

ACTUALIZACIÓN EN
DEFENSA
PERSONAL

2012

SPAD® EN 2 MINUTOS

22 reflexiones sobre seguridad para leer en 2 minutos

Escrito en forma conjunta por el equipo de Instructores Certificados de la
Organización SPAD® - Sistema Progresivo de Auto-Defensa



Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, a través de cualquier medio mecánico, electrónico y/u otro, y su distribución mediante alquiler o préstamo público, sin previa autorización del titular del derecho intelectual.

Copyright © 2012 by Organización SPAD ®

Publicado en la Argentina

Enero 2013

ADVERTENCIA

Las técnicas, herramientas, tácticas y conceptos explicados en esta obra, son para ser utilizados sólo para propósitos legítimos, en situaciones reales de violencia.

No dependas de este libro para tu seguridad. Sobrevivir a la violencia dependerá de tu juicio durante el hecho, y de tu habilidad para prevenir, disuadir y protegerte físicamente.

El libro fue escrito con un propósito instructivo. Leyéndolo, estás asumiendo la responsabilidad por su uso.

Si malinterpretas algún concepto descrito en las siguientes páginas, podrías resultar seriamente dañado o incluso perder tu vida. Por lo tanto, ante cualquier duda sobre el contenido, consulta directamente con los autores, utilizando la información de contacto ubicada en la contratapa.

“A todos los miembros del prestigioso equipo de Instructores Certificados de la Organización SPAD® – Sistema Progresivo de Autodefensa, sin los cuáles por supuesto no hubiera sido posible esta obra, ni el progreso y proyección internacional que ha tenido el SPAD® en los últimos años.”

INDICE

Prólogo.....	Pág. 6
Sobre la PREVENCIÓN.....	Pág. 8
Sobre la BATALLA PSICOLÓGICA.....	Pág. 13
Sobre la INTERACCION CON INDIVIDUOS VIOLENTOS.....	Pág. 17
Sobre la DEFENSA FÍSICA.....	Pág. 21
Sobre los ERRORES MÁS COMUNES AL APRENDER A PROTEGERTE.....	Pág. 25
Sobre la METODOLOGIA IDEAL DE ENTRENAMIENTO.....	Pág. 29
Sobre la POST SITUACIÓN.....	Pág. 33
Acerca del SPAD®.....	Pág. 37

PRÓLOGO

Una de las características principales de la Organización SPAD®, es la continua investigación de la realidad para mejorar el método, justamente, cumpliendo con su característica de “progresivo” como su mismo nombre lo indica.

Creemos firmemente que hay un mundo de conocimientos por explorar, mitos por derribar y cuestiones para mejorar en lo que respecta a la prevención y protección frente a la violencia y la inseguridad, y que recién hemos tocado la punta del iceberg. Y la única manera de asegurarnos que estamos cumpliendo seriamente con esta tarea de “salvar vidas” a través de la educación, es mantenernos investigando, progresando, mejorando constantemente.

Por tal razón, los Instructores Certificados de la Organización SPAD® se embarcan año a año en este proyecto de construir un libro conjunto, donde cada uno desde su experiencia y a partir de sus investigaciones, comparte algunos consejos específicos sobre el tema.

Este año, el desafío fue darte consejos para abordar cada etapa de tu seguridad personal, que puedas leer en no más de 2 minutos. Reflexiones directas y concretas.

Afortunadamente, hoy día nuestro *staff* es multidisciplinario. En estas páginas vas a estar leyendo consejos escritos por profesionales de las más diversas disciplinas, como medicina, abogacía, seguridad, criminalística, educación física, musculación, administración de empresas, tiro, educación, así como miembros de fuerzas armadas y de seguridad, entre otras profesiones, así como instructores de las más diversas artes marciales y métodos de autodefensa, entre otros: Taekwon-Do, Kempo, Aikido, Ninjitsu, Judo, Kick Boxing, Sipalki-Do, Full Contact, Hapkido, Close Combat, Luta Livre, Kapap, y varias más.

Esto permite que podamos abordar el tema de la seguridad personal desde varios puntos de vista, con el fin de lograr que el método SPAD® sea lo más realista, efectivo e integral posible, y que verdaderamente sirva para el propósito principal de su creación: ayudar a la gente a sobrevivir a la violencia real.

Como siempre decimos: nos interesa enseñar defensa personal desde un punto de vista integral, y no como habitualmente se la enseña ocupándose mayormente de técnicas de defensa física. Porque sabemos que para realmente sobrevivir a la violencia (no sólo a “peleas callejeras”), es necesario una gran cantidad de conocimientos que van desde:

- cómo evitar hechos de violencia (prevención)
- cómo superar el miedo y el temido bloqueo mental (batalla psicológica)
- cómo disuadir y negociar con agresores (interacción)
- cómo sobrevivir a una confrontación física con y sin armas involucradas (defensa física)
- cómo sobrevivir a las consecuencias de haber vivido una situación de violencia (post situación)

Por lo tanto, el SPAD® incluye todo esto, y ésta es la manera en que todos nuestros instructores encaran a la defensa personal, y el esquema que tienen en mente al momento de escribir cada renglón de este libro.

Siempre decimos que la violencia es algo que existió, existe, y desde mi punto de vista, va a existir hasta que perdure la raza humana, porque en cierto modo es algo innato. Siempre va a haber gente que quiera imponerse por la fuerza o que quiera lograr sus fines por el “mal camino”. Lo hacen los animales, lo hacemos nosotros también.

El problema es cuándo esa violencia pone en serio riesgo nuestra vida o integridad; y el gran inconveniente de sufrir una situación de violencia, es que sus consecuencias suelen ser determinantes para tu vida.

La violencia se trata de sólo unos segundos, generalmente inesperados, que cambiarán para siempre tu vida y la de tus seres queridos. No sólo por el trauma psicológico que persiste luego de varios meses, años e incluso toda la vida (dependiendo del hecho), y que no todos pueden soportar, sino también por los daños físicos que pueden ser irreparables.

Conozco muchos, demasiados casos en que diez segundos de violencia descontrolada han generado un cambio radical en la vida de una persona. Sí, diez segundos es todo lo que se necesita (e incluso menos). Sin embargo, paradójicamente la generalidad de la gente no invertiría sólo unas horas de su tiempo en aprender cómo sobrevivir; tal vez por su afán de no ser pesimistas, otras por comodidad, y muchas más por ignorancia.

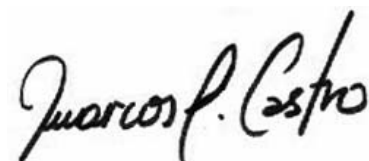
Recién cuándo uno mismo o un ser querido sufre un hecho de estas características, entonces uno se pone a pensar en la posibilidad de aprender... pero tal vez ya sea demasiado tarde.

No estamos hablando de estar paranoicos. La paranoia es una enfermedad que debe ser tratada por un especialista. Estamos hablando de aceptar que estas cosas pueden ocurrir, y valorar lo suficiente nuestra vida y la de nuestros seres queridos, como para dedicar algunas horas (sí, sólo una hora podrían ser suficientes) de toda nuestra vida, en aprender a protegerla.

Muchas personas se quejan de que varios de los consejos de seguridad apuntan a no hacer ciertas cosas, no pasar por ciertos lugares o evitar determinadas circunstancias, y no aceptan que lamentablemente haya que privarse de ciertas cosas para vivir más seguros. Pero esto es parte de la vida: del mismo modo que cuándo hace frío hay que abrigarse para no enfermarse, cuándo camino por la calle tengo que evitar ciertos lugares o personas para no sufrir hechos violentos.

En última instancia, hay tantas cosas bonitas para hacer en nuestras vidas, cómo para quejarnos por prohibirnos algunas otras. Y hay tanto para perder si sufrimos un hecho de violencia, que no se compara con lo mucho que ganamos por evitar este tipo de situaciones.

Te dejo en manos del prestigioso equipo de Instructores Certificados del SPAD®, para que disfrutes, aprendas y te involucres con cada uno de estos consejos.



Director Organización SPAD®
Enero 2013



SOBRE LA PREVENCIÓN

Por el Instructor Certificado Jorge Gallo

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo mejorar considerablemente tu capacidad de prevenir situaciones de violencia e inseguridad...

...te diría que prestes atención. Que prestes atención a lo que estás haciendo y a lo que estás por hacer, que prestes atención al lugar en el que estás, que prestes atención a lo que tu intuición te indica.

Prestar atención no es lo mismo que ponerse obsesivo ni paranoico. Es en definitiva estar atento nada más.

La persona que presta atención a lo que hace, tiene muchísimas menos probabilidades de ser víctima de un hecho violento. Prestar atención a lo que se está haciendo no implica una concentración extrema ni un gran esfuerzo. Es como ponerse un poco en observador de lo que pasa. Prestando atención se pueden identificar situaciones de riesgo más fácilmente.

Dependiendo de las circunstancias, es recomendable prestar atención hasta en la ropa que vistes o el medio de transporte que utilizas. Prestar atención implica también estar informado, conocer los lugares de posible conflicto para evitarlos, conocer los *modus operandi* elegidos por los delincuentes.

Prestar atención a los movimientos habituales que haces – como cuando sales o entras a tu domicilio por ejemplo- te permite ser mucho más consciente del entorno y mejorar hábitos.

Es importante incluso prestar atención a tus intuiciones. Casi el total de las víctimas relatan que justo antes de verse involucrados en un hecho violento, sintieron un gran impulso de no hacerlo pero lo desoyeron.

Por último te diría que prestando atención incluso evitarás accidentes y contratiempos y te volverás más eficiente en lo que haces.

En definitiva, vale la pena prestar atención.

Jorge Gallo es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Diciembre 2003. Actualmente reside en la ciudad de Mercedes, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Jorge es profesor de Ninjitsu Katai Ryu, siendo cinturón negro 6to Dan de dicho arte, y posee asimismo el cargo de instructor en Karate-Do Shorin Ryu Shidokan y en Kung Fu estilo Shao Lin Chuan. En su vida profesional se desempeña como abogado.

Por el Instructor Certificado Matías Siri

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo mejorar considerablemente tu capacidad de prevenir situaciones de violencia e inseguridad...

...te diría que no te dejes elegir como una víctima. Todo ladrón y/o criminal te elige, no es al azar, por ende, si te toca a vos, es por que te eligieron como víctima.

La víctima se caracteriza por ser parte de dos columnas, la "Columna A" marca la ganancia que ofreces como víctima, ya sea material o física, por lo que tenes, o por lo que sos, por lo que aparentas, o por el "rédito" que le darías al momento de elegirte; la columna B marca la facilidad que tiene ese atacante al momento de acceder a esa ganancia; indica qué tan fácil sos, o qué tan fácil de acceder es tu morada, o qué tan fácil sos de atacar, o capturar, o secuestrar.

Por ende, si mantienes esas columnas bajas, jamás serás elegido como una víctima. Ya que un delincuente y/o criminal, te elige haciendo un balance de ambas, por lo que si sos muy redituable y a su vez sos muy fácil, seguramente serás su víctima. Incluso, si la columna A se mantiene baja y la ganancia que ofreces es media o media baja, serás elegido como víctima ya que la columna B se mantiene alta, y serás una víctima "muy fácil" de atacar.

Ahora, ¿qué pasa si sos una persona con un buen pasar, con una linda casa, o un lindo auto? Indefectiblemente, tu columna A se verá muy alta y muy tentadora, ofreciendo muy buenas ganancias para cualquier delincuente y/o criminal; lo mismo si sos una mujer muy bonita. La solución obvia es que tienes que trabajar la columna B, y tienes que lograr que esas ganancias sean de difícil acceso.

Entonces, mientras más alta sea tu columna A, más baja deberás tener tu columna B, aumentando la seguridad de tu casa, o si sos una mujer muy bonita basta con cuidar la forma de vestirse y por supuesto, escogiendo muy bien el camino que vas a tomar para ir a trabajar o volver a tu hogar.

Resumiendo: un delincuente no te elige como víctima sólo por las ganancias que le puedas ofrecer (columna A), sino por el fácil acceso que le puedas dar a esa media o poca ganancia (columna B).

Matías Siri es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Julio 2008. Actualmente reside en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Matías combina su profesión tecnológica, con la enseñanza de la defensa personal y el dictado de clases de Sipalki-Do, siendo actualmente cinturón negro 1º Dan de este arte, y habiendo incursionado también en otros como Karate-Do, Chaiu Do Kwan y Muay Thai.

Por el Instructor Certificado Carlos Silva

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo mejorar considerablemente tu capacidad de prevenir situaciones de violencia e inseguridad...

...te diría que si bien todas las personas tenemos la capacidad para detectar el peligro, generalmente por ego o comodidad no lo evitamos y nos vemos involucrados en ataques violentos y hechos delictivos. Realmente, para una persona que quiera reducir las posibilidades de involucrarse en alguna de las diferentes formas de violencia que se presentan en la sociedad, es básico convertir en hábito personal y familiar la premisa de no ser elegido como víctima, porque en su gran mayoría estas situaciones no son producto de la casualidad sino que el delincuente busca a su víctima y habitualmente estamos demostrando sin darnos cuenta con actitudes y comportamientos que tan buena víctima podemos llegar a ser.

Para que comprendas mejor esto, debes tener en cuenta por un lado cómo el delincuente selecciona a la víctima y por otro, los elementos necesarios para que se produzca una situación delictiva o violenta.

Cualquier delincuente o agresor siempre evalúa dos cuestiones al momento de seleccionar a su víctima: que sea redituable (ya sea en términos económicos o por satisfacción personal) y que sea fácil o difícil en términos de riesgo (Ej.: alguien distraído, más débil, que esté en inferioridad numérica, etc.)

Mientras que para que se produzca una situación violenta o delictiva, son necesarios cuatro elementos que deben estar presentes en el mismo momento y en el mismo lugar: 1) el delincuente, un individuo con intenciones de llevar a cabo el hecho y con la habilidad para hacerlo (ya sean armas, conocimientos o contextura física); 2) La víctima; 3) La oportunidad, condiciones favorables del entorno y la situación (oscuridad, descuido, etc.); 4) El motivo: económico o satisfacción personal (ego, venganza, etc.).

Mediante este breve análisis, podemos deducir que es necesario convertir el hecho en no redituable y a su vez hacerlo difícil mediante tu actitud, auto confianza, entrenamiento y atención al entorno (uso de los sentidos). Además, ten en cuenta que si falta uno de estos elementos, no se produce el hecho, y a pesar de que no puedes actuar sobre el elemento "delincuente", sí es posible influir en los otros tres elementos para evitar que te elijan como víctima y aumentar tu capacidad de prevención.

Carlos Silva es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Noviembre 2011. Actualmente reside en la ciudad de Montevideo, Uruguay. Carlos es oficial de Policía habiendo también realizado diferentes trabajos de seguridad y custodia personal. Es asimismo Instructor y cinturón negro 3º Dan de Aikido, habiendo incursionado asimismo en más de una decena de artes marciales y métodos de defensa personal incluyendo Krav Maga, Wing Tsun, Boxeo, Karate Do, Kenpo, Jiu Jitsu, entre otras.

Por el Instructor Certificado Maximiliano Delgado

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo mejorar considerablemente tu capacidad de prevenir situaciones de violencia e inseguridad...

...te diría que en el SPAD® utilizamos un Acrónimo: C.E.N.A., y tenerlo siempre en cuenta te puede ayudar a evitar los errores más comunes que hacen caer a las personas en hechos Violentos o de Inseguridad.

C.E.N.A viene de Comodidad, Ego, Negación, Arriesgarse. Tené en cuenta que la C.E.N.A es una actitud, una estrategia, un estado de conciencia que te permite no ser una víctima más.

¿Como aplicas esto a tu diario vivir? Cuantas veces te queda más "Cómodo" cortar camino por un lugar inseguro: sin luz; descampado, con poco tránsito de personas, como ejemplo: Plazas; Terrenos baldíos, para llegar más rápido, o subes a un Ascensor con una persona desconocida.

El "Ego" no es buen consejero, y te hace reaccionar en situaciones en las que tu entendido "Amor Propio" puede quedar herido; ofendido. Te asustaría saber... ¡cuántos han muerto por eso! y ¡cuántos han matado por lo mismo!, es así, triste y lamentable. Uno por no parecer poco hombre, por no quedar mal, y el otro, por no parecer débil. Imaginate que te están apuntado con una arma pidiéndote la llave de tu auto, y vos le contestas: "Si la querés, vení a buscarla, te haces el guapo por que esta enfierrado".

La "Negación" es de todas en esta ecuación, la más peligrosa en tu actitud, la que más te hace ver como víctima, la que más están buscando los "malos" al momento de cazar sus presas. Cuando niegas que a vos o a tus bienes les vaya a pasar algo malo, ahí bajas la guardia. No proteges a tu casa para que parezca más segura, y como no te va a pasar nada cuando salgas a la "selva", no le prestas atención a los que te rodea y así, ¡nunca la vas a ver venir! Y nada más fácil que alguien distraído al momento de ser abordado.

La última es por sobre todas las cosas la más increíble de todas las peores cosas que podemos hacer: "Arriesgarse", aún sabiendo el riesgo y sin que te importe. Ves que hay un grupo de personas en una esquina, tu inconsciente te avisa que puede ser mala idea pasar por al lado, y vos ¡pasas igual!

No te conviertas en una víctima perfecta, evita ser la C.E.N.A. Presta atención a lo que pasa a tu alrededor, fijate lo que le contás de tus cosas y a quien, y no niegues, porque los delincuentes están buscando la situación oportuna para hacer su trabajo.

Maximiliano Delgado es Instructor Certificado SPAD® desde Noviembre 2010, teniendo la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio). Actualmente reside en la ciudad de Ushuaia, Tierra del Fuego, Argentina. Maximiliano es cinturón negro 1º Dan de Judo, fue practicante de Taekwondo ITF, boxeo y realizó diversos cursos y seminarios de artes marciales. Es suboficial de la policía federal argentina y bombero profesional con especialidad en rescate, aeropuertos, forestales y derrumbes. Asimismo, posee amplios conocimientos en manejo de armas de fuego y en emergencias médicas.

SOBRE LA BATALLA PSICOLÓGICA

Por el Instructor Certificado Carlos Nagel

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo superar la batalla psicológica durante una situación de violencia e inseguridad...

...te diría que si entrenas defensa personal, la mejor forma de entrenar a tu cerebro es hacerle creer que está viviendo la situación durante uno o varios entrenamientos, mediante un simulacro lo más concreto posible.

Pero si no entrenas este consejo no sirve. Una persona común que no conoce cientos de técnicas elaboradas podría pensar que está en desventaja frente a alguien que sí las conoce y por lo tanto podría pensar que la forma de ganar la batalla psicológica es esa.

En realidad existe un fenómeno físico que acompaña y fortalece la sensación de miedo: la disminución o falta de respiración.

En una situación de alto estrés tu corazón se acelera y la adrenalina que recorre tus venas activando los músculos, produce un consumo extra del oxígeno, por lo que sientes más pesados tus brazos y tiemblan tus piernas (que parecen querer salir corriendo por sí solas).

El tip evidente ante esta situación es "respira". Por supuesto que es difícil luchar en contra de tus reacciones reflejas. Por lo que este tip puede transformarse en: "sigue hablando y no pares".

Si hablas debes respirar. El mantener una conversación con el agresor produce en ambos (víctima y victimario) la sensación de que ambas partes son equivalentes, y no de que es sólo una la que puede hablar.

De hecho sácalo del tema, cuéntale una anécdota, quejate de tu jefe o del gobierno, habla mal de lo que se va a llevar. Probablemente el sujeto, que está tanto o más nervioso, no te escuchará del todo y mientras no se exaspere, estarás ganando tiempo. Colabora, no opongas resistencia, pero no te calles. Respira y llévalo a su espacio psicológico, observa sus reacciones y trata de ganar su simpatía. Con esto pueden bajar los niveles de agresividad de la situación.

Carlos Nagel es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Noviembre 2011. Actualmente reside en la ciudad de Santiago, Chile. Carlos es Licenciado en Educación, Director y Productor Televisivo y Profesor de Castellano. Es asimismo Cinturón Negro de No System, 4to Kyu de Kenpo Americano, habiendo participado en diversos cursos y seminarios de artes marciales y métodos de autodefensa, a partir de crear Ranking Marcial, un programa de TV y revista sobre el mundo de las artes marciales. Carlos también es autor del libro "Estrategias de Defensa Personal: cómo sobrevivir a la selva de cemento" (2008).

Por el Instructor Certificado Luciano Cendagorta

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo superar la batalla psicológica durante una situación de violencia e inseguridad...

...te diría que debes aceptar que estás dentro de una situación violenta y de esa manera evitar el primer paso al bloqueo mental, ya que el pensamiento general de la gente es "a mí no me va a pasar", y cuando sucede no está preparada para la misma.

Es necesario que sepas cómo reacciona tu cuerpo en esos momentos, principalmente para que sepas lo que te puede ocurrir fisiológicamente. Desde temblores, transpiración, aumento de la frecuencia cardíaca, etc. Es muy importante que reconozcas los síntomas de la adrenalina.

También necesitas entender la reacción psicológica común de la gente, que es el miedo, y no confundirlo con el bloqueo. Con respecto a esto, debes entender como analizarlo para que no sea una traba en tu accionar. Piensa en la situación como un desafío a vencer. No pienses solamente que la otra persona es un delincuente y siempre tiene las de ganar (eso depende de la situación y no siempre es así).

Escucha sus demandas y de esa manera date tiempo para analizar la situación en la que te encuentras, y de ese modo poder encontrar las respuestas para resolverla.

Recuerda que la batalla psicológica abarca todos los niveles de la defensa personal, desde la prevención hasta la post situación y esto significa que si no lo sabes manejar, te va a afectar en tu accionar en todos los niveles.

Resumiendo... acepta la situación, conoce cómo responde tu cuerpo para que no sea una traba en tu accionar, y escucha para no caer en última instancia en el bloqueo mental.

Luciano Cendagorta es Instructor Certificado SPAD® desde los inicios de la Organización allá por el año 2001. Actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio). Reside en la ciudad de La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Es asimismo cinturón negro 1º Dan de Taekwon-Do (ITF), cinturón negro 1º Dan de Hapkido, y ha incursionado en Full Contact y Luta Livre, entre otras artes marciales. Es su vida profesional se desempeña como médico oftalmólogo.

Por el Instructor Certificado Damián Rosatti

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo superar la batalla psicológica durante una situación de violencia e inseguridad...

...te diría que es importante entender que esa "BATALLA", son acciones internas que como resultado tendrán una repercusión psicofísica. Entenderlas y analizarlas te sacarán una gran carga emocional ante una situación de violencia real, que de por sí ya es estresante y cargada de emociones.

Interpretar estas reacciones naturales, como ser el efecto de la adrenalina en tu cuerpo, forma parte de la aceptación y de desafiarte a resolver este problema lo más eficaz e inteligentemente posible.

Una vez comprendido esto, lo segundo más importante es evitar el bloqueo. El mismo proviene de la DUDA que tiene a su vez dos orígenes: simplemente no saber que hacer (dudas y te bloqueas), y que aunque sepas que hacer, dudes de tu capacidad para concretar la acción.

Como consejo para este aspecto, te recomiendo no desestimar el factor psicológico durante los entrenamientos, no dejar que todo caiga en una técnica vacía.

A su vez, la preparación y el entrenamiento es lo que te brindará la confianza en vos mismo que te permitirá afrontar.

"SIN DUDA" la capacitación seria, coherente y realista es la mejor herramienta para evitar bloqueos y vivir SIN DUDAS de tus capacidades, como de tus limitaciones.

Damián Rosatti es Instructor Certificado SPAD® desde Julio 2008 y actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio), siendo asimismo el Coordinador de los Programas SPAD® Operativo para fuerzas armadas y de seguridad. En 2012 fue distinguido como Instructor SPAD® del año. Actualmente reside en la ciudad de Concepción de Uruguay, Provincia de Entre Ríos, Argentina. Damián es Capitán del Ejército Argentino, habiendo participado en misiones internacionales, cinturón negro 2º Dan e instructor de Aikido, Director de RDA (Reacción, Defensa y Ataque) "conceptos de combate", Instructor de TAKTIKA y miembro activo de TCSI (Tactical Combat System International). Ha incursionado en más de una decena de estilos de artes marciales diferentes, y posee amplios conocimientos sobre armas de fuego y explosivos.

SOBRE LA
INTERACCIÓN
CON INDIVIDUOS
VIOLENTOS

Por el Instructor Certificado Fabián Balanda

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo interactuar con un delincuente o individuo violento...

...te diría que lo primero que tenés que hacer es aceptar que estás en la situación. Cualquier otro pensamiento que tengas, lo único que va a hacer en vos es negativizarte más de lo que tu cerebro ya lo hace por naturaleza, y por lo tanto, retrasar cualquier intento de negociación o disuasión que puedas hacer.

Si es posible debido a las características del lugar, guarda una distancia segura (unos centímetros más de tu brazo estirado) debido a la peligrosidad, y comienza a tirarle todas las preguntas posibles que se te ocurran para hacerlo pensar en elaborar respuestas, en vez de, en usar la violencia. Las preguntas serían de índole expeditivo, como por ejemplo: "¿Qué querés?" "¿Por qué estás así?". Esto te va a servir para saber cuál es el motivo de su enojo y así poder hacer algo, poder actuar en consecuencia.

También es bueno pedirle claramente y sin amenazas, que por favor se quede donde está. Esto te va a dar la pauta, dependiendo si sigue avanzando o no, de si quiere pasar a la agresión física o si está dispuesto a negociar.

Mientras hacés esto, tendrías que estar analizando posibles vías de escape, algún elemento que te sirva de arma improvisada si es que llegara a hacer falta, ver si tiene algún cómplice, si puede esconder algo entre su ropa, su estado de ánimo (alcoholizado, narcotizado o simplemente enojado), etc., todo esto lo más disimulado posible.

Si notas que su enojo se va disipando, nunca bajes la guardia ni dejes de pensar otras opciones, porque cualquier movimiento "mal hecho" o cualquier palabra mal expresada, pueden volver a inflar el globo de la agresión y vas a tener que volver a empezar.

No le niegues nada rotundamente, tampoco lo desafíes. La idea es mantener el ego de él lo más arriba posible y después una vez calmado, veremos qué hacemos con las promesas que hicimos. Mientras tanto, lo primordial es que ese globo de la agresividad se desinfla.

Fabián Balanda es Instructor Certificado SPAD® desde Septiembre 2006 y actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio). Reside en la ciudad de Jardín América, Provincia de Misiones, Argentina. Posee la categoría de cinturón negro 1º Dan de Taekwon-Do (WTF), y ha incursionado en Kick Boxing, Full Contact, y participado en diversas clínicas de defensa personal, reducción y traslado de personas, y manejo de armas de fuego.

Por el Instructor Certificado Pablo Gobbi

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo interactuar con un delincuente o individuo violento...

...te diría que te olvides de todo lo que alguna vez puedas haber visto en alguna película de Hollywood y que sólo piense en escapar de la situación si eso fuera posible.

Y si no lo fuera, no pierdas ese único objetivo como prioridad e intenta contener a este individuo, mientras buscas la oportunidad de escapar.

Trata de no ponerlo más agresivo negándole cosas que para vos sean irrelevantes. Muy seguido escuchamos de personas capaces de enfrentar a un delincuente violento por cosas sin verdadero valor, como una billetera, o tratando de convencerlo que tienen razón en alguna discusión de tránsito, cuando lo único que deberías hacer es entregarle esa billetera o pedirle disculpas en el caso de la situación incidental en la vía pública, para destrabar la situación.

En lo más profundo de tu interior, sabes perfectamente lo que debes hacer. Sólo es necesario utilizar el sentido común para poder tomar las mejores decisiones en cada momento, por lo tanto, una buena forma de comenzar un auto-curso de autoprotección sería transformar tu "espera pasiva" (esa en la cual sientes que estás perdiendo el tiempo, Ej.: en la cola de un banco, en un embotellamiento de tránsito, etc.), en "espera activa". ¿Cómo transformas tu tiempo aparentemente perdido? Utilizándolo para pensar en las mejores soluciones para situaciones de inseguridad, usando el sentido común y tu instinto de preservación.

Una vez hecho ese trabajito y ante la necesidad de desarrollar más habilidades, puedes tomar cursos para mejorar aún más tu seguridad integral.

Pablo Gobbi es Instructor Certificado SPAD® desde Diciembre 2008 y actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio). En el año 2010 fue distinguido como Instructor SPAD® del año. Actualmente reside en la localidad de Vicente López, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Pablo es empresario, fue triatleta de alto rendimiento (*Finisher Ironman*) e incursionó en Luta Livre, Vale Tudo, Muay Thai, Krav Maga, Yudo y Kung Fu Shaolin Norteño.

Por el Instructor Certificado Leandro Reynoso

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo interactuar con un delincuente o individuo violento...

...te diría que al momento de encontrarte frente a un criminal o individuo violento, cuando ya no queda otra opción que interactuar, cuando ya no puedes evitar esa situación, no es el fin de la historia, no está todo perdido, si sabes qué decir y hacer en esa circunstancia.

En primer lugar trata de estar tranquilo, aunque sea demostrar tranquilidad. Será muy importante tener el cerebro enfocado en lo que pasa y no en el miedo o nervios. Claro que es muy sencillo decirlo, pero difícil hacerlo.

¿Y cómo haces para estar tranquilo? Entendiendo algunas cuestiones, como que si esa persona está enfrente de ti y lo ves, significa que estas VIVO. Si te hubiesen querido matar ya lo hubieran hecho (es cruel, crudo y doloroso pero es la realidad).

Eso quiere decir que tenés mucho por hacer todavía. Ese debería ser lo primero que tienes que tener en cuenta para empezar a tranquilizarte. Segundo, demostrarle a ese individuo, que querés colaborar con él. Si quiere el dinero, se lo das, si quiere la moto le das la moto, etc.

Trata de no darle lecciones de vida, no retrucar, no hacer las cosas más difíciles de lo que son. Lo que necesitas en ese momento es que esa situación termine lo antes y mejor posible. En ningún momento debes olvidarte lo que tienes detrás de ti, los que te esperan (esposa, hijos, madre, padre). Una mala decisión podría ser el primer y último error es ese momento. Nada de lo material que le interesa a ese individuo, vale más que lo que te está esperando.

Y por último y no por eso menos importante, debes saber hasta dónde ceder, cuál es TU LIMITE, tu línea a no ceder (no siempre los intereses de ese individuo serán materiales). Eso lo debes tener bien en claro, lo demás es todo recuperable, pero tu vida e integridad psicofísica NO. Es en ese límite donde termina esto que se hace llama INTERACCION, para pasar hablar en otros términos o de otra manera.

Leandro Reynoso es Instructor Certificado SPAD® desde Febrero 2012. Leandro es Teniente Ingeniero del Ejército Argentino, habiendo asimismo realizado varios cursos de artes marciales, defensa personal y disciplinas relacionadas, entre ellas Kali Filipino, Sambo Spetsnaz, Aikido, Ninjutsu, y siendo Instructor Avanzado de RDA "Conceptos de Combate" y Graduado Nivel 1 y 2 en KAPAP. Actualmente reside en la ciudad de Santa Rosa, Argentina.



SOBRE LA DEFENSA FÍSICA

Por el Instructor Certificado Walter Vesprini

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo defenderte físicamente en una situación de violencia real...

...te daría el mismo consejo que le di a mi hija el viernes 14 de diciembre. Me senté a escribir esta nota y tenía algo así como una hora para hacerlo. Mi hija desde su pieza me gritó algo así como: ¡Papá, esta noche salgo con las chicas! Ya está, eso fue suficiente para poner mi cabeza en otro lado, estaba lloviendo, luces cortadas en muchas partes de la ciudad, fiestas de despedida de año por todos lados, o sea, gente por todos lados y uno; padre, se intranquiliza un poco ante estas situaciones.

Comencé a vociferar mientras se estaba bañando, una serie de consejos prácticos al momento de salir, tanto para ella como para sus amigas que en general están como "en otro mundo" cuando salen; y uno, padre, necesita que su atención se concentre en lo que pasa en este mundo, no en otro, y más saliendo a altas horas de la madrugada. Eviten las calles oscuras, no tomen por cortadas o pasajes; traten de ir por lugares concurridos y presten atención; no tan pegadas a la calle pero tampoco muy cerca de la pared; si ven a tipos sospechosos crucen de calle, estén atentas, miren sus manos, sus movimientos, cuando estén seguras que la situación dejó de ser tensa vuelvan a lo suyo, un mensaje cuando salgan y otro cuando lleguen a destino; atentas al doblar, no tan pegadas a la pared, ábranse un poco, y etc., etc., y varios consejos más lanzados al aire sin que parezcan tener la llegada necesaria.

Alguien dijo alguna vez... "adolescentes, tienen todas las respuestas y ninguna pregunta" y créanme, es así. Salió de bañarse; caso omiso a todo lo que dije. Pasaremos a un discurso algo más crudo, pensé: salís del lugar donde vas a bailar, aturdida por el ruido, el humo, está lloviendo, estas desabrigada, perdiste a tus amigas, caminas diez metros y un tipo aparece de la nada, te tira contra la pared, te pone una mano en el cuello que cierra con fuerza y empieza a tocarte por todos lados... ¿que vas a hacer si eso pasa?

Fracción de segundo de silencio eterno: no sé qué haría papá, dijo en voz baja. Hija mía, con tu mamá y tus hermanos necesitamos que vuelvas a casa, solo en eso vas a pensar; ese tipo te abordó, cruzó los límites, no te dio tiempo para reaccionar diferente, es el momento de actuar y es un momento único; lo vas a golpear duramente con todo tu cuerpo, tendrás que gritar fuerte y dejar que la furia te invada y demostrarle que no debió haberte hecho eso; tu vida está en juego hija y en casa todos estaremos esperándote.

Y se fue. Me quedé un poco más tranquilo, y ella también.

Walter Vesprini es Instructor Certificado SPAD® desde Agosto 2012. Dicta cursos de defensa personal desde hace 20 años, habiendo incursionado en diferentes métodos de autodefensa y artes marciales, entre ellos: Kung Fu Wushu, Garra de Águila y Garra de Tigre, Boxeo, Wing Chun, Capoeira, Manejo de Cuchillo Táctico, Systema Combat. Asimismo, es Instructor Avanzado de RDA "Conceptos de Combate". En su actividad profesional es periodista. Actualmente reside en la ciudad de Rosario, Argentina.

Por el Instructor Certificado José León

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo defenderte físicamente en una situación de violencia real...

...te diría que como instructor certificado en varios sistemas de defensa, no me atrevería a darte un consejo de forma deliberada, ya que sería irresponsable decirte "manifiesta todo lo que sabes en materia defensiva y sobrevive" o "pégale y corre", cuando quizás nunca lo has hecho antes. Pero sí trataría de despertar el interés por adquirir este tipo de conocimientos.

Recuerdo que hace un par de años mi hija mayor de 13 años salió con su tía a hacer unas compras y siendo las tres de la tarde les robaron frente a todo el mundo en pleno lobby del centro comercial. Recuerdo que mi hija me contó como mantuvo la calma y analizaba la conducta del delincuente, observando además que estaba armado y acompañado, indicándome con vergüenza que ambas fueron víctimas por andar pendientes del chat en el teléfono.

Por muy duro y difícil que pueda resultar, el ser humano está programado y diseñado genéticamente para sobrevivir a toda costa y por encima de cualquier circunstancia o persona. Hablando de acciones defensivas ante situaciones peligrosas inminentes, este hecho no resulta nada distinto o diferencial. Esta pequeña parte del cerebro heredada de los reptiles, llamada "Hipotálamo", nos permite sacrificar nuestra vida en favor de la de otro. Tan sólo aspectos específicos como la educación y el amor pueden inhibir este modelo de comportamiento bajo algunas circunstancias.

Durante una situación violenta, en la cual todos los límites son rebasados y pueden estar presentes armas o múltiples atacantes, sólo queda poner de manifiesto todas las técnicas, tácticas y destrezas disponibles. Sea rápido, preciso y contundente, actuando con la mayor determinación y firmeza posible. Rechaza la agresión y aléjate de ella lo antes posible, y no olvides que normalmente se sabe cuándo y cómo comienzan las situaciones violentas, pero no cuándo ni cómo terminan.

Recuerda que en situaciones normales, no somos más violentos que los delincuentes, por este motivo debes tener bien claros tus motivaciones y valores de vida, procurando no arriesgar tu vida innecesariamente o morir por cosas sin valor.

Por otro lado, la efectividad que puedas tener para defenderte, normalmente dependerá de cuanto entrenamiento poseas y de la calidad del mismo. Poner el 100% del esfuerzo en sobrevivir, no garantiza un resultado favorable ante la situación violenta, pero el entrenamiento adecuado sumado a la voluntad de sobrevivir, sí pueden marcar la diferencia.

Sin el conocimiento apropiado, es difícil salir de situaciones violentas complejas.

José León es Instructor Certificado SPAD® desde Abril 2009 y actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio), siendo asimismo el Coordinador del Programa SPAD® Armas de Fuego. Actualmente reside en la ciudad de Maracay, Venezuela. José posee más de diez años de experiencia comprobada en materia de seguridad, protección e instrucción de tiro deportivo, defensivo, policial y militar. Fue Campeón Nacional Absoluto en Tiro Deportivo de la División Producción 2008 (IPSC, Venezuela), y en su vida profesional se desempeña como Asesor de Seguridad, Instructor de Tiro defensivo, deportivo y protección de personalidades.

Por el Instructor Certificado Fabrizio Rodríguez Villafán

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo defenderte físicamente en una situación de violencia real...

...te diría que si bien no existe una sola "receta", esto en razón a que cada hecho es único y dependerá por ejemplo de cuántos sean los agresores, si se produce en la mañana o en la noche, si es un asalto, violación o un simple mal entendido en una discoteca, en la calle o en un lugar cerrado, primeramente debes tomar consciencia que no es necesario ser un experto en artes marciales para poder defenderte, ya que cada persona nace con genes de "defensa personal", por decirlo de alguna manera, que te ayudarán a tener fuerza y poder realizar cosas que si no estuvieses en peligro, no podrías hacer. Esto ayuda mucho a que las personas se encuentren preparadas psicológicamente ante un hecho de violencia.

En segundo lugar creo que una buena técnica y muy fácil de realizar por cualquier persona es la de introducir los dedos pulgares a los ojos del o la agresora, lo cual si no la neutraliza, te dará tiempo para poder escapar del lugar. Las demás técnicas físicas de protección, son más complicadas de poder enseñar en una sola explicación, y será necesario contar con conocimientos de sistemas de autoprotección como es el SPAD®.

También a modo de prevención, te aconsejaría contar con equipamiento al momento de salir a la calle como ser: un silbato (sirve para poder llamar la atención de las personas de su alrededor y poder disuadir al posible agresor), paralizador eléctrico o un spray de defensa personal (muy efectivos en casos de ataque, pero es necesario aprender a usarlos y practicar en simulacros reales).

Fabrizio Rodríguez Villafán es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Diciembre 2006. Actualmente reside en la ciudad de La Paz, Bolivia. Fabrizio es abogado, licenciado en criminalística, asesor en técnicas forenses y perito de parte en el fuero penal, por lo que tiene una relación muy estrecha con el mundo de la violencia y la seguridad.

SOBRE LOS
ERRORES MÁS
FRECUENTES AL
APRENDER A
PROTEGERTE

Por el Instructor Certificado Eduardo Luraschi

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo evitar los errores más comunes al aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te diría que el principal error es no ver la situación desde un punto de vista integral. Es decir, aprender a prevenir un hecho de delictivo, a disuadir situaciones violentas, a confrontar físicamente a cualquier individuo y a saber qué hacer una vez que termina el hecho violento. Casi el 100% de los métodos de defensa personal hacen hincapié sólo en la parte de confrontación física, salteándose de esta forma un montón de etapas fundamentales. Tampoco se suele estudiar el manejo del miedo y las emociones, aspecto que es fundamental para poder manejar cualquier situación de violencia.

El hecho de centrarse solamente en la confrontación física, hace que no se entrene la parte de prevención que sin duda alguna es la más importante para tu seguridad personal. Dentro de este tema es muy importante aprender a estar atento a tu entorno (ser más conciente de lo que te rodea, agudizando tus sentidos) y esto necesita ser practicado para que luego se incorpore como un hábito.

También es muy importante aprender a hablar y negociar bajo stress ya que esto lo vas a necesitar si quieres disuadir o manejar un hecho violento (agresión, robo etc.).

La parte física también debe ser entrenada pero con realismo (conceptos simples que realmente se puedan aplicar bajo stress, involucrando emociones, gritos, insultos etc.), y esto nos lleva al manejo del miedo, de las propias emociones y las de tu agresor.

Sin duda el control emocional es lo más importante de todo, una vez que te encuentres en la situación de violencia, y es lo que va a ser la diferencia entre que te salgan las cosas o te bloquees.

Por último, es bueno saber qué hacer una vez que terminó el hecho violento (como atender una herida, hablarle a la policía cuando llega al lugar del hecho, etc.).

Como se desprende de esta nota, para aumentar tu seguridad personal no basta con aprender a pelear. Hay muchas cosas más que son necesarias y de hecho si basas toda tu seguridad en saber pelear, puede ser muy peligroso en muchas situaciones. Como una metáfora para que se entienda la idea que expreso en esta nota, sería como que a un "marciano" le enseñáramos a manejar un auto, pero no le enseñáramos nada de las señales de tránsito (semáforos, mano y contramano, giros, cruce de vías, etc.). Por más bien que maneje el vehículo, seguramente terminaría impactando y lastimándose el o a terceros.

Eduardo Luraschi es Instructor Certificado SPAD® desde Mayo 2008 y actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio). Eduardo reside en la localidad de Vicente López, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Es Instructor de Musculación, Entrenador de Alto Rendimiento, Instructor de Físico-culturismo, preparador físico de boxeadores, llegando a ser subcampeón Argentino de levantamiento de potencia (2003). En artes marciales, también es cinturón negro 1º Dan de Taekwon-Do (ITF).

Por el Instructor Certificado Hugo Azzolina

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo evitar los errores más comunes al aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te diría que el principal error a evitar frente a las amenazas que existen en el mundo de hoy, es el adoptar una actitud de descuido y de indiferencia, asumiendo que no existe riesgo, o que las fuerzas policiales constituyen una salvaguarda eficaz frente a todo tipo de peligros.

Esto implica que debes asumir plena responsabilidad por tu propia seguridad y la de tus seres queridos, y que la respuesta adecuada frente a este error tan común es a la vez, tanto de actitud como de acciones concretas.

Partiendo de las acciones concretas, las mismas deben incluir tanto tu persona y la de tus seres queridos, como tus propiedades (vehículo, hogar, negocio, etc.), con el objetivo de minimizar la facilidad de acceso para un delincuente, como la de maximizar el riesgo que el mismo podría percibir en relación con los mismos. Comenzando por mantener reserva sobre bienes que pudieran tentar a un delincuente, y complementariamente adoptar medidas de seguridad en tus inmuebles y vehículos, y actuar de un modo que disuada a un eventual agresor de seleccionarte como víctima.

Paralelamente a estas acciones preventivas, adoptar una actitud de alerta calma y constante, manteniendo gran sensibilidad frente a los acontecimientos que suceden a tu alrededor, y que frente a sospecha o sensación de riesgo, no dudes en actuar. Esto implica respetar la propia intuición o conclusiones frente a un acontecimiento o un escenario, que te pudiera parecer riesgoso o inseguro.

Aquí debes estar preparado para superar la inercia natural que se experimenta en estas situaciones por comodidad, ego, negación o minimización del posible riesgo. Y frente a esta realidad, la actitud es la de tomar rápidamente distancia de la fuente de peligro.

En síntesis: estar alerta, asumir responsabilidad, no ser presa apetecible ni fácil, evitar situaciones de riesgo; y una vez detectado, ponerte rápida y decididamente a salvo.

Hugo Azzolina es Instructor Certificado SPAD® desde Noviembre 2012 y actualmente reside en la ciudad de Paraná, Argentina. Hugo ha practicado e incursionado en varias artes marciales incluyendo Shaolin Szu Chuan Szu, Taijiquan, Chisao, Qi Gong, Bagua, Esgrima y manejo de armas de corte. Se ha formado en Entrenamiento Mental, Reconocimiento de Escenarios y Toma de Decisiones, Lectura Gestual y Corporal, Lenguaje Subliminal e Hipnosis Encubierta, entre otras disciplinas. En su vida profesional se desempeña como consultor en sistemas de gestión para empresas.

Por el Instructor Certificado Guillermo Tartaglia

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cómo evitar los errores más comunes al aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te daría el mismo consejo que le di a una amiga hace poco. "Empecé a practicar Aero Box", me dijo Ella, "¿qué opinas?".

"Me parece bárbaro", le dije.

"Quiero aprender a protegerme, y creo que esto me va servir, pero no te veo muy convencido, ¿vos qué me recomendás?".

Aprender a defenderse está bien, practicar un arte marcial, mejor aún. Pero hay algo que pocos enseñan, y casi todas las personas cometen el mismo ERROR, un ERROR que se puede EVITAR: LUCIR COMO VÍCTIMA. Si evitas eso, ya tenes el 50 % a tu favor.

No estar en el lugar equivocado, en el momento equivocado. Tomar conciencia del entorno, es tomar conciencia de que ese tipo que te mira, ¡TE PUEDE ROBAR!!! No LUCIR COMO VÍCTIMA es la clave, si no te ve como una víctima, no te va a elegir, y si ya te eligió, debes hacerle saber que no serás una "presa" fácil.

Por eso en el SPAD®, más que enseñarte a pelear, te enseñamos a defenderte.

"Te hago una pregunta Laura, ¿cuánto cuesta tu celular?". "\$3000 (tres mil)", me dijo. "¿Y por qué lo tenes en la mano? ¿No tenes miedo de que te lo roben?".

LUCIR COMO VÍCTIMA. ERROR A EVITAR.

Guillermo Tartaglia es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Diciembre 2010. Actualmente reside en la ciudad de San Luis, Provincia de San Luis, Argentina. Guillermo ha practicado Aikido y Kyusho Jitsu, y ha participado en diversos seminarios sobre seguridad y defensa personal. En su actividad profesional es terapeuta en digitopuntura japonesa Shiatsu y facilitador de Gimnasia Energética Japonesa®. Tuvo asimismo formación militar en la (ex) escuela de infantería de marina E.S.I.M. y en la escuela de servicios para apoyo de combate (Gral. Lemos) del ejército argentino.

SOBRE LA METODOLOGÍA IDEAL DE ENTRENAMIENTO

Por el Instructor Certificado José Demonte

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cuál es la mejor metodología de entrenamiento al momento de aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te diría que generalmente cuando se habla de defensa personal automáticamente se relaciona con aprender a pelear, con puños y patadas increíbles; una lucha de suelo extraordinaria... y el estado físico de un atleta.

Pero la realidad es que por más que logres todo esto, estarás entrenado tan sólo una pequeña parte de lo que necesitas para sobrevivir a una situación de violencia real, quizás la que menos necesites a lo largo de tu vida.

Para que tu entrenamiento en seguridad personal sea efectivo debe tener un enfoque integral y progresivo. Una situación real de violencia tiene más de psicológico y emocional que físico, por tal motivo es necesario entrenar sobre tu prevención, interacción y disuasión, defensa física y abordaje de las consecuencias de vivir un hecho violento, y muy importante, entender que sucederá en tu interior con tus emociones, miedo, ira, los cambios fisiológicos, etc., la batalla psicológica que rodea toda la situación.

El entrenamiento debe replicar la realidad lo más fiel posible: el caos, lo imprevisto, los obstáculos en el entorno, sorpresas, gritos, insultos, armas, aparición de terceros, etc.

Cuando entrenes en la faceta de confrontación física, incluye el diálogo previo que casi siempre existe, teatraliza una escena de violencia real, pídele a tu compañero de entrenamiento que finja que está alcoholizado, drogado, enojado, etc.

Entrena bajo presión, en una situación real, el estrés es muy alto y tu cuerpo reaccionará primitivamente, por lo tanto, las técnicas que entrenes no deben ser muy rebuscadas y estéticas, procura que sean lo mas sencillas posibles y se adapten a ti.

Incluye siempre la improvisación, ya que nada será como esperas, no te bases en técnicas coreográficas.

Y por ultimo en una situación de violencia real no existe el consentimiento de cómo y cuándo serás atacado, por tal razón progresivamente elimina el consentimiento entre atacante y atacado, al defenderte físicamente.

Recuerda que en la defensa persona no existen técnicas ni formulas mágicas solo conceptos y herramientas que te ayudaran a sobrevivir.

José Demonte es Instructor Certificado SPAD® desde Julio 2012 y actualmente reside en la ciudad de Cañada de Gómez, Argentina. José ha entrenado diversos métodos de autodefensa y artes marciales, incluyendo Taekwondo, Kenpo Fu Shih, Karate Shorin Ryu, Kung Fu Wushu, Jiujitsu Tradicional, Commando Krav Maga, Systema Ruso, y también fue Instructor de Kapap Combatives y de Kenpo. En su vida profesional se desempeña como Encargado de Prevención de una importante Empresa.

Por el Instructor Certificado Daniel Spiridione

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cuál es la mejor metodología de entrenamiento al momento de aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te diría que como en cualquier aspecto de la vida, al encarar un tema sensible como lo es la inseguridad y la violencia, se debe de involucrar un compromiso real. Mi primer consejo en realidad no sería un consejo en sí, sino un simple binomio de palabras: MENTALIZARSE para ACOSTUMBRARSE.

¿Por qué mentalizarse para acostumbrarse? Porque debe ser una constante en la vida. Con esto no quiero decir que hay que vivir con miedo, sino que el tema debe incorporarse como parte del día a día. Para ser más claro y que no se malinterprete, te planteo este ejemplo:

Imagínate que te hurtan la billetera en el subte, de un bolsillo de la mochila. Al día siguiente, ¿vas a dejar la billetera en ese mismo bolsillo? Increíblemente muchas personas sí.

Mentalizarse es entender que hay hechos que desgraciadamente son parte de nuestras vidas y debemos actuar de la mejor manera para evitarlos. Cuando nos enseñan a mirar antes de cruzar una calle nos enseñan a cuidarnos. Cuando uno guarda la billetera en un bolsillo interno intenta cuidar sus pertenencias. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre ambas acciones? Para la mayoría, la primera es algo obvio y lógico y la segunda algo molesto y forzado. ¿Por qué es esto así? Porque no estamos acostumbrados.

¿La última vez que cruzaste la calle miraste antes de bajar el cordón? ¿Fue algo consiente? ¿Te costó un trabajo extra? ¿Te estreso? Entonces, ¿por qué algo tan simple como no poner la billetera en el bolsillo externo de la mochila lo es? Es porque aún no estás acostumbrado, cuando ya lo estés verás que es algo tan natural e innato como mirar al cruzar.

Por eso para poder acostumbrarte debes mentalizarte. Al principio será algo incómodo y hasta molesto, pero te puedo asegurar que cuando forme parte de tu vida diaria vas a vivir mucho más seguro.

Esto es sólo un simple ejemplo, pero es totalmente aplicable a la mayoría de las situaciones. Por eso luego de estas palabras mi consejo sería: MENTALIZATE.

Daniel Spiridione es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Diciembre 2007. Actualmente reside en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Daniel es Profesor Nacional de Educación Física, Instructor de Musculación y Personal Trainer, y posee experiencia en manejo de armas de fuego, y en artes marciales como Sipalki-Do, Aikido, Wing Chun y Full Contact, así como cursos de Krav Maga con Eyal Yanilov.

Por la Instructora Certificada Gisella Gámez

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cuál es la mejor metodología de entrenamiento al momento de aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te diría que si te interesa aprender a protegerte de la violencia y la inseguridad, si entrenás cualquier deporte o arte marcial y te preguntás si todo lo que estás haciendo te serviría para sobrevivir en una situación de violencia, puede serte útil plantearte si realmente estás dispuesto a aprender de vos mismo.

Esta es, a mi entender, la clave de todo entrenamiento y, de manera especialmente crítica, en cuanto se refiere a nuestros conocimientos y capacidades en este ámbito de nuestra vida. Una vez elegido un buen sistema, una organización seria, y profesionales que te brinden esta posibilidad, planteate si en tu disposición personal y en tu actitud hacia el aprendizaje, están incluidos estos aspectos:

Disposición mental: Para recibir nueva información, para aceptar y procesar feedback sobre nuestro desempeño, para procesar nuevos conceptos, para vincular ideas con experiencias.

Disposición física: Para adquirir alertidad (atención del cuerpo), para poder reaccionar ante un imprevisto "en frío", para poder disfrutar el entrenamiento plenamente y no "sufrirlo" o "tolerarlo", para conocer nuestras limitaciones y amplificar nuestras potencialidades, para generar un "archivo" propioceptivo de sensaciones relacionadas con la práctica: efectos del estrés, efectos del dolor, efectos de las emociones sobre el cuerpo, efectos de la práctica sobre el mismo cuerpo.

Disposición emocional: Para zambullirse de lleno en la práctica "como si" las situaciones que se analizan y simulan fuesen reales, para confiar en el sistema, el método, los compañeros e instructores, así como principalmente de la propia capacidad de aprender, para cultivar el sentido común al plantearse hipótesis, para aprovechar cada experiencia de aprendizaje de manera positiva y constructiva.

Si el método que elegiste es bueno y tu actitud se despliega con todas estas posibilidades, podrás aprender muchísimo en muy poco tiempo. Y digo mucho para referirme no a la cantidad de información o contenidos técnicos, sino a la calidad del aprendizaje de lo esencial, como factor de transformación. El secreto es que la disposición personal para aprender es la misma que se requiere para afrontar cualquier desafío o dificultad en nuestra vida, incluidas todas las clases de violencia que a diario se nos presentan. En definitiva, aprender a proteger nuestra vida, nuestro bienestar y nuestra felicidad es una posibilidad y un derecho. Si cultivamos esta disposición en nosotros mismos, en el proceso, nuestra calidad de vida en su conjunto se verá elevada.

María Gisella Gámez es Instructora Certificada SPAD® desde Mayo 2010, y actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio), siendo asimismo la Coordinadora del Programa SPAD® Kids para niños hasta 12 años. En el año 2011 fue distinguida como el Instructor SPAD® del año. Actualmente reside en la ciudad de Córdoba, Provincia de Córdoba, Argentina. Gisella ha incursionado en varios métodos, artes marciales y deportes de combate como el Sistema ASST (*Adrenal Stress Scenario Training*) con Meredith Gold y Mike Belzer, Jiu Jitsu, Judo, MMA, Full Contact, Manejo de Armas de Fuego, Balística. También, es la única representante oficial en Argentina de Kidpower International (USA), una institución especializada en educar a niños sobre su seguridad personal. En su vida profesional se desempeña como traductora pública de inglés e italiano.



SOBRE LA POST SITUACIÓN

Por el Instructor Certificado Juan Boubée

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cuál es la mejor metodología de entrenamiento al momento de aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te diría que es muy normal tener miedo luego de vivir o experimentar una situación de violencia. Sin embargo, si este miedo se extiende en semanas o aparece meses más tarde, tienes que consultar a tu médico, ya que puedes estar padeciendo lo que se denomina "Trastorno de estrés postraumático o TEPT".

El TEPT es una enfermedad real. Son muchos los síntomas que uno puede detectar. Algunos más comunes son:

- Pesadillas.
- Pensamientos que no puedes controlar.
- Alejamiento de lugares y cosas que te recuerdan lo que sucedió.
- Sensación de preocupación, culpa, o tristeza.
- Problemas para dormir.
- Etc.

No hay que dejarse llevar por consejos de amigos o conocidos, cada persona es distinta frente a este tipo de situaciones. El TEPT no sólo afecta nuestra vida sino también la de las personas que nos rodean.

Juan Boubée es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Diciembre 2006. Actualmente reside en la localidad de Pilar, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Juan es una persona muy capaz, y con una sólida formación profesional, que mezcla su profesión con la enseñanza de la defensa personal, siendo además cinturón negro 3º Dan de Taekwon-Do (ITF) y habiendo realizado cursos de Krav Maga, SOG Close Combat, entre otros, para seguir perfeccionándose.

Por el Instructor Certificado Gustavo García

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cuál es la mejor metodología de entrenamiento al momento de aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te diría que sencillamente y casi como ley, si sufieras un hecho violento, luego de este, existirán consecuencias. Entiéndase como hecho de violencia, que no me estoy refiriendo sólo al después de la confrontación física, sino que también, después de una interacción, o una discusión ya te dejará algún tipo de consecuencia, como por ejemplo la violencia de género.

Ya sea que después del hecho salgas "ganando" o "perdiendo", siempre hay cosas que te afectan de un modo u otro: pérdidas económicas, cuestiones legales, ser detenido por la policía, ser herido seriamente, la pérdida de un ser querido o la propia vida, y el hecho de ser posible víctima de venganzas o revanchas. La lista se torna interminable, igual que la cantidad de situaciones que podríamos plantear, pero tiene que quedar bien claro que siempre que haya una situación de violencia va a traer de la mano consecuencias, entiéndase como "consecuencias" a todo lo que suceda después del hecho, las cosas malas y las cosas buenas.

Sí, leíste bien, luego de un hecho de violencia pueden haber cosas relativamente buenas, y la mejor de todas las cosas que te pueden pasar, si sobrevives, es el simple hecho de aprender de la situación, darte cuenta de los errores que cometiste, de que otras cosas podrías haber hecho para evitar esa situación, cómo hacer para no volverte a ver enredado en situaciones similares y muchas otras cosas que rondarán por tu cabeza luego de una situación de violencia.

No puedo escribir sobre Post-situación sin tocar el tema de los problemas psicológicos después de un hecho violento, que también son consecuencias a los hechos sufridos, y de ellos se puede hablar durante un capítulo completo, pero un resumen muy grueso de qué te sucederá luego de un hecho de violencia, es que es probable que tu cerebro comience a actuar de diferentes formas ante acciones que considerabas cotidianas.

En resumen, hay que ser consciente de que sería imposible abordar una situación violenta sin sufrir consecuencias, y ser consciente de ello te hará sobrellevarlas de la mejor manera posible.

Gustavo García es Instructor Certificado SPAD® desde Agosto 2009 y actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD® Nivel 2 (Intermedio). Gustavo reside en la ciudad de Concepción del Uruguay, Provincia de Entre Ríos, Argentina, y es Suboficial de Ingenieros del Ejército Argentino, cinturón negro de Karate-Do Kyokushinkai y de Kenpo Kosho Ryu e Instructor de Combat Sambo Spetsnaz, habiendo incursionado también en otras artes marciales como Judo, Capoeira, Kobudo Shobukai, Pan Gai Noom, Karate-Do Uechi Ryu, Aikido, Budo Taijustu, Kali Filipino, Kick Boxing, Taekwondo, Jiu Jitsu, Iai Jitsu, así como manejo de armas y explosivos, y primeros auxilios.

Por el Instructor Certificado Fabián Montero

Si tuviera tan sólo 2 minutos para darte un consejo sobre cuál es la mejor metodología de entrenamiento al momento de aprender a protegerte a ti mismo o a terceros de la violencia y la inseguridad actual...

...te diría que si alguna vez estuviste frente a una situación de violencia, seguramente sentiste miedo, estrés, indignación e impotencia y no supiste que hacer. Es más, una vez que pasó todo, quedaste temblando y con mucha bronca, pensando que lo que hiciste no fue lo correcto y que deberías haber hecho todo lo contrario para salir de ella.

Pero si estás aquí para contarlo, es porque la vida te dio una nueva oportunidad, así que a partir de ahora te propongo algo... relájate, respira profundamente y comienza a analizar por qué pasó lo que pasó, poniendo especial atención a cada detalle de la situación que te tocó vivir.

No es la mejor manera de aprender, pero te aseguro que es la forma más efectiva que la vida te puso en el camino, y lo más probable es que no te la vayas a olvidar fácilmente, entonces sácale lo mejor de ella y utilízala para aprender a no cometer los mismos errores.

Recuerda también, que las cosas pasan por algo y que a ti te tocó vivirla de esta manera. Debes sacar provecho de ello y tomar su máxima enseñanza.

Tienes una vida por delante, seres queridos, muchas cosas por las que continuar creciendo y desarrollando lo máspreciado que tienes, TU VIDA, así que... ¡pon manos a la obra!!

Fabián Montero es Instructor Certificado SPAD® Nivel 1 (Inicial) desde Agosto 2012. Actualmente reside en la ciudad de Mar del Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Fabián es cinturón negro e Instructor de Aikido, habiendo incursionado también en diferentes métodos y artes marciales como Karate Do Shidokan, Krav Maga, Manejo de Tonfa, Hanbo. En su vida profesional se desempeña como Analista de Sistemas.

ACERCA DEL SPAD®



SPAD® es una Organización Argentina hoy día con presencia en 5 países y más de 25 instructores certificados, creada en el año 2001 por Marcos Castro, la cuál se especializa en investigar la realidad de la violencia y la inseguridad actual, para concientizar y educar a cualquier persona honesta y responsable sobre cómo prevenir y protegerse a sí misma o a terceros, de robos, secuestros y otros ataques violentos, con un método basado en los instintos, la intuición, el sentido común, el control del miedo, y un mayor entendimiento del comportamiento humano violento, el cuál apunta a mejorar la capacidad de prevenir y disuadir hechos de violencia, defenderse físicamente y sobrevivir a las consecuencias, de un modo eficiente y al alcance de todos.

SPAD® ofrece programas de enseñanza que cubren diferentes necesidades de seguridad: para ciudadanos preocupados, niños, comerciantes, personal de seguridad, usuarios de armas, artistas marciales, escuelas, y en empresas e instituciones de todo tipo.

Más recientemente, SPAD®, a través de su Director Marcos Castro, pasó a ser la primera Organización en Hispanoamérica en obtener la certificación internacional de Blauer Tactical Systems Inc. (BTS) en USA, denominada *Personal Defense Readiness Fundamentals Certified Coach*. BTS, fundada por el pionero Tony Blauer, es una de las consultoras líderes en el mundo, especializada en la investigación y desarrollo de tácticas de combate cuerpo a cuerpo y entrenamientos de simulacros.

También, a través de la Instructora Certificada Gisella Gámez, SPAD® está asociada a Kidpower International, una de las organizaciones más reconocidas a nivel mundial especializada en educar a niños sobre su seguridad personal, habiendo ayudado a más de 1 millón de niños en todo el mundo.

La principal diferencia que posee SPAD® respecto a otros métodos, es la continua investigación de LA REALIDAD que realizamos con el asesoramiento y colaboración de un equipo multidisciplinario de profesionales, con el objetivo de desarrollar y actualizar constantemente un método de protección frente a la violencia y la inseguridad actual, que cubra todas las facetas necesarias: desde cómo prevenir, hasta cómo disuadir una situación, controlar el miedo, y sobrevivir a una confrontación física violenta y sus consecuencias; con entrenamientos realistas y modernos.

Para contactarse con la Organización SPAD®:

Dirección en Internet: www.spad.com.ar

Correo electrónico: consultas@spad.com.ar