a la mujer que, habiendo sido víctima de maltratos físicos y psicológicos habituales por su cónyuge o conviviente, lo mata, pese a que la conducta no es proporcional a la agresión que ha sufrido.

A. Los requisitos para su procedencia son los siguientes:

Actualidad o inminencia del mal que se trata de evitar: La afectación de un bien jurídico (por ejemplo, la vida, la indemnidad sexual, la integridad física o psíquica, etc) se debe estar produciendo o estar por producirse, de manera próxima en el tiempo. Hacemos presente que este requisito es mucho más flexible que el de la legítima defensa, pues la inminencia del mal se ha interpretado en un sentido amplio, como ocurre en el caso de una mujer que es víctima de maltratos habituales, en que se ha considerado que se encuentra de manera diaria y constante en riesgo inminente de ser víctima de nuevos maltratos.

Que no exista otro medio practicable y menos perjudicial para evitarlo: Se requiere que no haya otra forma que permita evitar el mal, ***en la situación concreta en que se encuentra el afectado.*** Este requisito se distingue de la legítima defensa, puesto que permite evaluar la situación concreta del sujeto, incluyéndose el examen de las circunstancias particulares que rodearon el hecho (edad, situación psicológica o patológica, situación emocional, etc).

Que el mal causado no sea sustancialmente superior al que se trata de evitar: El mal causado debe ser inferior, igual o superior al que se trata de evitar, pero en ningún caso, debe ser **sustancialmente** Esta distinción es relevante porque el estado de necesidad exculpante no requiere que el mal causado sea proporcional al mal que se trata de evitar, puesto que puede ser incluso, mayor.

Que el sacrificio del bien amenazado por el mal no pueda ser razonablemente exigido al que lo aparta de sí, o en su caso, a aquel de quien se lo aparta: Se requiere que al agente o al tercero al que se defiende, no se le pueda exigir, razonablemente, que “soporte” el mal causado. Lo anterior, implica que no se le puede exigir una conducta distinta, atendidas sus circunstancias particulares.

De las consideraciones anteriores, se sigue que el estado de necesidad exculpante genera interrogantes cuyas respuestas deberán dilucidarse en un juicio, tales como ¿Puede exigirse a una mujer soportar maltratos habituales durante toda su vida?; ¿Puede exigirse a una madre tolerar que su pareja abuse sexualmente de ella o de su hijo en forma constante?; o, ¿Puede exigirse a una víctima constante de robos violentos soportar repetidos ataques contra su persona y propiedad?

DEFENSA PERSONAL PREVENCIÓN Y OTROS ASPECTOS PSICOLÓGICOS.

Aunque la Defensa Personal abarca un concepto muy amplio de autoprotección para evitar situaciones de conflicto, normalmente, cuando nos dedicamos a la práctica de esta actividad, nos limitamos y centramos en los aspectos que implican un enfrentamiento físico.

La Defensa Personal no es un arte marcial en sí mismo, sino un concepto que definido técnicamente consiste en la serie de medios de que una persona se vale para repeler un ataque contra ella, para salvaguardar su integridad física y/o sus bienes, y que se nutre principalmente de todas aquellas disciplinas marciales y deportivas que pueden aportar ideas y experiencias efectivas, pero que nos dirigen inexcusadamente a una defensa personal de lucha aunque los medios a emplear también puedan ser psicológicos, de negociación o de prevención.

Normalmente, a no ser que se hagan cursos específicos, suprimimos o tratamos someramente aspectos psicológicos del comportamiento en contextos determinados y la actitud que adoptamos ante ellos, por ejemplo, utilizar una simple disculpa en un choque caminando, en vez de una amenaza, supone utilizar un ‘arma defensiva o disuasoria’ en un hipotético enfrentamiento. En la inmensa mayoría de las ocasiones, nos dedicamos a trabajar grupos de técnicas ofensivas o defensivas de carácter físico en situaciones irreales que nos introduce en un trabajo obsoleto y desvirtuado al negar la práctica, aunque sea simulada, de los aspectos psicológicos del enfrentamiento y sus situaciones previas reales, sin reglas, sin movimientos preestablecidos y con comportamientos de conducta no predecibles.

La valoración y prevención del posible conflicto, la táctica utilizada para sortearlo, la evasión o la diplomacia, pueden vedar el enfrentamiento físico y esto también es defensa personal, además, la más efectiva, la que no tiene consecuencias legales, de salud, psicológicas o de venganza. No se suele sopesar cuán importante es el trabajo psicológico y de prevención previo para soportar situaciones de estrés o afrontar un entorno comprometido con la intención de impedir el enfrentamiento físico. Trabajar el ‘evitar’ antes que el ‘repeler’ se antoja de gran importancia y de arduo cometido, la autosuficiencia cuando se tiene cierto grado de experiencia y/o habilidad lleva al camino de la confianza para solventarlo ‘con un golpe’, por lo que no solo los noveles en estas prácticas pueden caer en exceso de confianza.

Las consecuencias de una pelea, ya sean por daños a la salud, psicológicos, problemas judiciales o de posible venganza y las secuelas de éstas, son intrínsecos a ella, nadie es inmune a sufrirlas de una u otra manera.

Es evidente que una buena preparación física y técnica conlleva unos aportes psicológicos que darán seguridad para afrontar el enfrentamiento directo, pero, ¿ayuda a la hora de valorar con fidelidad opciones menos “honorables”, como son por ejemplo correr, gritar o encerrarse en un habitáculo protegido? Estas acciones que a priori nos pueden resultar nefandadas, son la mayoría de las veces, las más acertadas. La cultura del ego, un nivel alto de entrenamiento o una errónea evaluación de la realidad conduce en muchas ocasiones al enfrentamiento, ya sea para satisfacerlo

(el ego) o para probar todos esos duros años de entrenamiento y las habilidades adquiridas en ellos, en ambos casos la razón queda fuera de juego, y, por ende, en evidencia la falta de trabajo de prevención en relación a la Defensa Personal.

El entrenamiento o aprendizaje en defensa personal debe ser pues una mezcla de entrenamiento psicológico y/o emocional, entrenamiento de negociación y/o disuasión con entrenamiento de técnicas físicas. Además de por otras razones, es por una cuestión meramente fisiológica, durante una situación de mucho estrés lo primero que se pierden son las habilidades motoras finas y lo único que queda, por lo tanto, son las habilidades motoras gruesas. En otras palabras, el cerebro se vuelve primitivo, y consecuentemente éste aspecto de control mental es el que debe ser trabajado con más frecuencia; si no se mantienen las cosas simples en lo que respecta al aspecto físico de una situación real de violencia, muy probablemente surjan problemas ya sean de que no pueda evitar el enfrentamiento o de que si llego a éste las técnicas aprendidas no funcionen como lo hacen en un Dojo.

En la inmensa mayoría de los casos, antes de un primer golpe, han tenido que pasar varias cosas que nada tienen que ver con el aspecto físico de una situación de defensa personal, por ejemplo, conversaciones, miradas, discusiones, antecedentes, empujones, gritos, etc.; todo ello sin contar situaciones de riesgo evitables en la rutina diaria, calle, parking, parque, bar o casa por mencionar algunas.

Los aspectos físicos de la Defensa Personal predisponen a que se quiera resolver todo de esta forma, olvidando que si uno es bueno previniendo (proceso NO físico) difícilmente le pase algo alguna vez, y en caso de que le ocurra, si es bueno disuadiendo, interactuando o negociando la situación (aspectos NO físicos) disminuirá muy considerablemente las posibilidades de verse involucrado en una confrontación física.

La realidad es que la prevención se antoja, dentro de las cuestiones que hacen a la defensa personal, la más importante de las circunstancias a evaluar y trabajar ante situaciones de riesgo. Uno puede estar bien entrenado y conocer muchísimo el arte del combate, pero lo inesperado puede siempre jugarnos una mala pasada. Todos tenemos días en que físicamente no estamos al cien por cien, todos muchas veces estamos

acompañados de "inexpertos", menores de edad, parejas o ancianos, gente a la cuál le resultará sumamente difícil manejar una confrontación física, y de la cuál aunque sean meros espectadores- tendremos que estar conscientes ya sea para protegerlos o evitar que se transformen en eventuales víctimas de, incluso, nuestra propia acción o inacción.

Evaluar el entorno, valorar una ruta alternativa si nos encontramos con alguien sospechoso, mirar por la mirilla antes de abrir la puerta de casa, mantener la mirada alta y no en el suelo o focalizada en el móvil cuando paseo, entrar en el portal del edificio de casa llevando las llaves en la mano antes de abrir y no trastear el bolsillo o bolso, evitar circular en soledad, y sobre todo hacer caso de nuestra intuición, son entre muchos otros consejos, consecuencia de una actuación preventiva sin caer en la obsesión.

¿Y cómo se consigue prevenir con la suficiente eficacia? Fácil, prestando atención.

La prevención de hechos violentos depende de este modo en ese cambio de actitud sobre cuatro aspectos esenciales:

- A. **La Comodidad o la pereza**: No evitar situaciones de riesgo, por ejemplo, por no caminar un par de manzanas más.
- B. **El Ego**: No evitar el enfrentamiento por no quedar como un 'cobarde'. Nadie quiere "ser el perdedor", pero lo que se olvida, es que, en una situación real de violencia, todos pierden y nadie gana.
- C. **La Negación**: No querer ver la realidad del peligro y pensar que no puede ocurrirnos un acto violento.
- D. **El Riesgo**: Ese innecesario, al que algunas personas tienen propensión, ya sea para sentirse 'vivo' con una dosis extra de adrenalina, ya sea por inconciencia.

Podemos aplicar pues el Principio de Pareto o **Ley del 80-20** también a la Defensa Personal, y comprobar con esta regla, la importancia de lo que venimos exponiendo.

De todos los conocimientos posibles que uno puede aprender para protegerse de la violencia, existe un 20% de los mismos que servirán para resolver el otro 80% de las situaciones en las que un individuo promedio pueda alguna vez verse involucrado. Por otro lado, existirá un 80% de conocimientos que servirán para resolver el 20% de los hechos restantes (los menos probables y más peligrosos).

Si bien, en teoría, el abanico de situaciones y ataques que un individuo puede realizar es ilimitado y depende de la imaginación humana, seamos sinceros y realistas, es muy poco probable verse enfrentado a algún experto en artes marciales que te lance patadas al rostro, alguien que sea un excelente peleador en el suelo o un experto en combate con cuchillos, por lo tanto las situaciones comprometidas pasan siempre por una serie de patrones que se reducen a la mínima expresión y los ataques que suelen realizarse en la realidad, difícilmente supere las 10 o 20 diferentes. Los delincuentes o peleadores callejeros habitualmente atacan en formas similares, y los diálogos se repiten una y otra vez.

Ya sea por la falta de imaginación, porque los ataques efectivos sean pocos o porque cuando alguien está estresado, nervioso y con la adrenalina fluyendo al máximo, el cerebro sólo permite concentrarnos en habilidades motoras simples, por lo que la cantidad de situaciones y confrontaciones físicas reales se repiten una y otra vez con los mismos modos de operar y formas de pelear.

Entonces, ¿qué incluye ese 20% de conocimiento esencial?

En primer lugar, ser muy bueno previniendo robos, asaltos y ataques, saber controlar el miedo y las emociones durante la situación para no bloquearte mentalmente, ser capaz de decidir racionalmente bajo presión de acuerdo a la evaluación que hagas de la situación y ser muy hábil disuadiendo al agresor, manipulando su comportamiento y negociando el hecho. Con todo esto, ya habrás reducido en gran proporción el abanico de situaciones posibles en las cuales puedas verte involucrado en tu vida.

En segundo lugar, y en caso que todo lo anterior falle, lo cual ocurrirá en muy pocas circunstancias si realmente eres diestro en esas habilidades, deberías ser muy bueno identificando los límites de la situación, identificando un ataque físico inminente, y saber cómo anticipar sin dejar opción a contragolpear para poder escapar o ir a buscar un arma.

Por lo tanto, ¿cuál sería el 80% restante de conocimiento?

El necesario para llegar a ser un experto tanto en combate de pie como en el suelo, lo cual lleva años de aprendizaje.

La mejor defensa fue y será evitar cualquier enfrentamiento, es GANAR SIN PELEAR. Esta modalidad defensiva es aplicada por casi todos los seres vivos. Uno siempre que pueda, debe poner en práctica esta técnica de lucha pasiva. Significa utilizar el sentido común, el criterio y la inteligencia. No dejarse llevar por la fuerza que nos da la adrenalina, no dejarse llevar por sentimientos engañosos. En toda lucha la mejor guía es la paciencia y el análisis que lleve al control de la situación.

El experto en artes marciales bien entrenado no debería ser sorprendido por ningún agresor, sin embargo, suele ocurrir lo contrario, sobre todo si se trata de peleadores callejeros acostumbrados a la improvisación y la falta de reglas. El exceso de confianza que significa estar entrenado en disciplinas marciales transformadas en deportes con reglas puede suponer un hándicap.

LA ÚNICA REGLA DE LOS AGRESORES SOBRE TODO LOS CALLEJEROS ES NO CUMPLIR NINGUNA.

La capacidad para decidir racionalmente bajo presión, es una habilidad crucial en defensa personal.

Todo individuo carente de recursos defensivos será más vulnerable a los ataques y lo peor estará más predisposto a la gravedad de la agresión, pero serán los primeros en evitar el contacto físico. Por lo tanto buscar el equilibrio entre entrenamiento marcial y el entrenamiento emocional se me antoja imprescindible, sin olvidar que la determinación de sobrevivir, la gente que acepta la realidad que le está tocando vivir, tiene la capacidad para dejar de lado el dolor, tiene el profundo convencimiento de que “va a volver a su casa a estar con su familia” sin importar por lo que tenga que

atravesar, sabe que va a ser duro pero no imposible, su determinación se siente, se percibe y esa cualidad innata para agarrarse a la vida es fundamental en el caso de una situación violenta.

Se nos plantea entonces un dilema, ¿es preferible utilizar el 80% del tiempo de entrenamiento practicando como protegerte de ataques poco probables como patadas al rostro con salto, técnicas complicadas en el suelo, o un agarre muy sofisticado? ¿O emplear ese 80% del tiempo de entrenamiento practicando cómo protegerte de ataques y situaciones más probables, dejando el 20% de restante para situaciones más complicadas? Ocuparse primero en ser muy hábil en protegerse de manera preventiva de ese mínimo de situaciones y a continuación comenzar el camino para ser un experto en todo tipo de situaciones incluidas las de violencia en las que difícilmente puedas estar involucrado parece el camino lógico, que no deja de ser el de cualquier artista marcial, el Do.

Como practicante de Artes Marciales y beneficiario de éstas, mi consejo es que hay que utilizar parte de ese tiempo para entrenar las habilidades físicas que serán complemento indispensable de los aspectos psicológicos de la Defensa Personal.

Importancia de aspectos psicológicos y emocionales

Cuando se habla de emocional, nos referimos a lo que uno "siente" en una situación real de violencia (ejemplo: miedo, nervios, adrenalina). Cuando se habla de psicológico, nos referimos a lo que uno "piensa" en una situación así (ejemplo: "este tipo me va a matar", "no puedo contra él").

Como muchas veces he dicho, y sigo insistiendo en lo mismo, puedes ser el mayor experto del mundo en técnicas físicas, pero si tu mente no te permite en ese momento utilizarlas, de nada te van a servir. Porque no hay que olvidar algo fundamental: la mente maneja al cuerpo. Todo lo que haces en el día, lo haces porque tu cerebro le da la orden al cuerpo. Por lo tanto, en una situación real de violencia, donde con total seguridad sentirás miedo, nervios y ansiedad, es imprescindible que tu cerebro de la orden para defenderte, o en otras palabras, te permitas defenderte.

El entrenamiento o aprendizaje para defensa personal debe ser una mezcla de entrenamiento psicológico/emocional, entrenamiento de negociación/disuasión, con entrenamiento de técnicas físicas.

Sin embargo, por una cuestión meramente fisiológica, durante una situación de mucho stress lo primero que se pierden son las habilidades motoras finas y lo único que queda, por lo tanto, son las habilidades motoras gruesas. En otras palabras, el cerebro se vuelve muy primitivo, y consecuentemente, si no se mantienen las cosas simples en lo que respecta al aspecto físico de una situación real de violencia, muy probablemente surjan problemas (que lo aprendido no funcione en la situación) y eso repercutirá con total seguridad negativamente en los aspectos emocionales y psicológicos. Esa es la razón por la que uno ve que en peleas callejeras se aplican una y otra vez las mismas técnicas: puñetazo revoleado, agarres simples, forcejeos, tirones, alguna patada no muy técnica, algún tacle, etc., en fin, nada que requiera demasiado nivel de detalle.

Por otra parte, decir que lo más importante son los aspectos físicos, genera y predispone que se quiera resolver todo a los golpes, olvidando que si uno es bueno previniendo (proceso NO físico) difícilmente le pase algo alguna vez, y en caso de que le ocurra, si es bueno disuadiendo, interactuando y negociando la situación (aspectos NO físicos), también disminuirá muy considerablemente las posibilidades de verse involucrado en una confrontación física.

Como conclusión, nunca olvides que antes del primer golpe, puñalada o disparo, tuvieron que pasar varias cosas (en el 99% de los casos) que nada tienen que ver con el aspecto físico de una situación de defensa personal: ejemplo, conversaciones, miradas, discusiones, antecedentes, empujones, gritos, etc.), por lo tanto, si realmente quieres estar preparado para "la realidad", arma tu entrenamiento en consecuencia.

La psicología en el campo de la defensa personal. Agresividad y Violencia.



Cuando hablamos de una actividad relacionada con la defensa personal, las artes marciales o el combate, inevitablemente estamos hablando de un trabajo relacionado con dos factores muy importantes y relacionados entre sí; la agresividad y la violencia.

Debemos, por lo tanto, antes de profundizar en ciertos puntos, definir correctamente estos dos términos en el contexto que nos ocupa.

- I. **Agresividad:** Es una respuesta adaptativa y necesaria para afrontar de forma positiva situaciones de riesgo. Es decir, la agresividad es la capacidad que tenemos a nivel evolutivo para enfrentarnos a determinados peligros, es una respuesta psicológica a determinados estímulos que provocan en nosotros una reacción a un peligro, aunque además también puede ser una actitud que nos sirva como herramienta para generar mediante un carácter fuerte e impositivo la consecución de una meta determinada. Dentro de un contexto vulgar, una reacción “agresiva” puede ser inducida por factores como la indignación, la frustración, el sentimiento de amenaza o la consecución de un fin mediante la intimidación o la imposición forzosa.

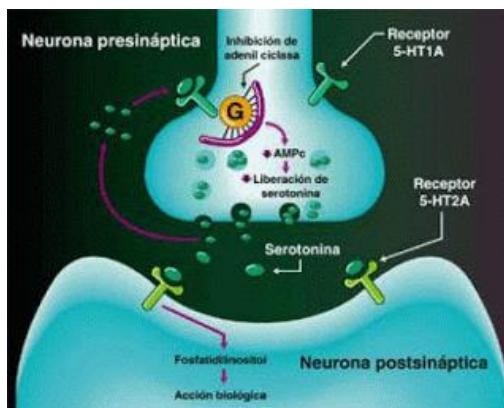


Ejemplo contextual: El acoso escolar (mediante la burla, la intimidación o la amenaza) es una muestra de la utilización de la agresividad de algunos para lograr un sentimiento de superioridad frente a otros o un puesto de

poder en un grupo determinado. Este caso en concreto requeriría de un estudio completo de diversas causas interrelacionadas entre sí.

este ejemplo no tiene una relación directa (aunque si indirecta) con la defensa personal, pero nos hace ver como la agresividad no es solo un factor determinado hacia cuestiones de contacto físico, sino que es parte del día a día y con lo que vivimos sin percatarnos a veces de ello.

Los últimos estudios en neurociencia nos muestran que la agresividad a nivel biológico está determinada por niveles bajos de serotonina y el aumento de adrenalina y/o noradrenalina (hormonas neurotransmisoras), así como un aumento considerable del estrés, vemos de esta forma que la agresividad es una respuesta psicofísica determinada sobre todo por el aspecto mental y el control de las emociones. De ahí que cierta cantidad de personas “agresivas por naturaleza” estén condicionadas por algún tipo de patología o problema de índole mental.



Pero... ¿es la agresividad algo malo?



La agresividad es una respuesta, aunque también puede ser un medio, como en muchos otros casos podríamos decir que el fin es el que justifica el medio, o no. La agresividad, como la violencia, no son ni buenas ni malas, ya que los contextos de ambas son demasiado amplios para catalogarlas,

si podemos decir que, como ocurre con la violencia, llegados a un punto, son inevitables.

Debemos darnos cuenta que dicha respuesta forma parte del instinto de supervivencia, sin agresividad no hay enfrentamiento y sin enfrentamiento solo queda la pasividad ante el depredador.

De la misma forma el “depredador” posee una fuerte agresividad natural que lo lleva al acto violento para conseguir lo que desea y por lógica la agresividad solo puede ser enfrentada con agresividad o huir de ella.

En los diferentes métodos de defensa personal siempre se actúa de forma agresiva y violenta, aunque disfracemos las diferentes técnicas bajo ciertos aspectos místicos, el fin es la anulación del agresor o de la agresión, ya sea con golpes (violencia), estrangulaciones y palancas de control (infligimos dolor al adversario para que desista de la agresión-violencia), proyecciones (lanzamos al agresor para que se haga daño contra el suelo – violencia). La violencia siempre tiene un componente de dolor físico o psíquico, tanto en la agresión propiamente dicha como en la defensa realizada.



En nuestra sociedad la agresividad es algo cotidiano, incluso se inculca como valor relacionado con la competitividad, lo vemos en la actitud de ciertos profesionales (un vendedor agresivo tiene más poder de convicción en el consumidor medio), un equipo de fútbol con una estrategia de juego agresiva sabe hacer presión en el equipo contrario para marcar goles, etc.

Llegados a este punto es importante dejar claro que, aunque agresividad y violencia suelen ir unidos, no son lo mismo, ya que la agresividad no siempre desemboca en violencia, estando más vinculada a la actitud (actitud agresiva o carácter agresivo) que a la parte más física o violenta.

II. Violencia: es la actitud que busca como fin la destrucción, aniquilación o dominación de una persona mediante la fuerza física, mediante

objetos contundentes o armas o mediante el acoso, la amenaza y la intimidación verbal y psíquica. Este término está más vinculado con la acción directa, mientras que la agresividad la podríamos definir como la antesala a dicha acción, una persona agresiva no siempre resulta ser una persona violenta.



Ambas pueden ser directas; parten de nuestra propia naturaleza, educación o contexto social o familiar e indirectas; son una respuesta aprendida como defensa, pero no forman parte de nuestro carácter real.

Además, la violencia en sí puede mostrarse de dos formas muy definidas:

- I. **Violencia activa:** agresión conducida por una emoción, cuando se busca golpear a alguien para provocarle daño físico o se insulta buscando un daño emocional considerable, en este caso hay cierta desconexión con el neocórtex cerebral y nos dejamos llevar por la ira, no pensamos en la repercusión de nuestros actos.
- II. **Violencia pasiva:** agresión inducida por el mero disfrute personal (psicopatía= incapacidad de empatía) o por una cuestión de autoestima (casos como la reafirmación del ego en ciertos tipos de acosos; escolar, laboral, o de maltrato de género), se es totalmente consciente de la repercusión del acto. En la defensa personal se emplea una violencia pasiva, ya que somos conscientes de la agresión y actuamos en consecuencia sabiendo la repercusión de dicho acto.

Agresividad y violencia en las artes marciales:

Cualquier persona que practique una actividad relacionada de forma directa con la violencia física (defensa personal, artes marciales, deportes

de contacto, etc.), sabe, o al menos debería de saber que, lejos del aspecto romántico o místico de la práctica en sí, el aspecto real y último es indudablemente “feo” y “sangriento”, y que el aspecto mental debe mantenerse acorde con esa realidad última, la violencia es por definición un acto destructivo y desagradable en nuestro contexto sociocultural y para el que realmente no estamos preparados. Una mente o una conciencia no preparada para esta realidad está destinada al fracaso si alguna vez debe poner en práctica lo aprendido en clase, de ahí que sea tan importante que el alumno de cualquier actividad sea consciente de las grandísimas diferencias entre el entrenamiento en clase (controlado) y la vida real (incontrolada). Y que, en la medida de lo posible, sepa encausar el entrenamiento a potenciar no solo el aspecto físico o técnico sino las múltiples respuestas psíquicas y/o hormonales que se dan en una confrontación real.



En algunas escuelas/estilos se denomina Instic Killer (instinto asesino, no suena tan bien en español como en inglés) a la facultad que debe tener el luchador para romper ciertas barreras psíquicas tanto en el entrenamiento como en el enfrentamiento real, y que determinará su eficacia real en combate. Podemos ver que en una gran mayoría de casos es más determinante dicho “instinct Killer” que el estilo o arte en sí mismo, viendo que, por encima de escuelas y estilos, o tipos de práctica más o menos enfocadas al contacto, es en el individuo donde reside en última instancia realmente la eficacia.



La respuesta de la realidad se nos muestra traumática, ya que mientras en clase no nos preparamos para dicha realidad tan solo a nivel teórico, en la vida real vemos la realidad en todo su apogeo que se nos es trasmitida en diversas emociones, gritos, sangre, dolor, etc. Algo para lo que realmente no estamos preparados; el enfrentamiento a nivel psíquico con la realidad.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR UN ATAQUE EN LA CALLE.

No siempre se podrá prevenir, sino, no habría ninguna agresión, pero si a menos intentarlo. La defensa personal, tiene varias etapas:

Prevenir, detectar, evitar y evadir una agresión y/o ataque.

A. Prevención del ataque: Debemos ir siempre atentos, principalmente cuando nos encontramos en vías más oscuras, con menos tránsito de gente...en portales...Lugares en los que para el atacante será más fácil agredirnos. Sitios con menos seguridad.

Intenta evitar estas vías, es más, **no utilices siempre el mismo camino para ir a los sitios.** Modifica periódicamente tus rutinas en lo que a los trayectos se refiere, aunque tengas que evitar el camino más corto. No des pistas de tus hábitos en redes sociales, muchas veces no sabemos quién será el acosador.

Pero como no siempre es posible. Si esto ocurriera:

Se recomienda transmitir confianza y seguridad en uno mismo.

Mira siempre hacia los lados, si alguien viene de frente y no te gusta, intenta ir en otra dirección.

Camina con las llaves en la mano, además de que podrás abrir tu casa o coche más rápidamente, en un momento dado te pueden servir como defensa. Aunque veremos herramientas más idóneas.

No estés dentro del coche con el parado durante mucho tiempo o a menos mantén las puertas cerradas con cerrojo.

Procura no ir solo al cajero por la noche.

Asegúrate de tener el teléfono siempre con carga si vas a ir por sitios que no te ofrezcan 100% de seguridad.

B. Detección del ataque: Aunque intentemos prevenir, muchas veces esto es imposible, si no, lógicamente no habría ataques. Pero si finalmente se van a producir, es muy importante que no te cojan por sorpresa. Sobre todo, en determinados entornos que puedan resultar más propensos a un ataque.

No vayas leyendo, ni escribiendo, ni escuchando música en el móvil. Llévalo en la mano por si necesitas ayuda no tener que buscarlo. Pero no vayas distraído...Debes mantenerte alerta, con tus 5 sentidos.

No permitas que se acerque a tu zona de confort nadie con actitud hostil, metro o metro y medio digamos que no conviene que se sobreapeste.

La actitud es clave. Si te atacan, intenta no parecer demasiado temeroso, pero tampoco demasiado desafiante.

C. Evitar un ataque y/o agresión:

Una vez has detectado (porque estabas atento) que algo de lo que está ocurriendo no es normal. Opta por tomar una de estas decisiones:

No entres en casa si te siguen. Podrían entrar contigo en tu casa o en el portal y allí será más difícil pedir ayuda.

No entres nunca solo en casa si la puerta ha sido forzada. Llama rápidamente a la policía.

En caso de posible agresión grita siempre FUEGO. Si pides ayuda quizá alguien tenga miedo a auxiliar y no acudan. Gritando fuego, todo el mundo intentará ponerse a salvo.

Si estás de fiesta, vigila tus comidas y tus bebidas. Siempre que estés en la calle, para que nadie pueda echar ningún tipo de sustancia para después atacarte.

Si eres mujer y vives sola, pon algún nombre adicional en el buzón.

MÉTODOS DISUASORIOS Y DEFENSIVOS PARA EVITAR UN ATAQUE EN LA CALLE.

Para empezar, vamos a mostrarte algunos **métodos disuasorios y defensivos para evitar el ataque**. Y posteriormente **huir** que es de lo que se trata, para así mantener nuestra integridad física.

En caso de que detectes que se va a producir una agresión, (porque estabas atento). En primer lugar, has de estar preparado para intentar mantener la calma. Así, podrás evaluar la estrategia a seguir para disuadir.

Siempre, puedes utilizar algunas de las **herramientas defensivas** que te vamos a enseñar.

Hay que tener en cuenta, que, si intentamos huir sin más, quizá el atacante corra más que nosotros, y nos alcance. Teniendo a mano algún tipo de mecanismo defensivo, podremos dejarlo tocado y nuestra huida será más efectiva. Esto habrá que valorarlo en cada caso particular.

En cualquier caso y a parte de todos estos artículos que vas a ver, te vamos a poner el enlace de los dispositivos para localización con GPS. Los hay bastante económicos y puedes llevarlos encima por si te ves en peligro, dar un aviso para que te tenga algún familiar localizado en tiempo real y pueda pedir ayuda.

A. USO DE DISUASORES DEFENSIVOS:

Por consiguiente, te mostramos y facilitamos algunos tipos de herramientas preventivas de ataques. Por lo general, ir con alguna de ellas te dará mayor seguridad:

- I. SPRAYS.
- II. LINTERNA DEFENSA PERSONAL.
- III. LLAVERO ALARMA DE DEFENSA PERSONAL.
- IV. PALOS RETRÁCTILES AUTODEFENSA.
- V. PARAGUAS TÁCTICO.
- VI. KUBOTÁN
- VII. YAWARA

Puedes aprender algún arte marcial. Si te estás planteando hacer algún deporte.

Un punto muy importante a saber, en caso de que nos vayan a atacar hay que gritar, preferentemente gritar **FUEGO**, todo el mundo intentará ponerse a salvo. **PERO SOLO GRITAREMOS, HASTA ANTES DE EMPEZAR A INTENTAR DEFENDER NOS**. En el momento de que empecemos a aplicar la defensa, no podemos perder energía gritando, una situación de máxima adrenalina es agotadora y tenemos que guardar fuerzas para la defensa.

No olvidemos en ningún momento a los **niños y a los adolescentes**. Muchas veces no sabemos explicarles... No siempre el peligro está en entornos desconocidos. Estamos cansados de verlo en las noticias que en muchos casos los acosadores de los niños, **son miembros del propio entorno**. Pero es cierto no sabemos cómo abordarlo.

B. RECURRIR SIEMPRE AL FACTOR SORPRESA.

Los atacantes actúan prediciendo en parte lo que va a ocurrir. Por lo que, si tratas de distraerlos o confundirlos con actitudes que no esperan, quizás te pueda servir para escapar.

Rompes el papel de víctima, atraes a gente y distraes al agresor.

Gritar es un método de defensa importante. Grita **FUEGO**. De esta forma, todo el mundo intentará ponerse a salvo.

Simular un ataque al corazón. No es algo que se esperen, en un momento dado puede servirte para intentar distraer al atacante.

Como ves, cualquier truco puedes intentar siempre mejor que el que te agredan.

En resumen, sorprende al atacante, con comportamientos que no se espere. De esta manera quizá desista y no te elija a ti como víctima.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

La defensa personal femenina, es un tema de vital importancia dado que es el sector de población que más la sufre agresiones. Por lo general, los ataques se dan en lugares poco transitados y en mujeres que están solas. Casi siempre los ataques, tienen un componente sexual.



Cuando hablamos de defensa personal femenina, podemos decir que es una forma de defensa más permisiva. Es normalmente el hombre quien tiene una complexión más fuerte, y por tanto la mujer ha de aplicar técnicas más contundentes para evitar esa agresión. Habitualmente esta en inferioridad de condiciones físicas.

Abundan los golpes en las **partes más sensibles del cuerpo**, que, si no las conoces, te las indicamos. Nariz, mitad del labio superior, parte trasera del cuello, garganta, esternón, codo, carótida, lóbulo de la oreja, ingle, testículos, espinilla.

Esto hace que sea necesaria menos fuerza para intentar paralizar momentáneamente al agresor. Existen algunas **herramientas defensivas que permiten ejercer presión** en estos puntos con intención de que la fuerza sea mayor. Estas herramientas pueden llegar a ser muy peligrosas, pero si realmente no eres un experto y lo que quieras en un momento dado es únicamente defenderte, te pueden facilitar la huida.



Debemos considerar las siguientes situaciones:

Huir: hay que tener en cuenta que, si intentamos huir sin más, probablemente el atacante corra tras nosotros, y nos alcance. **¿Cuándo defendernos?** pues cuando sobre pasen nuestro espacio personal, metro, metro y medio.

Como hemos dicho en apartados anteriores, es muy conveniente que siempre llevemos algún mecanismo de defensa. Volvemos a hablarte de ellos, en nuestra sección de TIENDA DE ACCESORIOS DE DEFENSA PERSONAL las veces que haga falta, pero si te cogen sin ningún tipo de protección encima, tenemos que tener algo pensado:

- C.** Gritaremos, es importante que pidamos ayuda si ya el ataque es inminente. Gritaremos FUEGO, es el grito de auxilio más eficaz. Tengamos algún mecanismo de defensa o no. Siempre se agradece que alguien nos ayude por si no podemos liberarnos del atacante.
- D.** Solo gritaremos hasta que empecemos a intentar defendernos. Pero en este punto pararemos de gritar. Ahorraremos toda la energía posible para así poder aplicar la fuerza. Una situación de máxima adrenalina es agotadora, y no pretendemos aquí acabar extenuados. Tenemos que concentrarnos en escapar.
- E.** Dado que estamos suponiendo que físicamente el atacante es superior a nosotros. Debemos utilizar la fuerza de todo el cuerpo para defendernos de la agresión y aprovechar la fuerza que él aplique hacia nosotros. Es muy recomendable aprender algunos trucos.
- F.** Vamos a ir siguiendo una posible secuencia de ataques para ir viendo distintas técnicas. Con ellas, podremos ir saliendo airosos de los diferentes momentos que se pueden dar en una agresión o violación.
- G.** En cualquier caso, conviene recordar, que hoy en día existen dispositivos para la localización por GPS. Con ellos, podrás llevar contigo siempre una

herramienta para que tu familia sepa dónde estás en los momentos que tú lo deseas, como puede ser la vuelta a casa. Si las activas alertará a la persona indicada y sabrá tu ubicación en tiempo real para poder ir a socorrerte.

ALGUNOS CONSEJOS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

Si el atacante nos agarra, y nos lleva hacia él por las muñecas o los brazos. No tirar nunca hacia el lado contrario. Aprovecharemos la fuerza con la que tira hacia él, para darle un golpe con el codo en la barbilla y a continuación una patada en su entrepierna con la rodilla. Se paralizará por unos momentos y nos permitirá huir.

- Si nos agarra del cuello para intentar estrangularnos. Buscaremos su esternón, con el nudillo del medio, del dedo corazón para golpearle. Son zonas nerviosas que producen gran dolor, en ese momento puede producirse un desconcierto por parte del atacante. Aprovecho para golpear con el codo en la barbilla, que ejerce más fuerza incluso que el puño, golpeo en la entrepierna y salgo corriendo.
- Si nos agarra por detrás. Intentaremos coger su dedo meñique, es uno de los dedos más débiles. Tirar de él hacia atrás, flexionar las piernas volver con codazo en la mandíbula, patada en la entrepierna y huida.
- Si ya te han tirado al suelo, lo mejor será intentar darle una patada en la entrepierna. Pero ojo, solo cuando esté lo suficientemente cerca como para poder acertar. Después agarrarle la pierna lo más abajo posible, cuanto más cerca del pie mejor y tirar de ella, para intentar tirarle al suelo.
- Si al agresor está encima de la víctima y la tiene inmovilizada. Estamos abajo tumbados en el suelo y el agresor encima, intentaremos dar un fuerte golpe en la parte baja de la barbilla. Lo haremos de abajo a arriba, con la parte baja de la palma de la mano, por detrás de la muñeca que es con la parte con la que haremos más fuerza. Intentaremos entonces tumbar a la víctima hacia un lado, para así poder huir.

DEFENSA PERSONAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La defensa personal en niños y adolescentes, es quizá el apartado más importante. Ellos son los más indefensos, y un ataque puede marcarles para el resto de su vida. Por ello, hay que informar a nuestros hijos de los peligros que hay en el mundo. Muchas veces no sabemos en qué momento empezar, no queremos asustarlos. Pero tienen que saber que hay peligros fuera y en ocasiones dentro. Saber cómo defenderse, como pedir ayuda, o como huir.

Nadie mejor que los padres, que son los que mejor conocen a los niños, para decidir en qué momento comenzar a aplicar cada una de estas técnicas.

No solo nos vamos a centrar en la defensa en niños, sino también en la defensa a adolescentes.

RECOMENDACIONES QUE HAS DE DAR A TUS HIJOS, CUANDO SON MUY PEQUEÑOS.



Cuando son muy pequeñitos, bastará con intentar protegerles porque nada de lo que les digamos lo van a comprender. Es importante no meterles miedo con la policía, la policía es amiga. Si se pierden es importante que acudan a ellos, que no les eviten ni les tengan miedo.

En caso de no ver policías, hay que decirles que pidan ayuda a una señora mayor. Estas, por estadística, son las menos peligrosas y las que con casi toda seguridad, van a ayudar a un niño. Pero lo más importante es que sepan que deben permanecer lo más cerca del sitio donde se han perdido,

que es donde los padres irán a buscarlos. Así será más fácil encontrarlos. Que hagan eso en primer lugar, antes de ponerse a caminar solos, que pueden acabar en calles vacías sin nadie a quien pedir ayuda.

Si aún son muy pequeños y no saben memorizar el teléfono o la dirección del domicilio, se lo escribiremos con bolígrafo en el brazo y se lo haremos saber. Desde que empiezan a hablar normalmente están preparados para entender esto. Hay que aplicar este procedimiento principalmente en períodos de vacaciones, festividades, en las playas... Estas situaciones en las que se aglomera mucha gente y puede ser más fácil despistarlos. Aunque lo más recomendable es no soltarles de la mano, no siempre esto es posible, los niños necesitan su espacio.

Hoy en día existen mecanismos más modernos, como localizadores con GPS, que permiten que se los coloquemos a los niños y de esta manera poder tenerlos localizados. Te invitamos a ver este artículo. Verás que por precios muy asequibles podrás tener localizado a tu hijo.

- **RECOMENDACIONES DE DEFENSA PERSONAL A TUS HIJOS A MEDIDA QUE VAN CRECIENDO.**

Que no hablen con desconocidos. Esto puede ser incoherente con lo de buscar a una señora mayor... por eso es importante que los padres detecten cuando estarán preparados para entenderlo.

Si detectan peligro, gritar lo más fuerte posible para pedir ayuda, si los agarran patalear y morder.

Que sepan las partes sensibles del atacante por si tienen oportunidad de golpear, lugares con terminaciones nerviosas, patada en testículos, intentar tirar arena a los ojos o lo que haya en el suelo.

Si se consiguen liberar correr lo máximo posible para pedir ayuda.

En cualquier caso, tus hijos pueden llevar también artículos defensivos. Especialmente en momentos en los que tengan que hacer un determinado recorrido solos (por corto que sea).

Siempre se puede apuntar a los niños a clases de defensa personal, no es recomendable antes de los 6 años. Es muy importante que el aprendizaje se lleve a cabo por medio de juegos.

Puede jugar un papel importante en la educación del niño. Las clases le pueden servir para desarrollarse, aprender a trabajar en equipo, técnicas de relajación, autocontrol... Aprenderán a regir tanto su cuerpo como su mente. Pero sobre todo que son técnicas únicamente para la defensa de la integridad física. Esto es muy importante que lo entiendan, porque estas técnicas pueden ser muy peligrosas si se aplican con otros niños.

- **RECOMENDACIÓN, LLAVEROS-ALARMAS PARA LA CALLE.**

En cualquier caso, la recomendación es que tus hijos lleven algún tipo de alarma encima siempre que salgan de casa solos en edades especialmente complicadas como la adolescencia. En muchas ocasiones son llaveros que no tienen por qué llamar la atención si no juegan con ellos, y en definitiva pueden quitarles más de un susto.

Conclusiones.

La defensa personal se enseña para que las personas comunes puedan superar situaciones de abuso y/o delictivas, aprovechando las ventajas, capacidades, entorno y/o experiencia en situaciones extrañas.

Hay que dejar algo claro sobre maestros, instructores y/o profesores de distintos estilos de artes marciales, los que enseñan “**Defensa personal Real**”, según mi parecer y viendo el contexto de realidad eso no existe, nunca será real (*se puede aproximar Si, pero jamás será real*), ya que nadie puede predecir o adivinar como reaccionara una persona su nombre lo dice Defensa Personal, todos nosotros como profesores deberíamos entregar conceptos, para poder aplicar una técnica y no al revés. Debemos entregar herramientas necesarias, fácil y que el cuerpo realice de forma natural para que en el momento que se necesite ocupar el cuerpo lo recuerde y no pensar en “¿Qué técnica fue la que me enseño mi maestro?”, ya que podríamos salir heridos o perder la vida en el peor de los casos.

Debemos entender que la defensa personal no es la misma y no se aplicara ni enseñara de la misma forma a niños, jóvenes, adultos, mujeres, ya que todos tienen y poseen distintas capacidades lo que los hace entender, razonar y tomar decisiones de forma distinta, ya que existen distintos factores como la edad, peso, experiencia, entorno, psicología, capacidad, etc., que aran la diferencia para poder tomar la decisión de aplicar la defensa personal, muchas veces no hacer nada es la mejor defensa personal.

No importa que estilo de Artes marciales Practiques, entrena con alguien que se encuentre certificado y respaldado, tanto por la Federación y la DGNM ya que de eso depende que te prepares de forma correcta y entiendas que la defensa personal no es lo mismo que practicar artes marciales, ya que van de la mano, pero una se realiza ya sea por actividad física, forma de vida, deporte, etc. y la otra te puede salvar la vida en un momento y lugar determinado.

Bibliografía.

- Ejemplode.com/11-escritos/70-
- Defensa personal - Wikipedia, la enciclopedia libre
- <https://www.legalchile.cl/que-es-y-cuando-aplica-la-legitima-defensa/>
- Home > VFCC Abogados Informa
- Artículo 10 N°5 Código Penal.
- Artículo 10 N°6 Código Penal.
- Código Penal - Ley Chile
- juancanada.jimdofree.com/art%C3%ADculos/la-prevenci%C3%B3n-y-otros-aspectos-en-defensa-personal.
- www.spad.com.ar
- psicologicos_emocionales, por el licenciado Marcelo Castro.
- <https://www.pinterest.cl>.
- http://www.dpp.cl/sala_prensa/Columnas_detalle/8684/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-legitima-defensa