

INTRODUCCIÓN A LA DEFENSA PERSONAL (PARTE I)

Por Miguel Gascón

Los momentos más proclives para que exista una agresión son precisamente aquellos en los que el agresor cree que somos más vulnerables. Como el lector imaginará, defenderse dentro de un habitáculo tan estrecho como el de un coche imposibilita gran cantidad de las tácticas defensivas que se enseñan habitualmente en los gimnasios de Artes Marciales.

En primer lugar, el ciudadano debe ser consciente de que cierto estado de atención es imprescindible para reducir los efectos lesivos de una agresión. Si existen medidas de prevención las posibilidades de resultar objetivo de un agresor se reducen drásticamente. Los “malos” no son tontos, y optarán por atacar normalmente a las personas que les den menos problemas defensivos. Entrecorramos el “normalmente” ya que bajo determinadas circunstancias la prevención sólo nos será útil para poder reaccionar con mayor celeridad. Este tipo de situaciones se dan cuando el defensor se ha convertido en un potencial objetivo: personas amenazadas por bandas terroristas, mujeres maltratadas, etc.

En segundo lugar, hay que ser un lobo con piel de cordero, por lo que nuestro lenguaje verbal y corporal debe ser el de un objetivo fácil aunque no lo seamos en realidad. Si parecemos capaces de defendernos el agresor pondrá más medios para que nuestra respuesta no sea posible.

La respuesta defensiva debe ser:

A→ Racional.

B→ Inesperada.

C→ Contundente.

RACIONAL

Cuando el defensor se encuentra desprevenido o poco entrenado, el aumento de su ritmo cardiaco le hace quedarse bloqueado. Las situaciones de stress negativo o “distrés”, proporciona una serie de reacción fisiológica en el cuerpo humano, desencadenando una serie de reacciones hormonales desde el hipotálamo a la hipófisis para acabar en las glándulas suprarrenales, el efecto es la segregación de cortisol, adrenalina, y noradrenalina, dentro del torrente sanguíneo.

Si la persona esta entrenada psicológicamente para atender satisfactoriamente a estas situaciones adversas, obtendrá unos niveles permisibles de estas hormonas en sangre, lo que le permitirá poder defenderse de forma efectiva. Para sujetos poco entrenados en situaciones de distrés las posibilidades de defensa se reducen drásticamente. El cortisol en sangre aumenta la presión arterial, al tiempo que aumenta el aporte de glucosa en sangre. La adrenalina y la noradrenalina son las encargadas de acelerar el ritmo cardiaco, descargando gran cantidad de glóbulos rojos y linfocitos en el torrente sanguíneo, lo que prepara al organismo en caso de que sufra algún tipo de herida durante la defensa.

Como efecto de la autodefensa se desactivan o reducen las actividades de músculos y órganos secundarios, con la finalidad de poder disponer de mas energía y concentración de músculos y órganos importantes, el cuerpo remite la sangre a los dedos, las manos y las extremidades, hacia grupos musculares mayores, como el pecho, los músculos y los brazos, por ello la habilidad, la coordinación y la destreza manual decaen drásticamente cuando los vasos sanguíneos se contraen.

Efecto de la influencia hormonal por incremento del ritmo cardíaco

P.P.M EFECTOS PRODUCIDOS

60 a 80 Pulsaciones normales en reposo.

115 Deterioro de las habilidades motoras finas.

115 a 145 Supervivencia y actuación de combate óptima para:

-Las habilidades motoras complejas.

-El tiempo de reacción visual.

-El tiempo de reacción cognoscitivo.

155 Deterioro de las habilidades motoras complejas.

175 Deterioro del proceso cognitivo.

-Pérdida de la visión periférica.

-Pérdida de la percepción de profundidad

-Pérdida de la visión cercana.

-Exclusión auditiva (túnel auditivo).

200 o más Lucha irracional o huida (Fly or Fight)

-Parálisis.

-Conducta Sumisa.

-Vasoconstricción (reduce el sangrado de las heridas).

-Las habilidades motoras complejas se desactivan al más alto nivel (correr, saltar, etc).

INESPERADA

La respuesta a la agresión debe ser, por pura lógica, inesperada para poder tomar desprevenido al agresor. Es el conocido procedimiento de Swich ON/ Swich OFF que se aplica en los mejores equipos de escoltas del mundo. El cuerpo del defensor debe permanecer siempre en un estado de alerta que le permita activarse en una fracción de segundo.

El lenguaje verbal y corporal del defensor toma especial relevancia en este apartado ya que debe ser lo suficientemente convincente como para que el agresor crea que no vamos a movernos. Avisar de nuestras intenciones de defensa, mirar fijamente el arma cuando nos proponemos desarmarle o inclinar nuestro cuerpo hacia delante son tres claros ejemplos de lo que no se debe hacer nunca antes de la defensa. Tomar al agresor desprevenido mientras da órdenes es una de nuestras mejores opciones.

COTUNDENTE

Una vez que hemos tomado por sorpresa al atacante es el momento de aplicar nuestro contraataque de forma rápida y contundente, no dando ocasión al agresión de poder rehacerse. La contundencia de la agresión debe ser racional, no sobrepasando los límites de la legítima defensa.

Autor: Miguel Ángel Gascón
Instructor de Krav Magá

INTRODUCCIÓN A LA DEFENSA PERSONAL (PARTE II)

La Amenaza de la violencia

A menudo se pregunta cual es el perfil de persona violenta. Aclaremos que hablar de “persona violenta” es abrir un abanico de posibilidades infinitas, pudiendo localizar en un extremo al sujeto “normal” que bajo determinadas circunstancias puede perder los estribos, y en el otro al Asesino Profesional, para quien la vida de los demás no vale nada.

En primer lugar habría que señalar que no existe un “gen” de la criminalidad, o lo que es lo mismo, genéticamente no estamos determinados a ella. Sin embargo, la heredabilidad que se mostrado en la “vulnerabilidad” hacia el comportamiento delictivo aparentemente contradice estas afirmaciones.

No es así, no heredamos la criminalidad, lo que si heredamos son una serie de rasgos temperamentales de personalidad que nos hacen más o menos vulnerables a cometer actos delictivos cuando confluyen determinadas condiciones ambientales. Ahora bien, diversas investigaciones han demostrado que el factor “dificultad temperamental” no es un rasgo de personalidad unitario, sino más bien multifacético y complejo. Así, los rasgos temperamentales que se encuentran más asociados con la dificultad temperamental son la:

- 1) La ausencia de miedo.
- 2) La agresividad.
- 3) La impulsividad.
- 4) La búsqueda de sensaciones.

Los valores más altos de ausencia de miedo, agresividad, impulsividad y búsqueda de sensaciones se dan en varones jóvenes, reduciéndose paulatinamente cuando el individuo llega a edades más adultas.

Ahora bien, podemos encontrarnos no ya desde el punto de vista de sus acciones, sino desde un enfoque científico basado en su caracterización psicológica a dos tipos de sujetos: al psicópata o al sociópata.

- El psicópata es la persona en la que no ha surtido efecto el proceso de socialización encaminado a controlar sus impulsos antisociales. Su dificultad de temperamento lleva a complicar mucho el proceso de socialización y, dicha dificultad parece tener una base biológica.
- El sociópata es la persona cuyo carácter antisocial se debe de atribuir no tanto a una disposición temperamental inherente a base biológica, sino más bien al fracaso de los padres en instaurar hábitos de conducta prosocial y a la influencia nociva ejercida por el grupo o grupos de referencia en cuyo seno se aprenden los tipos de comportamientos social.

Los tipos más comunes de agresiones en la calle son producidas por individuos de corte sociopático (no han sido correctamente socializados) y por personas que se encuentran

bajo los efectos de las drogas. El caso del psicópata puro es francamente difícil de encontrar. Sin embargo, a la hora de la verdad no sabremos si la persona que se encuentra delante de nosotros amenazándonos con un arma blanca es un delincuente habitual o un sujeto “normal” que ha tenido un mal día. En todo caso hay que tener claro la siguiente sentencia:

Nuestro agresor es siempre el hombre más peligroso que podemos encontrar por lo que debemos mantener siempre el máximo nivel de prevención y diligencia a la hora de responder a su agresión.

Hay que procurar no caer en el error de menospreciar al agresor por su apariencia. Para agarrar un cuchillo y apuñalar a una persona no es necesario tener una forma física determinada. Más aún, cuando alguien que nos resulta aparentemente indefenso decide asaltarnos puede deberse a dos circunstancias:

- 1) Es un novato.
- 2) Sabe algo que nosotros no sabemos: va armado, tiene apoyo de personas que no vemos, que realmente sabe pelear, etc.

Pensar que alguien es un novato e intentar reducirle como tal para luego comprobar que estábamos equivocados puede ser un error que nos lleve al cementerio. Optar siempre por un estado permanente de alerta evitaremos ser un blanco fácil para los agresores.

COMO ESTAR SEGUROS EN LA CALLE

Existen dos tipos bien diferenciados de agresiones según su origen: las circunstanciales y las planificadas.

En el presente artículo haré referencia únicamente a las llamadas agresiones circunstanciales, dejando las planificadas para otros artículos como el de “Técnicas Antisecuestro”, donde se explica en mayor detalle cuáles deben ser las medidas de prevención si pensamos que podemos ser un potencial objetivo de secuestradores, violadores o terroristas.

Las agresiones circunstanciales o “Estar en lugar equivocado en el momento inoportuno”

Hablamos de agresiones circunstanciales cuando nos referimos a aquel tipo de agresiones que no son fruto de un acto planificado por parte de el o los agresores, si no que es una acción más bien producto de las circunstancias en la que nos encontramos, como puede ser mientras nos encontramos atravesando un barrio peligroso, conduciendo un coche de lujo, sacando dinero del cajero automático, etc.

La primera cosa que nos debe venir siempre a la cabeza cuando hablamos de seguridad en la calle es la de evitar en todo momento el conflicto. Si no nos encontramos en un lugar potencialmente inseguro evitaremos una alta probabilidad de ser asaltados. Todas las ciudades tienen zonas conocidas por su alto índice de delitos por lo que trataremos

de evitarlos a toda costa. Si uno se encuentra en una ciudad que no conoce es necesario acercarse a algún agente de policía para preguntarle cuales son los lugares más conflictivos. Si todas las zonas de la población donde residimos son igualmente peligrosas, debido a la rotación de lugares donde se producen los asaltos, tendremos que tener una especial precaución. Atendiendo a este caso realizaré próximamente un artículo para residentes en lugares de alto riesgo.

Cuando se vaya por una zona urbana se deben de elegir los trayectos con prudencia. Deben evitarse las calles oscuras o desiertas, aunque tomarlas suponga un tiempo de ahorro en el camino. Por la noche hay que extremar las precauciones ya que, como hemos visto en anteriores capítulos, los momentos más proclives para que se produzcan asaltos son por las noches.

Existen lugares potencialmente peligrosos tales como:

a) Zonas aledañas a los campos de fútbol los días de partido. Cuando la Policía cree que pueden existir problemas entre los hinchas de ambos equipos utiliza dos vías de entrada y de salida distintas para que los forofos de ambos equipos no se crucen. Lo normal es que el equipo visitante tenga un camino directo entre el estadio y el transporte público por lo que, en días de partido, habrá que procurar no estar nunca en ningún punto de dicho trayecto.

b) Clubes y Bares. Los Clubes y Bares ofrecen un cóctel explosivo como es la combinación de: alcohol, rivalidad sexual y aglomeración de personas. Si se observa que hay posibilidad de violencia dentro del local lo mejor es irse a otra parte. Si por el contrario resulta difícil salir del local lo mejor es avisar a los porteros para que se hagan cargo de la situación.

c) Los Aparcamientos o Garajes. No hay sitio que reúna mejores cualidades para ser lugar frecuente de atracos, violaciones, secuestros y demás tipos de delitos sobre las personas o los bienes como los Aparcamientos y los garajes. El aparcamiento es un lugar que ofrece una magnífica cobertura para que el agresor pueda elegir a su víctima desde una posición privilegiada. Además, en casos de secuestros y de agresiones sexuales, a nadie extrañaría una camioneta estacionada en uno de estos lugares. Otra opción interesante para los agresores es la de elegir a la víctima según el coche que esta tenga, por lo que procuraremos acercarnos a Centros Comerciales bien en un coche que no llame mucho la atención, bien en transporte público.

d) Portales. El portal de nuestra propia casa es un lugar especialmente seguro para violadores y atracadores. Los motivos son bien sencillos. Cuando uno entra o sale de su casa siempre va confiado, pues se mueve en un ambiente que conoce y del que confía plenamente por lo que en él se suelen dejar de tomar las medidas más básicas de seguridad personal como puede ser el hecho de mirar si hay alguien en el portal cuando voy a entrar dentro. Cuando se va a entrar dentro del portal es necesario ver quien se encuentra dentro del mismo, a la vez que comprobamos que no hay nadie fuera que pueda empujarnos dentro. Una vez comprobado esto entraremos con precaución mirando lejanamente todas aquellos lugares donde pudiera esconderse una persona. Si en cualquier momento aparece un agresor no debemos meternos dentro del ascensor, pues si no somos capaces de cerrar la puerta a tiempo quedaremos atrapados en una

ratonera. Es mejor subir corriendo por las escaleras gritando ¡FUEGO! ¡FUEGO! O, si el agresor se encuentra escondido en estas, salir a la calle gritando lo mismo.

Si por determinadas circunstancias es imposible evitar atravesar estas zonas de riesgo tendremos que tomar otras medidas de seguridad extra.

- 1) Andar siempre sin doblar las esquinas de forma cerrada.
- 2) Procurar circular cerca de la calzada en sentido contrario al tráfico rodado para analizar posibles vehículos sospechosos (p.e: muy utilizado en secuestros).
- 3) Evitar pasar cerca de lugares donde puedan abducirnos a portales o casas.
- 4) Elegir calzadas con mucha gente para transitar.
- 5) Llevar siempre a mano diversos objetos que puedan ser utilizados como armas.
- 6) Tener el teléfono móvil (celular) a mano, con la batería cargada y con saldo, por si fuera necesario hacer alguna llamada de emergencia.
- 7) Llevar algo de dinero encima por si acaso.

COMO EVITAR EL CONFLICTO

Aparentar Seguridad

Como ya se ha mencionado, evitar en el conflicto es la forma más fácil de no salir herido en una pelea. Es muy importante que cuando vayamos caminando por la calle proyectemos un aspecto de seguridad en nosotros mismos. La cabeza erguida, la espalda recta, los brazos moviéndose con brío a ambos lados del cuerpo y la zancada larga y segura son indicadores de que ante un problema no nos echaremos atrás. Los delincuentes suelen elegir a sus víctimas entre las más débiles, aquellas que puedan causarles menos problemas a la hora de defenderse.

Hablar bajo y con voz grave

Nuestro tono de voz debe ser bajo pero firme, intentando que no vibre demasiado la voz para dar señales de debilidad. Procuraremos no ser demasiado agresivos, expresando frases cortas y con mensajes claros. El nivel de nuestra voz debe ser bajo, ya que en situaciones de stress esta tiende a elevarse demasiado, por lo que intentar modularla de ese modo conseguiremos un tono de voz muy próximo al normal.

COMO RESOLVER EL PROBLEMA CUANDO SE PLANTEA

Podemos distinguir dos tipos de conflictos en la calle. Aquellos en los que ha existido una situación de preconflicto y aquellos otros en los que esta situación no se ha dado.

En este caso hablaremos de las peleas donde se da una situación de preconflicto.

PELEA TÍPICA (EXISTENCIA DE PRECONFLICTO)

Habitualmente, todas las peleas pasan por una serie de etapas que detallamos a continuación:

1º) Miradas Fijas. El camorrista suele ir acercándose hacia nosotros sin dejar de mirarnos fijamente a los ojos como medio de intimidación psicológica.

2º) Insultos Verbales. Cuando la distancia se acorta se suelen mezclar las miradas con insultos verbales tales como “¿Que cojones estas mirando?”

3º) Insulto e Instigación con agitación. Más adelante los brazos del agresor suelen agitarse y separarse del cuerpo para aparentar mayor tamaño. Los insultos se van acortando y comienza una instigación al conflicto con palabras cortas como “¡Vamos!”. Mientras tanto continuará avanzando hasta nosotros.

4º) Contacto físico. Justo antes de comenzar la pelea podremos ver en la guardia que se coloca. Si el cuerpo lo deja de frente es probable que sea un novato o alguien con mucha seguridad en si mismo. Si la guardia es correcta es muy probable que la persona sepa pelear.

Como resolverlo:

En primer lugar, intentaremos hablar para resolver el problema. Con psicología puede reducirse el nivel de agresividad del camorrista. Puede hacerse de dos formas.

La primera de ellas consiste en intentar razonar con él para que deponga su actitud violenta sobre nosotros. Si es necesario podemos dejar claro que nosotros no queremos pelear y que estamos dispuestos a irnos si es necesario. La segunda forma, consiste en responder a la actitud violenta haciéndose el psicópata, es decir, evidenciando que estamos dispuestos a pelear si eso es lo que quiere. Aunque parezca curioso, este segundo método suele dar buen resultado, aunque hay que ser conscientes de que es posible que el agresor no se achante ante nuestras palabras y debamos pelear.

Es muy importante que en el momento que estamos hablando con el camorrista mantengamos siempre cierta distancia de seguridad con él. En la teoría se expresa esta distancia en un determinado número de metros, pero en la práctica podemos encontrarnos envueltos en una pelea dentro de un bar o rodeados por una multitud de gente (en el metro, en un estadio de fútbol, etc.) por lo que deberemos adaptarnos siempre a las circunstancias en las que nos encontremos. Como regla general siempre debe mediar entre nosotros una distancia en la que ni nosotros podamos golpear al agresor ni el pueda hacerlo a nosotros. Cuando existe la posibilidad de que el agresor vaya armado deberemos aumentar esa distancia en uno o dos metros (ya empuñe un arma blanca o un objeto contundente de grandes dimensiones). La distancia debe mantenerse siempre, lo que implica que no deberemos ceder terreno al agresor bajo ningún concepto.

A parte de la distancia, nuestro cuerpo debe estar en posición de guardia encubierta. Una guardia clara, con los puños cerrados a la altura de nuestra barbilla, el cuerpo inclinado hacia delante y la mirada fija en el objetivo es una forma de telegrafiar nuestra intención de que vamos a defendernos. Recordamos que lo que no queremos es pelear, y que una actitud como la descrita puede traer aparejadas otras consecuencias desagradables:

1. El agresor verá que vamos a defendernos y utilizará otros medios para asegurarse el resultado de la pelea. Por ejemplo, puede sacar una navaja del bolsillo o llamar a sus amigos para que vayan a ayudarlo.
2. Las personas que están alejadas de la zona del conflicto y que nos ven en posición de guardia clara mientras el agresor se encuentra moviendo los brazos e insultándonos no suelen escuchar las palabras del camorrista, por lo que podría dar la sensación de que somos nosotros los que estamos provocando la pelea. Ni que decir tiene que a la hora de acudir a un juicio los testigos son fundamentales para justificar nuestro comportamiento.

Los brazos se encuentran ligeramente flexionados con las palmas abiertas. La barbilla debe estar baja, pero no como en posición de combate si no realizando transiciones a los lados para que no parezca que estamos protegiendo el cuello (por ejemplo, encogiéndonos de hombros cuando nos dice algo). El cuerpo debe estar ligeramente ladeado, reduciendo la superficie de blanco sobre nuestro centro de masas, a la vez que nuestra pierna fuerte da un paso atrás. La pierna de delante debe estar ligeramente flexionada con la rodilla orientada hacia dentro para impedir que una patada pueda llegar a impactar sobre nuestros genitales.

ASALTANTES OCULTOS

En último término, hay que plantear el conflicto pensando que el agresor está acompañado de amigos. Esto nos servirá para mantener siempre un nivel de atención extra sobre lo que pasa alrededor de nosotros. Nuestra mirada no debe fijarse únicamente en el camorrista, procurando de esta forma que un amigo de este pueda cogernos por la espalda mientras estamos desprevenidos. Algunas de las peleas más peligrosas suelen empezar de este modo.

EL ATRACO (NO EXISTENCIA DE PRECONFLICTO)

El atraco es sustancialmente distinto a la pelea convencional. En el mismo se utiliza un factor fundamental: el engaño.

En un alto porcentaje de casos, el atracador se acercará a su víctima ocultando sus verdaderas intenciones, por lo que utilizará cualquier excusa para cerrar la distancia con la víctima: pedirle un cigarro, preguntar la hora, pedir una moneda para hacer una llamada, etc. Lo que espera el atracador es que la víctima aparte la mirada de él para poder sacar la navaja o la pistola cuando no se da cuenta. El impacto psicológico de ver como alguien no saca un arma sin haberlo previsto puede producir un fuerte shock que facilite el delito.

Hay que saber detectar las amenazas encubiertas, lo que implica estar más atento a las señales que nos rodean. Llevar los cascos de música puestos mientras se va andando por la calle, leer el periódico mientras se camina, dormirse en el metro o en la parada del autobús, etc. nos hace ser blancos fáciles ante cualquier tipo de robo.

EL ROBO CON ESTRANGULACIÓN

Últimamente se están popularizando nuevos métodos de robo. En este caso, el robo consiste en que mientras la persona se encuentra caminando, o sacando un dinero del

cajero automático una o varias personas le están observando para dilucidar cual es el momento en el que tiene la guardia más baja. Momento que utilizarán para realizarle una técnica de estrangulación sanguínea que dejará a la víctima inconsciente por unos minutos.

LAS ARMAS IMPROVISADAS

Podría definirse arma improvisada como aquel objeto de uso cotidiano cuya creación no ha sido destinada a su utilización como herramienta de defensa personal. En definitiva, son armas improvisadas todas aquellas cosas que habitualmente no son consideradas como armas.

En la mayor parte de democracias occidentales esta restringido el uso de armas como medio de defensa personal, con la exclusión de algunos países como Estados Unidos, donde la tenencia de armas de fuego es un derecho constitucional. En el resto de países donde el porte, tenencia y uso están regulados de forma muy restrictiva, el ciudadano debe utilizar otros medios a su alcance para poder defenderse.

El uso de armas improvisadas durante el combate requiere de cierto nivel de entrenamiento por lo que su uso sólo es recomendado cuando la persona ha sido entrenada en las técnicas necesarias para usarlos.

El porte de armas improvisadas

Diariamente salimos a la calle cargados de objetos que podrían ser utilizados como armas. Muchas veces los objetos más fáciles de manejar aparecen relegados a los rincones más profundos de bolsos y mochilas. Para que el uso del arma improvisada sea mejor que utilizar nuestras propias manos debe ser de fácil acceso, es decir, que al intentar cogerlos no quedemos a merced de nuestro agresor.

Si dentro del bolso llevamos un spray antiviolación usaremos preferiblemente nuestras manos hasta asegurar que podremos alcanzarlo sin correr el riesgo de que nos golpeen.

Autor: Miguel Ángel Gascón
Instructor de Krav Magá