



# 66 Notas de Interés sobre Prevención y Protección frente a la Violencia y la Inseguridad

Versión Enero 2013

Para cualquier uso que se le de a este libro electrónico o a las notas incluidas en el mismo, se DEBERÁ mencionar obligatoriamente la fuente.

[www.spad.com.ar](http://www.spad.com.ar)  
[consultas@spad.com.ar](mailto:consultas@spad.com.ar)

En esta compilación encontrarás variadas notas de interés sobre prevención y protección frente a la violencia y la inseguridad actual. Nuestro objetivo es que puedas aprender consejos útiles para aumentar tu seguridad personal y la de tu familia, y reflexiones sobre cuestiones fundamentales de tu protección personal, mientras conoces más a fondo en qué consiste el SPAD ®.

## **IMPORTANTE**

Revisa periódicamente nuestra página web [www.spad.com.ar](http://www.spad.com.ar) para leer las últimas notas que incorporaremos, obtener libros gratuitos, consejos, noticias, promociones, y mucho más.

# INDICE

## **SOBRE TEMAS GENERALES**

EL SPAD ® Y LAS ARTES MARCIALES .....	5
LOS BENEFICIOS ADICIONALES DEL SPAD ® (TESTIMONIO) .....	6
LOS 3 NIVELES DEL SPAD ® .....	8
¿TODAS LAS PERSONAS SABEN PROTEGERSE POR INSTINTO? .....	10
¿QUÉ HARÍAS SI...? .....	11
LA REGLA DEL 80-20 EN DEFENSA PERSONAL .....	13
EL ROL DEL EGO EN TU SEGURIDAD PERSONAL .....	14
LA CAPACIDAD DE DECIDIR RACIONALMENTE.....	16
CONFIAR O NO EN LA POLICÍA PARA TU SEGURIDAD PERSONAL.....	17
EL SPRAY PARA DEFENSA PERSONAL .....	17
COMENTARIOS ACERCA DE LAS ARMAS.....	19
EVALUACIÓN DEL ENTORNO .....	19
¿ES POSIBLE QUE EN CUESTIÓN DE HORAS PUEDES APRENDER A PROTEGERTE? .....	21
¿ES ESTE O AQUEL ARTE MARCIAL BUENO PARA LA DEFENSA PERSONAL? .....	22
DIFERENCIAS BÁSICAS ENTRE DEFENSA PERSONAL PARA CIVILES, POLICÍAS Y MILITARES.....	24
ASALTOS EN LA CALLE .....	25
LA "HABITACIÓN SEGURA" .....	27
LA "RESPONS-ABILIDAD" DE APRENDER.....	27
LA DETERMINACIÓN DE SOBREVIVIR.....	28
"FORTIFICANDO" NUESTRO HOGAR CON POCA INVERSIÓN .....	30
FRENTE A UN "NIÑO-DELINCUENTE" .....	32
"RESISTIRSE" .....	33
SIMULACROS EN FAMILIA .....	36
EL MAYOR "SECRETO" DE UN BUEN APRENDIZAJE .....	39
DE VÍCTIMA... ¿A VICTIMARIO? .....	40
LA "MENTE-ENTRENADA" .....	42
ESTRATEGIAS VERBALES AL EDUCAR AL NIÑO SOBRE SU SEGURIDAD.....	44

## **SOBRE PREVENCIÓN**

LOS CUATRO REQUERIMIENTOS .....	46
LA IMPORTANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN .....	47
LOS PERROS COMO DISUASORES DE ASALTOS .....	48
¿LAS ALARMAS HOGAREÑAS SON LA SOLUCIÓN? .....	49
ENTRADAS MENOS FRECUENTES .....	50
LAS REJAS COMO FORMA DE SEGURIDAD .....	51
CONSEJOS DE PREVENCIÓN EN LA CALLE Y LUGARES PÚBLICOS .....	52
CONSEJOS DE PREVENCIÓN EN VACACIONES .....	54
CONSEJOS DE PREVENCIÓN CON EL AUTOMÓVIL: DETENIDO EN UN SEMÁFORO O INTERSECCIONES .....	55
CAMBIOS DE ACTITUD QUE MEJORAN AL INSTANTE TU SEGURIDAD PERSONAL .....	56
ASEGURANDO DE FORMA "VIRTUAL" NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA.....	57

## **SOBRE BATALLA PSICOLÓGICA**

IMPORTANCIA DE ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES.....	60
EL MIEDO A ENFRENTAR A UN CRIMINAL ARMADO .....	60
ENTRENAMIENTO PARA SUPERAR MIEDOS.....	61
SPAD® PARA MUJERES: LA ACEPTACIÓN .....	62

## **SOBRE INTERACCIÓN CON INDIVIDUOS VIOLENTOS**

CÓMO TRATAR CON QUIÉN HAS TENIDO PROBLEMAS EN REITERADAS OCASIONES.....	64
¿¡SI TE PIDE LA BILLETERA, LÁNZALA LEJOS Y CORRE!? .....	66
NUESTROS GESTOS FRENTE AL AGRESOR.....	67
¿QUÉ ALTERNATIVAS EXISTEN? .....	70

## **SOBRE DEFENSA FÍSICA**

EL MITO DE LA DEFENSA PERSONAL "DEFENSIVA" .....	73
--	----

¡VENGAN DE A UNO!.....	74
¿EL MÁS FUERTE TIENE LA VENTAJA?.....	75
EL ÚNICO VERDADERO "SECRETO" DE LA DEFENSA FÍSICA .....	76
REALIDADES DE UNA CONFRONTACIÓN FÍSICA REAL.....	77
¿UNA MUJER PUEDE DEFENDERSE "MANO A MANO" CONTRA UN HOMBRE?.....	79
¿CUÁN NECESARIO ES SABER "LUCHAR EN EL SUELO" EN TU HABILIDAD PARA PROTEGERTE?....	80
EL FACTOR ESENCIAL PARA PRODUCIR UN KNOCK-OUT .....	82
LOS PUNTO VITALES.....	83
ZONAS VULNERABLES PRIMARIAS: TU ÚLTIMA "JUGADA" .....	84
¡TODO ES UN ARMA! .....	85
DEFENDERSE CONTRA UN ARMA DE FUEGO .....	86
PROTECCIÓN EN EL SUELO PARA DEFENSA PERSONAL.....	86
EL ENTRENAMIENTO FÍSICO EN LA DEFENSA PERSONAL .....	88
DEFENDERSE FÍSICAMENTE CUANDO LA ROPA NO PERMITE BUENA MOVILIDAD.....	90
SIEMPRE CONSIDERAR QUE EL DELINCUENTE ESTÁ ACOMPAÑADO.....	91
"GANARSE EL DERECHO" DE CONTROLAR FÍSICAMENTE A UN AGRESOR.....	92

## **SOBRE EL ABORDAJE DE LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA**

SÍNDROME DEL STRESS POST-TRAUMÁTICO.....	94
PRESERVACIÓN DE LA ESCENA DE UN DELITO .....	97
LEGÍTIMA DEFENSA.....	100

# **SOBRE TEMAS GENERALES**

## **El SPAD ® y las Artes Marciales**

por el Lic. Marcos Castro

Al igual que muchos de Uds., soy un fanático de las artes marciales y deportes de combate, y he practicado muchos de ellos, y si el tiempo y la vida me lo permitieran, estaría encantado en incursionar en muchos más. De todas maneras, he encontrado una tendencia generalizada a preocuparse más por el aspecto físico o técnico, que por otros aspectos pre y post confrontacionales. Si eso es así por cuestiones diferentes a lo que sería aprender verdaderamente a defenderse, estaría perfecto. Pero no siempre es así.

A mi entender, una situación real de violencia no comienza cuando una persona nos lanza un golpe o nos amenaza con un cuchillo. Si consideraríamos que sólo llegado ese punto hay que actuar (y por lo tanto, entrenaríamos sólo eso), entonces muchas veces nos daríamos cuenta de que es demasiado tarde.

Toda situación de violencia comienza cuando el criminal o delincuente se levanta cada mañana y comienza a buscar la víctima perfecta para su robo, asalto, asesinato, violación, pelea callejera; o si ya eligió a su víctima, cuando busca la oportunidad justa para poder lograr su cometido. Viéndolo de esta manera, hay una infinidad de cosas que podemos hacer para prevenir que nos elija como víctima o que tenga la oportunidad adecuada. Y este aspecto hay que entrenarlo de la misma manera que entrenamos una técnica física.

Si somos buenos previniendo, muchas de las situaciones que leemos a diario en los periódicos, no ocurrirían jamás. Sin embargo, por varias razones la gente falla al prevenir o el criminal nos gana de mano, y entonces nos encontramos cara a cara con una persona con serias intenciones de dañarnos físicamente, robarnos o asesinarnos. Esta es la etapa de interacción con el criminal o delincuente, y lo bien o mal que nos manejemos en esta etapa, puede definir el desenlace de toda la situación.

Pero llegada esta etapa, es imprescindible entender un par de cuestiones: 1) correr o pegar, no son las únicas opciones cuando interactuamos con un delincuente; y 2) siempre el criminal nos atacará primero emocionalmente (lo que sentís en la situación = miedo, nervios, ansiedad, adrenalina, etc.) y psicológicamente (como piensas respecto a esa situación = "este tipo me va a asesinar", "de esta no salgo"). Luego recién, tal vez te ataque físicamente.

Por lo tanto, es muy necesario también entrenar profundamente estos dos aspectos para realmente hablar de defensa personal: como negociar una situación real y como controlar las emociones y nuestra "mentalidad de víctima".

Puedes ser un experto en artes marciales y saber las técnicas físicas más efectivas que existen; pero si en el mismísimo momento en que el delincuente te toma por sorpresa (porque así es como actúan, y cuentan con eso para que su tarea sea más sencilla), tu MENTE no te permite ACTUAR, entonces de nada te va a servir todo lo que sabes. Conozco mucha gente con años en artes marciales y deportes de combate, que de pronto se vieron involucrados inesperadamente en una situación real de violencia, y simplemente se congelaron. Entraron en un estado de "pánico inactivo" y no pudieron aplicar todo lo que sabían sobre defensa personal.

Finalmente, y si no fuimos capaces de disuadirle en su intención de robarnos, asaltarnos, violarnos, asesinarnos, o de disuadirle en su intención de dañarnos gravemente, entonces recién ahí comenzaremos

a estar involucrados en una confrontación física. De todas maneras, por más de que tus intentos de "negociación" no hayan sido suficientes, utilizando la inteligencia puedes lograr que esos intentos te faciliten enormemente las posibilidades de defenderte físicamente.

Por todo lo dicho anteriormente y mucho más, me decidí un día a darle vida a esto que denominamos SPAD ®: para poder encontrar una manera más realista y completa de protegerme de la violencia y proteger a mis seres queridos (ya que no podía convencer a mi madre de que se ponga un kimono y lance golpes a una bolsa, ni podía convencer a mi padre que practique elongación para lanzar patadas al rostro), pero sí quería ofrecerles una manera sencilla y rápida de que aumenten su seguridad personal, sin pasarse años entrenando.

Todas aquellas personas que digan que saben o enseñan defensa personal, y no conocen ni estudian como desenvolverse en todos los aspectos que hacen a una situación real de violencia, entonces estarán "jugando con fuego" y mintiéndose a sí mismos.

Las artes marciales son hermosas, y bien aprendidas muchas de ellas pueden ser muy útiles para la autodefensa; pero es necesario complementarlas con otros conocimientos para poder decir que sabemos realmente protegernos de la violencia. Y el SPAD ® intenta ser el complemento que muchas de ellas estaban necesitando.

No hay que olvidar el hecho de que hay más gente que a diario logra defenderse de la violencia sin saber artes marciales, que gente que sabiendo artes marciales se defiende con éxito. Finalmente, ¿qué dificultad hay en clavarle una lapicera en un ojo a un delincuente? ¿Y cuanto más efectivo es eso que lanzarle una patada con doble giro en el aire al rostro?

Sepamos diferenciar lo que utilizaremos para una situación real de violencia y lo que utilizaremos para los torneos, para sentirnos bien con nosotros mismos, y para darle arte, gracia y belleza a nuestros movimientos. Sigamos disfrutando de las artes marciales, pero tengamos un plan serio y completo para utilizar cuando "la cosa se ponga difícil".

## **Los beneficios adicionales del SPAD ® (testimonio)**

por el Lic. Marcos Castro

Si una persona se acerca a una clase del SPAD ®, sin conocer previamente los conceptos, fundamentos, y por así decirlo, la filosofía que hay detrás de nuestra manera de enseñar y comprender a la violencia y la defensa personal, y se detiene a ver "fuera de contexto" una clase cualquiera donde justamente estamos entrenando cuestiones que tienen más que ver con lo físico, posiblemente se vaya creyendo que aprender un método como el SPAD ® y entrenarlo regularmente, fabrica personas más violentas. ¡Nada más alejado de la realidad!

En la Organización SPAD ® siempre decimos que nuestra manera de encarar el tema de la autodefensa es integral, refiriéndonos a que uno aprende (en serio) desde prevenir (evitar) una situación, disuadir a un individuo violento, dominar las emociones, defenderse físicamente y hasta a resolver las consecuencias de una situación real de violencia. Pero en verdad, esa integralidad va incluso más lejos.

Tenemos pruebas concretas respecto a que personas que realmente se han involucrado seriamente con su aprendizaje, han logrado confrontar sus miedos (lo cuál las hace personas más preparadas para la vida y abiertas a más y mejores experiencias), aumentar su confianza, afianzar el carácter (lo cuál está lejos de significar "volverse mas violento"), mejorar la consciencia (de la violencia y de la vida en general) y lograr

autocontrol (volviéndose más pacifistas, con menos "ganas" de involucrarse en hecho violentos, al no tener nada que demostrar).

Algunas de nuestras frases de cabecera que guían nuestros entrenamientos y que los alumnos escuchan una y otra vez son que: "a la primera persona que vas a tener que controlar, es a ti mismo", o que "no vas a poder llegar lejos en defensa personal - ni en la vida - si antes no resuelves ciertos miedos". O como una vez me decía un Maestro: "las personas felices y en paz consigo mismas, no se andan peleando por ahí".

Por lo tanto, quien accede a entrenar regularmente SPAD ® tratando de volverse algún día en un experto en defensa personal, no tiene que ver con estar paranoico. Siempre digo que cuando alguien sobrepasa un nivel avanzado, el fin de su entrenamiento se vuelve más filosófico. Es una batalla consigo mismo, con su ego, con su fuerza de voluntad, y estas cosas con total seguridad no harán otra cosa que repercutir positivamente en la vida de cada uno.

Al respecto, hace unas semanas, Alejo, uno de nuestros más comprometidos alumnos, nos ha hecho llegar una carta espontánea contándonos su experiencia, la cuál con su permiso quisimos compartir con todos ustedes, ya que nos ha llenado una vez más de satisfacción al saber que verdaderamente estamos colaborando con la sociedad y con cada individuo y sospechamos que muchas estas cosas que están en cuestión aquí, no se perciben claramente.

*Les escribo para agradecerles francamente el apoyo y la guía que me han brindado a mi y a mis compañeros de práctica, en este proceso de aprendizaje; proceso que muy por el contrario de finalizar, creo "recién" comienza.*

*El tiempo transcurrido me ha significado un gran avance en muchos niveles, incluso a un nivel que no se puede percibir del todo, y es por eso también que escribo esta carta.*

*El punto es que más allá de los progresos que se pueden ver a nivel físico y teórico dentro de la defensa personal propiamente dicha, existe una evolución interna, que como todo en la vida, nos ayuda a construir la persona que somos en lo cotidiano. Ejemplo: si visitas la empresa donde yo trabajé durante 8 años, hasta Septiembre de 2005, te describirán que soy una persona diametralmente opuesta a la persona que conocen en la empresa donde estoy trabajando hoy, desde Marzo del 2006. Y aunque está claro que no es mérito exclusivo de la práctica del SPAD ®, sería igualmente mentiroso decir que no ha contribuido mucho en mi cambio radical de personalidad.*

*En la empresa anterior era de las personas más "conflictivas", siempre listo para la batalla dialéctica, adepto a cualquier tipo de confrontación laboral, casi un experto en peleas telefónicas y hábil retrucador de argumentos vía e-mail. Si bien no era "odiado", tampoco era "el más querido". Y muchas veces tuve que "arreglar" peleas con gente que no era merecedora de mi "mala onda".*

*Hoy, es muy diferente. Con decir que una frase que no me canso de escuchar es "...para hacerte enojar a vos...es casi imposible...". Como que tengo muy buen carácter y me han dado sobradas pruebas de franco afecto.*

*O sea...2 personas diferentes, nadie podría decir que es una misma persona. Aquella pendenciera y casi diría "busca-pleito", y esta de hoy más equilibrada y medida. De como pasé de escribir algo hiriente sólo porque "me molestó" algún compañero...a buscar a ese compañero para dialogar el motivo por el cual me pidió tal o cual cosa de ese modo. De como podía dejar de lado mi ego, en función de un objetivo más loable.*

*Si puedo dejar que un desconocido me insulte a mi, a mi madre y a mi familia de mil formas diferentes desde su auto, porque "lo cerré mal en el tránsito"... ¿por qué no dejar que mi compañero (al cual voy a seguir viendo día a día) me diga que soy un inútil? ¿Acaso lo soy? ¿De qué forma le demuestro su error? ¿Diciéndole "imbécil" a él? ¿Respondiendo con una "violencia" más grande? ¿Esa es la mejor estrategia? ¿Y si dialogo y busco alguna forma de consenso?*

*Por eso les quería agradecer, porque aunque sea parte de un "aprendizaje" general de la vida misma, entrenar SPAD ® me ha servido, no sólo para sentirme mucho más seguro si me tengo que defender físicamente o resolver una situación previniendo o interactuando, también me ha ayudado a ser un sujeto más apacible y equilibrado. Creo, muy humildemente lo digo, una persona mejor.*

Alejo

Buenos Aires, 31 de Julio 2007.-

## **Los 3 niveles del SPAD ®**

por el Lic. Marcos Castro

¿Por qué razón hemos decidido dividir el programa de enseñanza del SPAD ® en tres partes? ¿Se debe a propósitos comerciales? ¿Simplemente para organización interna? En verdad, existen fundamentos que exceden dichos ámbitos, y que comprenderlos forma una parte muy importante de la seguridad personal de un individuo.

Si bien el detalle de cada NIVEL se encuentra desde hace años publicado en la página Web del SPAD ® (modificación más, modificación menos), la gente no deja de consultarme cuáles son las diferencias "de fondo". Y nunca me había tomado un momento para explicarlas.

Como seguramente habrás podido ver, el programa se divide en:

- ▶ NIVEL 1, al cuál denominamos "Fundamental", y consideramos un nivel inicial.
- ▶ NIVEL 2, que se denomina "Extremo", y se considera un nivel intermedio.
- ▶ NIVEL 3, denominado "Protector", y considerado un nivel avanzado.

En un NIVEL 1, pretendemos enseñar cómo protegerse de las situaciones más comunes, es decir, aquellas que son más probables que le ocurran a una persona "promedio", pero haciendo fundamentalmente hincapié en la siguiente premisa: "si logras ser lo suficientemente bueno previniendo hechos violentos, y disuadiendo a individuos agresivos, entonces las probabilidades de verte involucrado en una situación extrema, son mínimas".

Esta premisa la considero tan esencial como verdadera. Por tal razón, e incluso muy premeditadamente, no enseñamos ninguna defensa ante ataques frenéticos y sorprendidos en este NIVEL 1, con el propósito que el alumno, al no saber aún como protegerse ante este tipo de situaciones (no tan probables, pero que en efecto ocurren), ponga más énfasis en mejorar los aspectos de prevención, negociación y disuasión, que son la base de todo plan serio y realista de defensa personal.



Asimismo, en un NIVEL 1 se enseña un procedimiento completo para lograr un entendimiento paso a paso de cómo es una situación real de violencia, cómo se desarrolla, y qué hacer en cada etapa. Cómo prevenir la situación en primer lugar. Luego, si no has podido evitarla, se aprende cómo interactuar con el individuo agresivo para lograr disuadirlo y resolver la situación sin llegar a la confrontación física. Para esto, se ve cómo superar la batalla psicológica (miedos, nervios, dudas, adrenalina, bloqueo mental), ya que nada es posible si no podemos primero controlarnos a nosotros mismos. Posteriormente, si los límites en la negociación se superan, se estudia cómo neutralizar físicamente al atacante (armado o desarmado) partiendo de una negociación que no dio resultados, pero sin darle opciones a contragolpear, no sólo porque consideramos que una confrontación real no tiene que ser un "ida y vuelta" donde existe un riesgo muy elevado de recibir daños graves e irreparables, sino porque aún el estudiante no es un experto en defensa personal, y por lo tanto, no puede darse "el lujo" de plantear un combate de igual a igual. Y finalmente, se enseña a sobrevivir también a las consecuencias de una situación real: aspectos legales, venganzas, tratamiento de heridas urgentes, etc., que no sólo son muy importantes, sino también, sólo en pocas ocasiones se le da el desarrollo adecuado.

Esta es la base a partir de la cuál se debe construir el resto. Ese es el "plan principal", los conocimientos que son más probables que se apliquen durante los hechos más frecuentes de violencia que se viven en la actualidad.

### **¿Y entonces en qué consiste en NIVEL 2 y 3?**

Somos humanos, y como tales, podemos cometer errores, tanto de prevención, de negociación, como al momento de intentar neutralizar físicamente a un individuo. Puede haber también criminales mucho más astutos que logren sorprendernos, y es posible asimismo cruzarnos con atacantes completamente frenéticos. Si bien todas estas situaciones no son tan probables (y más aún, si medianamente intentamos prevenir y disuadir situaciones), sabemos que ocurren.

El NIVEL 2, denominado "Extremo" y considerado un nivel intermedio, justamente pretende enseñar qué hacer cuando este "plan principal" falla por alguna razón. En él se ve cómo protegerse físicamente en las situaciones más extremas: frente a ataques frenéticos con armas blancas, situaciones verdaderamente complicadas con armas de fuego, cuando nos caemos al suelo, cuando los atacantes son varios, cuando recibimos un golpe sorpresivo. Y para eso, también será necesario potenciar nuestra propia capacidad ofensiva, aprendiendo a utilizar el entorno a nuestro favor, improvisando armas, etc.

Esta parte del programa es de una exigencia física alta, con mucho contacto físico, y requiere bastante compromiso por parte del estudiante. Pero una vez aprendida, constituye un "plan soporte" que no hará otra cosa que aumentar exponencialmente nuestra autoconfianza en una situación real, al saber qué hacer si el plan principal falla por alguna razón.

### **Y si el NIVEL 2 es el "plan soporte", ¿qué papel cumple el NIVEL 3?**

Esta última parte, denominada "Protector", pretende enseñar cómo aplicar todo el programa a la protección de terceras personas, con la premisa de que "antes de intentar proteger a un tercero, es necesario saber cómo protegerse uno mismo".

Aquí se estudian estrategias y tácticas de protección de terceras personas en diferentes situaciones reales, sean niños o adultos. También se aprende a controlar físicamente a un individuo a través de técnicas que disminuyan la posibilidad de lesionarlo, tanto de pie como en el suelo. Se analiza cómo educar a niños y adolescentes en su seguridad personal, el rol "del lado de afuera" durante un secuestro, aspectos legales al proteger a terceros, entre muchos otros conocimientos.

## ¿Y luego qué?

Por supuesto, que aprendiendo los tres niveles del programa, adquiriendo un nivel avanzado en defensa personal, no es el fin del camino para quién quiere perfeccionarse al máximo. Nunca se termina de aprender, siempre hay cosas para perfeccionar, indagar, investigar, explorar. El mundo de conocimientos es inagotable.

Por lo tanto, luego que el estudiante certifica un nivel avanzado, comienza a aprender detalles y pulir conceptos y técnicas, para llegar a un grado de expertise que no hará otra cosa que mejorar sustancialmente el "plan global" de autoprotección. Aprenderá también a manejar armas letales (y no tanto) de uso actual, y que son una elección para la víctima, pero sobre todo, se profundiza en el conocimiento global de la capacidad para utilizar nuestro cuerpo como un arma, aprendiendo hasta los "secretos" más recónditos de la habilidad de combatir en cualquier distancia y situación (patadas, boxeo, cuerpo a cuerpo, lucha libre, grappling).

De esta manera, el aprendizaje de defensa personal se transforma en un camino de auto-superación, un sendero casi "espiritual" una vez que uno comienza a dominar ampliamente su habilidad de protección personal y de terceros, y busca un estado de perfección que sólo se puede lograr con un sentido de auto superación constante, una batalla con uno mismo.

Para todas aquellas personas que han demostrado la voluntad de superarse y perfeccionarse continuamente, han librado y ganado la batalla con sus propias actitudes, han aportado al SPAD ® y logrado un nivel de expertise muy elevado, se le otorga meritoriamente un Diploma de Nivel Superior como reconocimiento público de su esfuerzo.

En el SPAD ® pretendemos cubrir con nuestro programa, todas las situaciones de violencia que pueden ocurrir en la vida real, pero de una manera seria, realista, práctica y efectiva. Estamos seguros que el modo en que se estructuran los tres NIVELES, siguen fundamentos realistas, pedagógicos y que no harán otra cosa que mejorar la experiencia de aprendizaje de todo aquel que quiera aprender verdaderamente a sobrevivir a la violencia real.

## ¿Todas las personas saben protegerse por instinto?

por el Lic. Marcos Castro

Según los psicólogos y estudiosos del tema, lo que en lenguaje coloquial denominamos INSTINTO, en realidad se denomina pulsión de supervivencia. El verdadero instinto tal como lo define la ciencia es propio de los animales.

Ahora, independientemente de esta aclaración semántica, los especialistas en el tema reconocen que ante situaciones de peligro, las personas tienen ese "instinto" de supervivencia, y por lo tanto, la gran mayoría de las personas intentarán hacer ALGO para protegerse.

Me han llegado muchos casos de personas que en situaciones extremas y desesperantes han hecho cosas que no hubieran imaginado ser capaces de hacer en un estado normal. Se asustan, se produce una

Reacción Básica de Alarma (RBA), segregan adrenalina y logran sacar fuerza de vaya a saber donde para realizar hazañas en pos de sobrevivir a un daño potencial.

Algunos lo llaman desesperación, pero sea como sea, la persona se protege y muchas veces sin que nadie le haya dicho como hacerlo.

Yo particularmente creo que todas las personas nacen sabiendo defenderse, a pesar de que en los primeros meses de vida estemos incapacitados para realizarlo debido a habilidades no adquiridas: caminar, correr, hablar, etc. las cuales son necesarias para este fin. Es decir, creo que por naturaleza somos agresivos y capaces de dañar a otra persona e incluso matar por necesidad, pero es el proceso de socialización al que estamos expuestos durante toda nuestra vida que hace que para muchas personas esa capacidad de protegerse se pierda o quede contenida.

De ahí que mucha gente cuando está bajo efectos de alcohol y narcóticos se vuelven agresivas, y justamente estas sustancias atacan y anestesian la parte del cerebro que es responsable de los aspectos del aprendizaje, juicio y regulación del comportamiento. Es decir, hacen que el individuo se vuelva primitivo quitando todo vestigio de socialización.

Por otro lado, es una realidad que durante toda la historia de la humanidad, millones de personas se han defendido de la violencia sin haber tomado previamente ningún curso de autodefensa. ¿Donde aprendieron a defenderse?

También he visto muchas veces que niños en muy temprana edad, cuando los cargosean demasiado responden agresivamente defendiéndose e incluso siendo capaces de causar un dolor considerable a través de técnicas muy efectivas que nadie le enseñó: meter los dedos a los ojos y morder son dos de ellas. Obviamente que por razones de fortaleza física generalmente no pueden terminar de protegerse posteriormente. También he visto como un niño pequeño se acerca a otro y le aplica un golpe o un agarre de pelo, y uno como padre o madre le reta por eso. El niño lo hará por celos u otras razones, pero está protegiendo lo que considera que tiene que proteger y muchas veces nadie le enseñó como golpear o agarrar del pelo.

Obviamente que esa capacidad de protegerse puede ser mejorada y perfeccionada, y de ahí la utilidad de tomar cursos de defensa personal y protección personal.

## ¿Qué harías si...?

por el Lic. Marcos Castro

Cuando uno es profesor de defensa personal, o está estudiando cómo protegerse de la violencia y la inseguridad, es muy común que los amigos y familiares comiencen a inundarte de preguntas del tipo: ¿qué harías si... un delincuente te pone una navaja en el cuello? ¿Un atacante te lanza un puñetazo cruzado con mano derecha al rostro? ¿Un criminal te dobla el brazo de esta manera en particular?

Sinceramente, la mejor respuesta es: DEPENDE.

No existen soluciones predefinidas, porque todas las situaciones pueden ser diferentes. La manera de actuar dependerá de la evaluación que hagas del hecho puntual que estés sufriendo. Por lo tanto, esta habilidad de EVALUAR es una de las más importantes en defensa personal.

Una vez un alumno me preguntó qué haría si una persona me toma por la solapa con sus dos manos y me amenaza violentamente con golpearme. Ante de responderle, le pedí que me brinde más detalles de la situación: ¿Quién es esa persona? ¿En qué lugar me encuentro cuando me ocurre ese hecho? ¿Estoy solo o acompañado? ¿Hay alguna puerta para poder escapar con facilidad del lugar? ¿Está armado? ¿Tiene amigos? ¿Está alcoholizado o bajo efecto de narcóticos? ¿Hay algún elemento cerca que pueda utilizar como arma improvisada? ¿Es más grande y fuerte que yo? ¿Cuál es el problema por el cuál me está haciendo eso?

Luego que me hubo proporcionado todos estos detalles, la historia resultó ser que el ataque provenía de un amigo que se había enojado en una fiesta, por un malentendido. Y entonces mi respuesta definitiva fue: ante ese ataque le daría una palmada amistosa en el hombro y le diría *“entiendo que estas enojado, yo también me sentiría así en tu lugar, pero te propongo que lo hablemos porque creo que se trata de un malentendido”*.

Lógicamente que en otra situación, mi respuesta podría haber sido muy diferente, y tal vez del tipo de solución que mi alumno hubiera querido escuchar. Pero el punto es que frente al mismo ataque físico (agarre de solapa con dos manos) el procedimiento a seguir puede ser muy diferente de acuerdo a la evaluación que se haga de la situación.

¿Qué es entonces lo que debemos evaluar en una situación real de violencia para determinar el procedimiento a seguir? Básicamente dos cosas: el entorno y el individuo.

Respecto al entorno, es importante la influencia de las rutas de escape, armas improvisadas, terreno y clima, lugares para cubrirse, lugares para ocultarse, amigos de uno u otro bando, armas involucradas, entre otra gran cantidad de variables.

Respecto al individuo, debemos evaluar si está alcoholizado o bajo efecto de narcóticos (en estos casos no sienten dolor y es difícil razonar con ellos), si está muy eufórico, si existe una alta probabilidad de un ataque inminente, cuál es la razón de su ataque, distancia a la cuál se encuentra, posibles intenciones, vestimenta que está llevando, etc.

Básicamente la evaluación de todas estas variables y tantas otras que no nombré en los párrafos anteriores, hará que nos decidamos por alguna de cuatro respuestas globales:

- 1) Intentar disuadirlo, negociar, calmarlo o confrontarlo verbalmente.
- 2) Golpearlo y aprovechar la distracción para escapar inmediatamente.
- 3) Atacarlo y tratar de reducirlo, controlarlo físicamente.
- 4) Atacarlo intentando herirlo gravemente para neutralizarlo físicamente.

La capacidad de discernir correctamente cuál es la opción que más se ajusta a la situación, es una de las habilidades más fundamentales en defensa personal, que puede hacer no sólo la diferencia entre vivir o morir, sino entre ir o no a la cárcel. Por eso en el SPAD ® tratamos de incluirlo en todos nuestros cursos. Lamentablemente, no es común ver que se incluyan estos aspectos en un entrenamiento habitual de defensa personal.

## La regla del 80-20 en defensa personal

por el Lic. Marcos Castro

La famosa ley de Pareto del 80-20 se aplica también para Defensa Personal, y debería ser la guía para definir un correcto programa de aprendizaje. Por eso mismo nosotros tratamos que nuestros programas del SPAD® reflejen esta regla.

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 80% de las situaciones en las que un individuo promedio pueda alguna vez verse involucrado. Por otro lado, existe un 80% de conocimientos restantes que servirán para resolver el 20% de los hechos restantes (los menos probables).

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 con algún experto en negociación y manipulación de comportamiento, un 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. Si nos ponemos a estudiar cuáles son las situaciones y ataques que suelen realizarse en la realidad, difícilmente podamos hacer un listado que supere las 20 o 30 diferentes. Los delincuentes o peleadores callejeros habitualmente atacan en formas similares, y los diálogos se repiten una y otra vez.

¿Será que tienen poca imaginación? ¿Será que los ataques efectivos y seguros son sólo unos pocos y por eso prefieren utilizar siempre los mismos? o ¿será porque cuando alguien está estresado, nervioso y adrenalizado el cerebro sólo permite concentrarnos en habilidades motoras muy simples, como lanzar puñetazos, alguna patada sin mucha técnica, agarres de cabello, rasguñar, tironear de la ropa, estrangular, escupir, embestir, empujar, ...?

Tal vez la respuesta sea una mezcla de todo lo anterior, pero de la cantidad de situaciones y confrontaciones físicas reales en las que tuve la desgracia de participar o presenciar, y de las cientos de anécdotas de alumnos, se repiten una y otra vez los mismos modos de operar y forma de pelear.

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

En primer lugar, ser muy bueno previniendo robos, asaltos, secuestros 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 límites en la situación, identificando un ataque físico inminente, y sabiendo cómo atacar primero sin dejarle opción a contragolpear y posteriormente poder escapar, o ir a buscar un arma.

También podríamos incluir dentro de este 20% de conocimiento, cómo protegerte durante una amenaza con arma blanca o arma de fuego (amenaza y no ataque, porque si eres realmente hábil disuadiendo, negociando y manipulando su comportamiento, es poco probable que él tenga una justificación como para atacarte frenéticamente), amenazas verbales con agarres de solapa, cabello, o cuello pero sin golpearte

(por la misma razón anteriormente nombrada), y cómo protegerte si el atacante se decide a lanzar algún golpe simple, más con el propósito de estudiar tu respuesta que para hacerte daño.

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

El necesario para llegar a ser un peleador experto tanto en combate de pie como en el suelo, lo cual lleva años de aprendizaje. Sin embargo, si vuelves a repasar el listado anterior del 20% de conocimiento necesario, verás que aplicándolo es muy poco probable que te veas enfrentado a un ataque por sorpresa (lo que significa un error de prevención), o que te veas envuelto en una pelea ida y vuelta (lo que significa que no eres lo suficiente contundente y efectivo al atacar y por lo tanto le permites un contragolpe a tu atacante), o que alguien te quiera apuñalar frenéticamente (lo que significa tanto un error de prevención como de interacción -¿porqué razón llegó a ese extremo de querer asesinarte sin mediar palabras?-).

No estoy diciendo que es imposible sufrir un ataque por sorpresa de alguien que quiera apuñalarte sin mediar palabras, o de alguien que comience a estrangularte por ninguna razón aparente y sin diálogo previo. Estoy diciendo que si eres diestro en ese 20% de conocimiento anteriormente nombrado, es muy poco probable que te ocurra.

Por lo tanto, ¿prefieres utilizar el 80% de tu tiempo de entrenamiento practicando como protegerte de ataques poco probables como patadas al rostro con salto, una técnica de palanca en el suelo, o un agarre muy sofisticado? ¿O emplear ese 80% de tu tiempo de entrenamiento practicando cómo protegerte de los ataques y situaciones más probables y dejando el 20% de tiempo restante para situaciones más complicadas?

Haz un listado sincero y realista con las 20 o 30 situaciones y ataques que consideras más probables. Ocupate primero de ser muy hábil para protegerte de éstos. Recién luego de ello, comienza por el camino de ser un experto en protegerte de toda clase de situaciones de violencia, incluyendo aquellas en las que muy difícilmente alguna vez puedas verte involucrado. Esa es la manera de emprender el verdadero camino hacia tu seguridad personal. Esa es la manera que elegimos en la Organización SPAD®.

## **El rol del ego en tu seguridad personal**

por el Lic. Marcos Castro

La actitud y el ego cumplen un rol crucial en defensa personal. Son uno de nuestros peores enemigos.

Desde el momento en que un individuo es capaz de dejar su ego de lado y pensar racionalmente durante un conflicto real, duplica inmediatamente su seguridad personal.

Ese es uno de los principales inconvenientes de los adolescentes y por el cuál se producen el 90% de las peleas callejeras. Todo se puede reducir a no querer quedar como un cobarde. A querer demostrar cuán macho son. A probar "quién es el más malo". En una palabra, a cuestiones de IMAGEN.

Pero como siempre digo, si quieres demostrarte cuán valiente eres, entrena unos meses de boxeo en algunos de los gimnasios más bravos de tu ciudad. Querer demostrarlo provocando (o no evitando) situaciones reales de violencia, es una estupidez que puede llevarte a lesiones graves e incluso la muerte, y posiblemente por razones que no justificaban vivir el resto de tu vida con cicatrices, con una muñeca fracturada, con un ojo lesionado (en el mejor de los casos). No me infunde ningún respeto ver a un individuo

con lesiones permanentes por cuestiones que se podrían haber evitado. Por el contrario, me produce lástima y rechazo.

Demostrar... ¿a quién? ¿A un individuo que posiblemente no vuelvas a ver en tu vida? ¿Tanto te interesa que un desconocido piense por un momento que eres un cobarde?

En una situación que involucre armas, tu atacante armado ¿tiene derecho a pensar que eres un cobarde porque escapabas corriendo? Si un individuo es tan valiente, ¿por qué te toma por sorpresa en los momentos en que eres más vulnerable, y además en grupo o utilizando alguna clase de arma? Si tu atacante es tan "malo", ¿por qué te amenaza, te grita, gesticula agresivamente, en vez de acercarse y golpearte directamente? ¿Será tal vez que no se anima o no está preparado para hacerlo? ¿Es necesario tanto palabrerío, tanto ritual si realmente fuese tan malo como demuestra ser?

En una confrontación física real ocurren decenas de imprevistos. El desenlace depende tanto de tu habilidad, como de las condiciones del entorno imperantes en el momento. Por más buen peleador que seas, te predispones a accidentes: un charco de agua que no percibes y ahora estás en el suelo con tres o cuatro individuos pateándote por todos lados; un mueble que no tuviste en cuenta y con el cual te golpeas la cabeza mientras estás peleando, revertirá el resultado en tu contra; los amigos de tu oponente que se involucran a ayudarlo y que no habías considerado, es garantía de una paliza que no olvidarás por el resto de tus días.

La vida real no es como en las películas. Una pelea en un gimnasio o en un torneo es un mundo aparte: el lugar está preparado para pelear, no hay obstáculos, existe un árbitro que detendrá la pelea ante cualquier peligro, reglas, consentimiento para pelear, preparación de meses para ese momento. Pero "la calle" es un ring muy diferente.

Es posible que la técnica más efectiva, factible y que resuelve la mayor cantidad de situaciones reales de violencia, sea CORRER. El problema es que en la gran mayoría (si no todas) las culturas, eso generalmente significa ser el cobarde. Y por tal razón, la gente es reacia a hacerlo.

Pero, ¿qué es verdaderamente ser cobarde?

Ser cobarde es no hacer algo que sabes que DEBES hacer. Mirar hacia otro lado cuando es necesario enfocarte en el problema. Si están atacando físicamente a un ser querido y por temor a lesiones (y teniendo la habilidad) escapabas en vez de ayudarlo, eso es otra historia. Pero si eres tu mismo el blanco del ataque, son muy pocas las situaciones en donde DEBES seguir peleando (siempre y cuando escapar sea una alternativa posible).

Gran parte de los hechos violentos que se producen a diario se deben a que el atacante vio una OPORTUNIDAD contigo o tus posesiones. En otras palabras, se le dieron todas las condiciones favorables del entorno para poder robarte, asaltarte, violarte, secuestrarte, atacarte. Si eliminamos esta oportunidad, la cantidad de situaciones que podemos llegar a sufrir se reducen drásticamente. Entonces, gran parte de la seguridad personal de un individuo se reduce a la PREVENCIÓN.

Y una de las maneras de evitar dejar oportunidades, es CORRER, ESCAPAR en cuanto sospechemos o percibamos que se está produciendo un hecho de violencia.

A lo largo de la vida sufriremos muchas más situaciones que no serán hechos de violencia, en donde vamos a tener que ser VALIENTES. Ese será el verdadero momento para "demostrar" que no somos cobardes.

## La capacidad de decidir racionalmente

por el Lic. Marcos Castro

¿Qué hacer frente a una persona armada con un arma de fuego o arma blanca?

Si me obligan a introducirme a un automóvil, ¿conviene hacer caso o hacer algo para evitarlo?

Si quieren atarme las manos, ¿conviene acceder o hacer algo para evitarlo?

¿Prefiero que me violen, antes que me maten? ¿O que me maten, antes que me violen?

Estas son algunas de las preguntas más comunes que suelen plantearse en nuestros cursos.

La respuesta es complicada, y no existe una respuesta predefinida que se aplique a todos los casos. Mucha gente responde que prefiere meterse dentro del vehículo, o dejarse atar las manos antes que arriesgarse a “peores consecuencias”. Pero es mi obligación hacer reflexionar a mis alumnos sobre estas decisiones.

¿Qué tiene de confiable un individuo que te está apuntando con un arma de fuego, como para que le CREAS cuando te dice que si cooperas no te va a dañar? ¿Qué te garantiza que luego que te ate las manos o ingreses al vehículo no te va a violar, lastimar, asesinar?

En nuestros cursos siempre hablo de la importancia fundamental de ser capaz de identificar límites y procedimientos a seguir durante una situación real de violencia. Los planteos anteriores, son límites concretos donde hay que decidir. Y esta decisión puede hacer la diferencia entre sobrevivir o no.

Si en vez de entrar al vehículo intentas escapar, corres el riesgo que te persigan o que te disparen. Pero si ingresas al vehículo con dos o tres personas armadas dentro, se disminuyen drásticamente tus probabilidades de escapar posteriormente, en caso que sea necesario para preservar tu vida. Lo mismo se aplica cuando quieren atarte las manos. Una vez que tus extremidades están apesadas, tu capacidad para defenderte se ve ampliamente perjudicada.

¿Qué probabilidad existe de que el delincuente te dispare y logre acertar, si intentas escapar corriendo? Posiblemente poca (aunque esto es sólo una probabilidad, lo cuál por definición no significa certeza). Especialmente si estamos hablando de una situación que ocurre en una zona concurrida de la ciudad, ¿es probable que el delincuente comience a disparar en medio de la multitud? No lo creo. Y si lo hace, ¿cuán difícil es acertar a un blanco en movimiento a una distancia de diez metros? Muy difícil, especialmente bajo estrés y cuando te han tomado por sorpresa.

Pero nuevamente aclaro, estas son sólo probabilidades. Conozco casos en donde delincuentes han abierto fuego a discreción para asesinar a una víctima que se dio a la fuga, aunque posiblemente no se trataba simplemente de un asalto o secuestro, sino de un ajuste de cuentas, venganza o secuestro por otras razones diferentes a las económicas. Y hay que considerar que ese delincuente estaba dispuesto a disparar (muchos no lo están), lo cuál puede ser un indicador de que posteriormente también le hubiera disparado a su víctima.

Con todo este planteo no estoy diciendo que SIEMPRE se debe intentar escapar cuando alguien intenta introducirte dentro de un vehículo o atarte las manos. Lo que estoy tratando de expresar es que es



necesario que evalúes la situación lo más objetivamente posible, y no te dejes llevar únicamente por las emociones del momento.

La capacidad para decidir racionalmente bajo presión, es una habilidad crucial en defensa personal. Las situaciones planteadas en este artículo, requieren decisiones extremadamente complicadas... pero nada te garantizará que luego la situación no se torne más complicada si accedes a sus pedidos.

## **Confiar o no en la policía para tu seguridad personal**

por el Lic. Marcos Castro

La confianza o no en la Policía puede deberse a varias experiencias personales que cada persona ha tenido con la misma, o experiencias que han tenido otras personas y nos hemos enterado de las mismas por algún medio. Por lo tanto, la confianza es un tema muy personal.

La Policía es una Institución, una Organización y como toda Organización, esta compuesta por individuos, muchos de los cuales hacen las cosas bien y muchos otros que se aprovechan del Poder que en cierta manera les da el hecho de pertenecer a esta Organización, para realizar cosas "no tan buenas". Por lo tanto, es un error generalizar. Del mismo modo, dentro de ésta Institución hay personas muy capacitadas y muchas otras que por una u otra razón, carecen de una buena capacitación para llevar a cabo su función.

Pero no es mi intención entrar en discusiones políticas ni nada por el estilo. Lo que quiero que quede en limpio de este comentario, es que haya o no confianza en la Policía, ésta necesita la ayuda de cada uno de nosotros para poder cuidarnos, ya que además, por una cuestión natural, el personal policial necesita de varios minutos o por lo menos segundos para llegar a la escena del hecho y de esta manera poder protegernos, y es bien sabido que en una situación real de violencia, un segundo puede marcar la diferencia entre sobrevivir o no contar la historia.

Por lo tanto, confiemos o no en la policía, es necesario que sepamos como cuidarnos a nosotros mismos, por lo menos hasta que llegue el personal policial, y por eso es necesario que cada uno de nosotros nos interioricemos de todo lo que podemos hacer para protegernos de la violencia. En última instancia, todas las personas tienen el derecho y la capacidad de saber como proteger su vida, y es la misión del SPAD® ayudarles a encontrar su propia manera de sobrevivir a la violencia.

## **El Spray para defensa personal**

por el Lic. Marcos Castro

Un Spray para defensa personal bien utilizado puede ser un muy buen arma complementaria para el cuidado de nuestra seguridad.

Existen varias marcas y estilos diferentes de Sprays en el mercado. Algunos son muy cómodos, otros muy económicos, y otros tienen mezclas (contenido) más modernas y efectivas. De todas maneras, mucha gente sostiene que alguien muy intoxicado puede resistir los efectos del Spray si se los rocía en la cara, así como muchos otros individuos lo pueden resistir por su propio metabolismo. Incluso he leído por algún lado que algunos delincuentes entrenan rociándose con Sprays para acostumbrarse a sus efectos

(probablemente alguien lo haga en la realidad) y que mucha gente ha podido terminar de violar, asesinar o robar a su víctima incluso bajo los efectos del Spray.

A pesar de lo anterior, sé que existen muchas mezclas diferentes que generan mayor o menor incapacitación e incluso existen mezclas que son exclusivamente para fuerzas de seguridad. Además, las empresas productoras están constantemente mejorando sus productos y creo que hoy día se pueden conseguir algunos muy efectivos y a muy buen precio.

Sea que te decidas a adquirir o no un Spray para defensa personal, me veo en la obligación de aclararte algunos puntos sobre su uso (así como el uso de cualquier otra arma para defensa personal). En primer lugar, para ser capaz de utilizarla efectivamente cuando fuese necesario, necesitas practicar aunque sea mínimamente con el arma, para saber como utilizarla correctamente y estudiar todas las posibilidades que se puedan presentar. Incluso es necesario que cuando adquieras un Spray, lo dispires alguna vez para ver como funciona y saber si lanza una bruma o un chorro directo así como identificar el alcance real que puede lograr. Luego, puedes practicar con otra persona, con algún otro Spray relleno con agua, a modo de no dañar a ningún familiar o compañero de entrenamiento.

En segundo lugar, es necesario que no te limites mentalmente por tener un arma en la mano. Es decir, es necesario que tengas en cuenta que existe el otro brazo, mano, dedos, cabeza, boca (morder y hablar), rodillas, pies, etc. para utilizar en combinación con el arma. Es común generar dependencia por un arma y si de pronto algo falla (el arma no funciona o te la quita el delincuente) uno se bloquea mentalmente porque psicológicamente tenía un solo arma para utilizar y tarda en entrar en razón que tiene el resto de las herramientas del cuerpo para atacar. Y lo único positivo de esto, es que a muchos delincuentes les suele ocurrir lo mismo: generan bastante dependencia con el arma, lo que en cierta manera permite uno o dos segundos de demora en la respuesta ante intentos sorpresivos de desarme.

Finalmente, hay que tener varias precauciones con la utilización de un Spray, como por ejemplo: la dirección del viento (el contenido puede ir hacia tu rostro), la distancia con la persona (si está muy cerca no podrás evitar que te afecte a ti también) y esto se relaciona muy directamente con el lugar físico (dentro de un automóvil no hay mucha distancia para separarse, o dentro de un baño). Por otro lado, hay que prestar atención a la fecha de vencimiento y lo más importante de todo, tenerlo a mano cuando lo necesites. Es decir, el Spray no te va a servir de nada si lo tienes dentro de un bolso cuando el delincuente esté tratando de matarte. Ya sé que existe la posibilidad que te tome totalmente por sorpresa y entonces será demasiado tarde como para ponerte a buscar dentro del bolso, y en este caso debes actuar rápidamente con lo que tengas a tu disposición (manos, piernas, etc.) y cuando logres tiempo suficiente como para sacar el Spray, entonces recién ahí utilizarlo si todavía fuese necesario.

Una forma más fácil de tenerlo a mano, es estar atento al entorno y cuando veas algo sospechoso o sepas que estarás en un lugar peligroso, tenerlo en la mano o en algún lugar del cuerpo en donde no tardes más de un segundo para dispararlo si fuera necesario.

Luego, una vez que rocías a tu atacante, aprovecha la ocasión para golpearle (aprovechando en realidad su distracción y su respuesta instintiva de girar la cabeza para cubrirse, y por lo tanto, no mirar los movimientos que haces), o escapar de ahí enseguida, antes de que tenga tiempo para recuperarse.

Por último, no olvides que el Spray puede ser utilizado como arma de impacto también, sea lanzándoselo al rostro (en caso que se haya quedado sin contenido por ejemplo) o agarrándolo bien fuerte y golpeando con la parte inferior a alguna zona vulnerable del atacante.

Conclusión, el Spray para defensa personal también tiene su lugar dentro la defensa personal real.

## Comentarios acerca de las armas

por el Lic. Marcos Castro

Desde que apareció el hombre sobre la faz de la tierra, siempre buscó la manera de utilizar objetos del entorno para defenderse.

Es una realidad que las armas nos dan una considerable ventaja sobre cualquier atacante, pero no hay que olvidar algunas cuestiones acerca de sus usos:

Para manejar cualquier arma de la manera correcta se necesita un mínimo de entrenamiento.

- ▶ Es ilegal portar y utilizar armas sin un permiso otorgado por una autoridad competente. E incluso de acuerdo al permiso, puede ser una obligación tener las balas y el arma en lugares diferentes cuando no estés en tu hogar, por lo que la posibilidad de utilizarla efectivamente se reduce considerablemente.
- ▶ Hay que justificar legalmente haber matado a una persona. Y si el juez o el jurado no está completamente convencido de que tu acción fue por legítima defensa, puedes terminar en la cárcel.
- ▶ Las armas (especialmente armas de fuego) muchas veces fallan, se traban, se rompen y se quedan sin municiones.
- ▶ Si en tu hogar con frecuencia hay niños, es recomendable tener el arma bajo llave o en algún lugar donde los niños no puedan acceder a ella, para evitar accidentes. Pero entonces, si el arma está bajo llave y un asaltante te toma por sorpresa, no vas a tener tiempo necesario de ir a buscarla.
- ▶ Si al momento de utilizarla no estás convencido de poder hacerlo, te la pueden quitar y usarla contra ti. Por lo tanto, no le facilites las cosas a tu atacante, ofreciéndole tu arma.
- ▶ Dispararle o apuñalar a una persona, genera bastante impresión. Hay mucha sangre y gritos que no cualquiera puede soportar.
- ▶ Por último, no puedes asegurar que tu arma va a estar a mano siempre que la necesites.

Como conclusión, decidirte a portar alguna clase de arma, no te exime de tener que saber cómo protegerte sin armas también.

## Evaluación del entorno

por el Lic. Marcos Castro

Una situación violenta puede ocurrir en diferentes lugares: puede ser en un bar, en la calle, en un callejón, en un dormitorio, en un cine, en un teatro, en un aeropuerto, en una estación de servicio, en un ascensor, en una oficina, dentro de un auto o en la playa, entre otros lugares.

Existen seis factores esenciales a considerar al momento de evaluar el entorno:

### **1) Rutas de Escape**

Son todas las salidas o lugares que te permiten escapar sano y salvo de la situación de peligro. Ejemplos de rutas de escapes son: ventanas, salidas de incendio, puertas, escaleras, cercos, paredes y puentes. **ADVERTENCIA:** asegúrate de que la ruta de escape que elijas, no te cree mayores problemas.

### **2) Barreras**

Una barrera es cualquier objeto que se pueda interponer entre tu cuerpo y tu asaltante para darte algo de distancia, tiempo y seguridad, aunque sea temporalmente. Es importante que ésta tenga la integridad estructural necesaria para cumplir con la esa función. Las barreras están en todos lados e incluyen cosas como escritorios, puertas, autos, árboles, cercos, paredes, máquinas. **PRECAUCIÓN:** las barreras no deben confundirse con lugares para esconderse o cubrirse.

### **3) Armas improvisadas**

Estas son objetos o elementos comunes que pueden ser convertidos en armas para atacar o defenderse. Al igual que la barrera, las armas improvisadas deben ser apropiadas para la función que le asignas: ejemplo, no podrás golpear fuerte con una antena de auto, pero podrás utilizarla para introducirla en los ojos y cegar momentáneamente a tu atacante. Las armas improvisadas podrían clasificarse según su función en elementos para:

Cortar o clavar: cuchillos, vidrios rotos, varillas, lapiceras, etc.

Cubrirte: portafolios, bolsos, bicicletas, almohadones, almohadas, camperas de cuero, bolsas de dormir, cascos de motocicleta, mesita ratona, etc.

Distraer: objetos que se pueden lanzar al rostro, torso o piernas de tu asaltante para distraerlo temporalmente como anteojos, revistas, llaves, billeteras, cenizas, libros, saleros, relojes, monedas, botellas, jabón, zapatos, tierra, arena, piedras, líquidos calientes, desodorantes en spray, etc.

Golpear: palos, ladrillos, libros, sillas, caños, linternas pesadas, martillos, binoculares, botellas de vidrio, teléfonos, portafolios, puerta del auto, bastón, auto, etc.

### **4) Terreno y Clima**

Estos son factores críticos por las implicaciones estratégicas que pueden tener. Es decir, que tanto el terreno como el clima puede interferir en tu habilidad para moverte o defenderte.

### **5) Lugares para ocultarse**

Estos son varios lugares u objetos que te permiten esconderte de tu adversario momentáneamente. Estos lugares son comúnmente utilizados para evadir la confrontación con tu asaltante y poder sorprenderlo. Algunos ejemplos incluyen: arbustos, árboles, puertas, áreas oscuras, paredes, autos y cualquier otro objeto largo y alto. **ADVERTENCIA:** no siempre un lugar que sirva para ocultarte, te protegerá de las balas.

### **6) Lugares para cubrirse**

Cualquier objeto o lugar que temporalmente te proteja de los disparos de tu asaltante. Algunos ejemplos incluyen rocas grandes, árboles grandes y la esquina de alguna construcción. Los lugares para cubrirse son

importantes no sólo porque te protegen de las balas sino también porque te dan algo de tiempo para poder evaluar la situación desde una posición segura. Cuando eliges lugares u objetos para cubrirte, evita elegir los siguientes porque las balas pueden penetrarlos: puertas (excepto blindadas), árboles pequeños, puertas de auto, ventanas de vidrio, arbustos, baúl de un auto, mesas y cercos.

## **¿Es posible que en cuestión de horas puedas aprender a protegerte?**

por el Lic. Marcos Castro

Todo dependerá del estilo de vida de cada persona, la etapa que está transcurriendo de su vida y de lo que llamamos verdaderamente protegerse.

De acuerdo al estilo de vida y la etapa de su vida, una persona tendrá necesidades algo diferentes en cuanto a su protección personal. Una persona de entre 20 a 40 años aproximadamente tiene bastante más probabilidades de entablarse en una confrontación física que una persona mayor. Lo mismo puede ocurrir si la persona tiene alguna clase de discapacidad, ya que muy poca gente va a pretender que enfrente en una pelea mano a mano a otra.

Dependiendo de su rutina diaria, esa persona tendrá más riesgo o menos riesgo. Ni hablar si además realiza trabajos relacionados con la Seguridad o el manejo de grandes sumas de dinero o valores. También tendrá mayor necesidad de protección la persona que tiene más dinero o la que vive en un vecindario más peligroso.

Sin embargo, depende de a qué nos estemos refiriendo cuando hablamos de aprender a protegerse. Saber prevenir una situación de violencia, entender y controlar los miedos y saber interactuar y "negociar" una situación frente a un agresor, no es algo que requiera mucho tiempo y sin embargo resolvería la gran mayoría de las situaciones de violencia en las que uno podría verse involucrado en su vida.

Si nos estamos refiriendo a defenderse físicamente, lo cual es sólo una pequeña parte de todo lo que hace a tu protección personal, entonces podría ser que el tiempo que requiera sea algo mayor. Sin embargo, en cuestión de horas se puede aprender y autodescubrir realmente mucho en lo que respecta a esta faceta también. Olvídense de las patadas a la cara, golpes acrobáticos, técnicas secretas, etc. Como siempre digo: para tomar una lapicera de una manera correcta para que no se quiebre, disimular frente al agresor para que se confíe y "baje su guardia" y clavarle la lapicera en el ojo (lo cual no requiere mucha puntería y más aún si nos ayudamos con las dos manos), te aseguro que te va a dar tiempo suficiente para escapar de una situación realmente difícil. ¿Y cuanto necesitas para aprender eso?

Las herramientas (naturales o no) que utilices para protegerte tienen que ser simples. En una situación de estrés no te van a salir técnicas complicadas, no puedes darte el lujo de fallar en el intento, y debido a que el cerebro tarda en procesar información y decidir que movimiento realizar, es necesario que reduzcamos las técnicas a un mínimo muy efectivo, que nos sirva para resolver las situaciones cotidianas de acuerdo a nuestra vida y en las distintas etapas de la misma, y disminuya el tiempo que tardamos en reaccionar.

Nunca olviden que hay muchísimo más que golpes y patadas en lo que respecta a tu capacidad de protegerte verdaderamente de la violencia. Y hay muchos mitos y gente que quiere hacer más complicado su aprendizaje de lo que en realidad es, más que nada por una cuestión comercial o por creerse mitos que alguien supo introducirle en la cabeza.

## ¿Es este o aquel arte marcial bueno para la defensa personal?

por el Lic. Marcos Castro

Esta es una pregunta frecuente, y que ha llevado a innumerables discusiones entre artistas marciales.

En muchas ocasiones, es el estudiante el que hace funcionar a un determinado estilo, y la técnica utilizada es incidental en la situación. Sin embargo, a pesar de que hay gente que puede defenderse utilizando Taekwondo, Tai Chi Chuan o Boxeo (por nombrar alguna), eso no significa necesariamente que estas artes sean la mejor elección para mejorar tu seguridad personal.

Es esencial que el Sistema tenga sus raíces en la realidad. Tiene que entrenar las tres dimensiones de una situación real: la emocional, la psicológica y la física, para replicar cómo los hechos reales de violencia comienzan, cuáles son los ataques más frecuentes, etc.

Muchas veces los artistas marciales dicen: “nosotros hacemos combate todas las clases, y nos golpeamos en serio”, “nosotros hacemos combate contra varios estilos”, etc., pero, ¿cuándo fue la última vez que viste o escuchaste de un violador que se colocó guantes de boxeo, y fijo un límite de tres minutos antes de violar a una mujer?

Pregúntate las siguientes cuestiones y responde con honestidad, sin pensar por ahora en la manera en que entrenas o en algún arte marcial en particular:

¿Qué es una confrontación física real?

¿Qué persona es más probable que sea atacada?

¿Cómo es más probable que seas atacado?

¿En que estado mental estarás cuando te ataquen?

¿Deberías preocuparte acerca de que un experto en artes marciales, un campeón de boxeo o un campeón de Vale Todo te ataque?

La verdadera amenaza son los violadores, asaltantes, los “busca problemas”, los que atacan por hechos incidentales durante el tránsito, los asesinos potenciales, los abusadores de niños, los secuestradores, etc.

La diferencia entre el Dojo y la calle es: lo desconocido. No habrá preparación ni consentimiento para “combatir”. El atacante no estará invitándote a pelear (excepto algunas pocas ocasiones de peleas con una gran cuota de ego detrás), su intención no será precisamente “combatir”. Por lo tanto, tu estado mental será de sorpresa, y el ataque frecuentemente será repentino, sin dejarte tiempo para prepararte, y en la mayoría de los casos precedido por un ataque psicológico (ejemplo: amenaza) que produce habitualmente un “bloqueo mental”.

Tu capacidad para realizar técnicas que requieren habilidades motoras complejas disminuye drásticamente cuando te están atacando en la calle. Y al contrario, las habilidades motoras simples como agarrar, rasguñar, golpear, morder, no sólo no son afectadas durante situaciones de alto estrés (cómo una confrontación real), sino que además son mejoradas gracias a los mecanismos naturales de supervivencia.

¿Quieres saber si el estilo que entrenas aumentará tu supervivencia durante un ataque violento real que afecte tu mente y te cause probablemente un bloqueo mental? ¿Cómo entrenas? ¿Tu entrenamiento replica la realidad?

¿Qué es la realidad? Dirígete a peor Bar de tu ciudad un viernes o sábado por la noche, y observa el comportamiento, la iniciación, la provocación de las peleas, cómo se va intensificando gradualmente la agresión, y la manera traicionera en que se desarrolla una pelea. Fíjate si alguno realiza un “combate” como habitualmente se ve en un Dojo, si se para a dos metros de distancia, saluda antes de lanzar el primer golpe, y si hay consentimiento para comenzar a pelear. Mira y compara con tu entrenamiento.

Notarás varias cosas: que cuando alguien es agarrado con agresión, también es agredido verbalmente; que varios de los amigos del agresor están parados al lado de la víctima gritando “matalo” “golpealo” “rompele la cara”; que instintivamente la víctima trata de mantener la distancia y que las palabras que salen de su boca, en su gran mayoría no ayudan para disuadir la situación.

¿Es así cómo entrenas en clase una defensa ante un agarre de solapa? ¿O simplemente se agarran esperando que el otro realice su técnica?

¿Y el resto de los ataques? ¿A cuáles dedicas más tiempo de práctica?

¿Cuánto tiempo ocupas defendiéndote de un jab, una low kick, un clinch técnico, una patada lateral, un hook ejecutado a la perfección, una palanca de brazo, una llave de muñeca?

¿Cuánto tiempo dedicas a defenderte contra un puñetazo sorpresivo en el medio de una discusión, una embestida o tackle realizado a partir de un ataque verbal, una navaja que aparece sorpresivamente cuando estás forcejeando en un clinch?

¿Cómo estás vestido cuando estás realizando esto? ¿Vestimenta de artes marciales? ¿Un short de muay thai o kickboxing? ¿Descalzo? ¿O utilizas jeans, botas de invierno, traje y corbata, una mochila en tu espalda?

Si entrenas un ataque sin incorporar niveles realistas de agresión física y verbal para producir emociones que lleven a un bloqueo mental, cuando te encuentres frente a un ataque real fuera del Dojo, ring o lugar de entrenamiento, experimentarás un bloqueo mental por la falta de información suficiente. La mente no tendrá ninguna experiencia similar comparable, haciendo casi imposible que pueda responder efectivamente. ¿Por qué? Porque el cerebro tratará de recordar el entrenamiento, pero en el entrenamiento nunca se trató esta clase de “información”. Nadie en clase te agarró contra una pared de esa manera, agrediéndome verbalmente a los gritos.

¿Cuánto tiempo dedica tu estilo a disuadir y evitar situaciones de violencia con herramientas correctas basadas en una investigación, en experiencia o en estadísticas? No alcanza sólo con decirle a un individuo que “no quieres pelear”. Contrariamente, la mayoría de las cosas que se enseñan como disuasión verbal en las escuelas de artes marciales de la actualidad, en la realidad empeoran la situación. ¿Cuándo fue la última vez que entrenaron cómo disuadir verbalmente a un compañero de entrenamiento que estaba haciendo el rol de atacante?

Cómo mencioné anteriormente, todos poseemos un mecanismo natural de defensa: la naturaleza se ocupó de eso. Si tu arsenal físico consiste en herramientas o técnicas que requieren habilidades motoras complejas, las probabilidades de que funcionen en la realidad son mínimas. Discute todo lo que quieras, pero esto ha sido probado científicamente una y otra vez. Por lo tanto, tu arsenal físico debería mejorar lo que la naturaleza te dio, en vez de negarlo.

¿Cuántas horas dedicas a técnicas elaboradas, en perfeccionar tus puñetazos, patadas, codazos, rodillazos? ¿Cuanto tiempo dedicas a utilizar estas técnicas, no en un “combate”, sino frente a un oponente desconocido? Desconocido significa: no sabes si tiene un amigo que se involucrará, si tiene un arma escondida entre su vestimenta, no sabes cómo va a reaccionar, ni cuándo, ni con qué ataque, porque no hay parámetros creados por reglas de “combate”.

¿Dedica tu Escuela un tiempo considerable en tratar los aspectos legales de la defensa personal? ¿Cómo tratar con los testigos? ¿Cómo hablarle a un policía cuando llega a la escena del hecho? ¿Y sobre la revancha o venganza? ¿Enseña tu Escuela que luego de que finalices a tu oponente, él o sus amigos intentarán vengarse?

La violencia real se basa en el comportamiento humano violento. El “combate” en el gimnasio no. El entrenamiento habitual de artes marciales se basa en lo físico, no en el comportamiento.

¿Tu entrenamiento se basa en el comportamiento humano violento? ¿Toma en consideración los aspectos psicológicos? ¿El entrenamiento de técnicas físicas se adapta a tu sistema natural de defensa, o estás tratando de reprogramar miles de años de evolución con nuevas técnicas que requieren timing, distancia, y un alto nivel de procesamiento cognitivo?

Júzgalo tu mismo.

## **Diferencias básicas entre defensa personal para civiles, policías y militares**

por el Lic. Marcos Castro

Es frecuente creer que tomar un curso de defensa personal para civiles, para policías o para militares, sirve por igual. Pero existen diferencias básicas entre los tres cursos que pueden generar serias confusiones, y pueden incluso ser contraproducentes para el cursante.

Gran parte de esta confusión la generan los instructores poco capacitados y que en su afán de conseguir alumnos, promocionan su método de autodefensa para civiles como mejor o más efectivo por estar basado en defensa militar. Y peor aún cuando promocionan su curso de autodefensa policial como si fuera un curso de defensa personal militar.

Ya para empezar a aclarar dudas, los fines que debe perseguir el programa de enseñanza para estos tres grupos diferentes de cursantes (civiles, policías y militares) son diametralmente opuestos:

1. El fin del civil debería ser evitar a toda costa involucrarse en una situación real de violencia, y si lo hace, defenderse físicamente lo suficiente para poder escapar. Y para tal fin, lo más probable es que un civil no esté armado durante la mayor parte del día.
2. El fin de un policía es interceder en situaciones de violencia, tomando el menor riesgo posible y utilizando progresivamente desde el medio menos letal para resolver el conflicto hasta el medio más letal sólo en casos extremos. Por tal razón, la secuencia debería ser: sin armas - con palo, tonfa y/o aerosoles (si están permitidos) - arma de fuego (casos extremos).
3. El fin de un militar es involucrarse en conflictos armados, con el fin de neutralizar completamente al enemigo. Por tal razón, la secuencia es exactamente la contraria a la que utilizaría un policía: fusil - pistola -



cuchillo - sin armas, comenzando por lo más letal y utilizando lo menos letal, sólo en los casos que no hay un arma de refuerzo, y con el fin principal de volver a armarse.

Pero eso no es todo. Ahondemos en más detalles...

Un militar en la guerra tiene permitido matar al enemigo y por eso utilizará técnicas letales. Tanto un civil como un policía deben evitar lo máximo posible generar lesiones serias al agresor. Esto tiene serias repercusiones legales que obligatoriamente un curso de defensa personal tiene que considerar.

El lugar más probable donde se produzca una confrontación física para el militar, es en un campo de batalla (desierto, selva, montañas, aire libre, etc.), para un civil o un policía lo más probable es verse involucrado en la ciudad y lugares cotidianos.

La clases de situaciones en las que los tres grupos pueden verse involucrados son muy diferentes: asaltos, peleas incidentales, abusos sexuales.... neutralizar a un centinela, cuidar un objetivo.... asistir en una manifestación pública, allanar una vivienda.... sólo por nombrar algunas situaciones.

Tanto para los militares como los policías, lo más probable es que nunca estén solos al momento de involucrarse en una situación de violencia, y que entrenan tácticas de trabajo en grupo. El civil es altamente probable que esté sólo o por lo menos sin alguien en quién apoyarse.

Un militar o un policía están habitualmente armados. El civil no. E incluso las armas de un policía y un militar son diferentes: fusil, pistola, cuchillo, granadas (por nombrar algunas) por un lado... tonfa, palo, pistola, aerosol (dependiendo reglamentación) por otro lado.

Un civil y más aún un policía, deberían saber aplicar técnicas de negociación y disuasión de agresores... un militar habitualmente va directo a la confrontación física.

Estas son sólo algunas diferencias básicas, que si prestas atención, harán que el programa de enseñanza difiera considerablemente. Y por otro lado, al militar no le servirá aplicar la mayoría de los conocimientos que se le enseñan a un civil... si el civil aplica lo que se le enseña a un militar podría ir preso fácilmente, y lo mismo para el policía... y el civil no tiene por qué verse involucrado en situaciones muy características que vive un personal policial.

Por lo tanto, no hay que dejarse confundir por los instructores poco capacitados o que quieren a propósito confundir a la gente, o conseguir clientes a toda costa. Hay que tener muy en cuenta cuáles deben ser los fines que debería perseguir la capacitación a realizar, y tomar cursos con instructores capacitados y academias serias.

En última instancia, quién deberá aplicar los conocimientos en una situación y luego lidiar con las consecuencias, no será tu instructor, sino tu mismo.

## **Asaltos en la calle**

por el Lic. Marcos Castro

Los asaltos constituyen uno de los delitos más denunciados y frecuentes, y recibimos consultas una y otra vez sobre cómo abordar una situación de esta naturaleza.

Primeramente, si es un asalto legítimo (no un secuestro o abuso sexual "camuflado" en un asalto), en donde el delincuente nos solicita por la fuerza dinero, joyas u otros objetos de nuestra propiedad, la mala noticia es que muy difícilmente podremos resolver la situación sin una acción física (correr o pelear), si decidimos no darle "algo" de lo que el delincuente quiere, y especialmente si está armado.

El objetivo del delincuente es claro: obtener objetos materiales (para después utilizarlos o re-venderlos y obtener dinero para comer, drogarse, o demás). Si el asalto es en la calle, asimismo quiere lograr esto de la manera más rápida y menos complicada posible, ya que el riesgo de que alguien lo vea (terceros circunstantes), o aparezca la policía es elevado, y eso el delincuente lo sabe y le teme.

Por lo tanto, de aquí se desprenden algunas cuestiones importantes:

1. Como en todas las cosas (y aquí más todavía), lo mejor es prevenir (evitar) vernos envueltos en un asalto en la calle, si es que no queremos perder nuestros objetos de valor o arriesgarnos a defendernos físicamente: evitar lugares y momentos peligrosos, no lucir como víctimas perfectas (distráidas, circulando con objetos de valor descuidados o a simple vista, etc.), estar atentos a posibles emboscadas, y evitar sobre todo que nuestra actitud interfiera en evitar una situación (ego, comodidad, negación, propensión a arriesgarse). Ante todo... correr, escapar, hacérsela difícil a un "posible" delincuente.

2. Como reflexión general, un reloj, joya o zapatillas no van a morir por vos, entonces, no vale la pena morir por ellos. De todas maneras, entendemos que a nadie le gusta que lo despojen violentamente de objetos que tanto les costo conseguir, y es muy difícil controlar muchas veces la "amargura" de un momento así, por lo tanto, no descartamos entrenar respuestas físicas a asaltos. Por otra parte, uno nunca sabe con certeza cómo puede derivar la situación... y hay que estar preparado.

3. Si no quieres resolver la situación físicamente, es fundamental que estés dispuesto a entregar algo a cambio de "volver a tu vida cotidiana". La idea básica de una interacción durante un asalto en la calle, es reducir pérdidas y terminar la situación tan pronto como sea posible. Ejemplo: si te pide la billetera, entrega algo de dinero rápidamente y comienza a escapar del lugar. Convince al delincuente que ya obtuvo lo que quería y que no querés que aparezca la policía u otra persona y la situación se complique. Comienza a caminar alejándote, propone la salida a la situación. Si es un asalto legítimo, el delincuente obtuvo lo que quería (en realidad dinero, no la billetera), y le facilitaste el escape... y has reducido pérdidas materiales.

4. Para reducir pérdidas, es importante no circular con grandes sumas de dinero, o no tenerlo todo en el mismo lugar. Por otra parte, la estrategia básica de reducir pérdidas, consiste en darle algo de valor (menos de lo que pide) y proponer el término de la situación. Un error frecuente es darle algo y quedarse frente al delincuente, lo que incita a pedirte más cosas.

5. Si el delincuente no te deja ir o te pide que vayas con él a otro lugar, no es una buena señal. Cuando hay privacidad y control, ocurren las peores situaciones. Siempre debes estar evaluando con cada acción que realices, la respuesta emocional del delincuente. Espérate amenazas de todo tipo (es una estrategia que utiliza el delincuente) pero debes estar bien atento a una escalada de violencia. Si eso ocurre, o bien accede a darle más cosas, o incluso, muy probablemente sea el momento de pasar a una acción física (escapar o pelear).

Los asaltos son situaciones frecuentes, ocurren en todas las latitudes del mundo, pero habitualmente no requieren una acción física para terminar con vida. Como siempre digo, la opción de pelear o correr, siempre está presente... lo que hay que poner siempre en la balanza, es el riesgo / beneficio.

## La "habitación segura"

por el Lic. Marcos Castro

Posiblemente hayas visto la película "La habitación del pánico" con Jodie Foster, dónde cuándo unos delincuentes ingresan a un hogar a robar, la propietaria con su hija se encierran en una habitación impenetrable que contiene provisiones, teléfono y cámaras de seguridad para poder llamar a la policía y no arriesgarse. Divertida película.

Si bien tal vez es demasiado exagerado tener semejante "fuerte" en un hogar, la idea básica de la película es muy buena y es una de las mejoras cosas que se pueden hacer cuándo alguien ingresó a nuestro hogar.

En vez de salir a enfrentar a los delincuentes, una mejor idea es encerrarse en alguna habitación, con un celular (no un teléfono de línea porque puede ser fácilmente desconectado desde otro lado), llamar a la policía y esperar.

Esto pone a los delincuentes en grandes aprietos, ya que saben que la policía está en camino y no tienen acceso a víctimas para tomarlos como rehén o anular el llamado. Lo más probable es que escapen y termine el problema.

La idea es elegir alguna habitación que sea difícil de penetrar, tal vez ponerle un cerrojo a la puerta o poder mover rápidamente un mueble para trabarla, y asegurarse que haya "señal" para un teléfono celular. En caso que los delincuentes traten de "tirar la puerta abajo", avisarles claramente que acabas de llamar a la policía y que se vayan rápidamente para no tener mayores problemas.

Por las dudas, excepto que la puerta sea blindada, evita ponerte del otro lado de la puerta porque un disparo puede fácilmente atravesarla.

Si la habitación tiene una ventana al exterior, puedes también aprovechar un momento para escapar de tu hogar y dirigirte rápidamente hacia lo de un vecino.

En general, la habitación dónde duermes podría ser un buen ejemplo, ya que si ingresan por la noche, está más a mano para poder encerrarte (previo a encerrar al resto de la familia, ya que si uno queda a merced de los delincuentes, mediante amenazas te obligarán a abrir la puerta).

Lo más tonto (y más frecuente) es ir a enfrentar a los delincuentes en tu hogar, y más si está tu familia. No pongas en riesgo siquiera a tu perro.

¡Ponte a salvo!

## La "responsabilidad" de aprender

por el Lic. Marcos Castro

Todos hablan sobre la violencia y la inseguridad actual. En cada reunión familiar o entre amigos, no faltan las opiniones y consejos "prácticos", vaya a saber sacados de dónde, que en verdad te ponen más en peligro de lo que te ayudan.

Es algo común de las personas pre-ocuparse, en vez de ocuparse. Quejarse, buscar las culpas en otros. En el tema de la inseguridad, consumimos horas y horas de ricas charlas entre amigos, quejándonos de lo

"inseguro" que se volvió el mundo, de las más crudas noticias violentas, pero sobre todo, de cómo el gobierno de turno no hace algo para reducir la inseguridad, o más bien, de cómo la policía no actúa como "debiera".

Pero violencia existió siempre. Delitos, crímenes horrendos existieron siempre. A veces más, a veces menos, pero siempre. Hay factores que hacen actualmente que muchos de estos delitos sean más violentos y con peores consecuencias, pero no importa en qué época de la historia estemos, jamás la policía o fuerzas de seguridad podrán cuidarnos a todos las 24 horas del día, los 365 días del año.

Tony Blauer (Blauer Tactical Systems) siempre habla de la "economía de la violencia", refiriéndose a que no importa cuánto dinero tengas, no pueden "comprar" tu seguridad en un 100%. Simple. Realista.

Sin embargo, con esta realidad por muchos aceptada, por muchos otros todavía no, la mayoría de las personas son profesionales para quejarse y hablar "pavadas", en vez de ocuparse del tema, en vez de aceptar la RECONS-ABILIDAD por su seguridad personal y la de su familia.

¿Tiene que llegar el momento de estar frente a un delincuente que nos pone su arma en la boca, con nuestra vida pendiendo de un hilo para que nos demos cuenta de que buena parte de nuestra seguridad depende y es responsabilidad de cada uno de nosotros, nos guste o no?

Y respons-abilidad escrito de este modo, significa que hay que tener la "habilidad para responder" a una situación de violencia. Y se entiende que decenas de malas campañas de marketing y gente irresponsable enseñando defensa personal, le han hecho pensar a mucha gente que "no se puede hacer nada" frente a un delincuente.

Realmente una pena y nada más alejado de la realidad. Conozco miles de casos y creo que cada uno de ustedes conocen también, de gente que ha sobrevivido a terribles crímenes violentos, e incluso sin saber "artes marciales" o "defensa personal". Y es una satisfacción enorme para cada uno de los que formamos la Organización SPAD®, cuándo un alumno nos comenta que lo aprendido le salvó la vida, pero también es realmente indignante ver como hay miles de personas que por haberse quedado quejándose de lo malo que es el mundo, el gobierno, al policía, y demás, han sido víctimas fatales, y pensar que tal vez sabiendo lo mínimo indispensable sobre cómo protegerse, podrían hoy estar leyendo esta nota también y decir: "yo me responsabilicé por mi seguridad y la de mi familia".

Por fiaca, por tener creencias equivocadas, por no tener la humildad de reconocer que no somos "sabelotodo" y que cuando hablamos del tema de inseguridad, estamos jugando con nuestra vida y la de nuestra familia, muchos no se responsabilizan por su seguridad.

Finalmente, otra buena noticia para los que sí han decidido invertir 3 o 4 horas de toda su vida (3 o 4 horas... casi lo mismo que nos lleva ir a ver el Señor de los Anillos al cine, o ir a pasear al Zoológico), es que muy posiblemente un delincuente prefiera victimizar a cualquier otro "irresponsable" que no tiene idea sobre qué hacer frente a un criminal, en vez de a las personas que tienen la "habilidad para responder" a un incidente violento. Triste, pero real.

## **La determinación de sobrevivir**

por el Lic. Marcos Castro

Este año quisiera enfocarme en una característica que poseen las personas que, muchas sin entrenamiento en defensa personal, han sobrevivido a las peores situaciones de violencia, y esa característica es: la determinación de sobrevivir.

Esto es más importante que cualquier técnica, táctica o arma. La motivación para "aguantar" el dolor, no rendirse, sacar fuerzas de cualquier lado y sobreponerse. Ser un experto sin tener esa actitud de sobreviviente, no sirve para nada.

Conozco más gente que ha sobrevivido sin saber métodos de defensa personal, que gente que sabiendo ha sobrevivido.

Y habiendo tenido cientos de alumnos, me doy cuenta que poca gente tiene esta actitud. Muchos son buenos técnicamente, pero tengo mis dudas si podrán sobrevivir a una verdadera situación de violencia extrema, y esto se convierte en una de mis peores preocupaciones como Instructor.

La gente que sobrevive, 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 es imposible. Su determinación se siente, se percibe.

Entonces, para un criminal se torna muy difícil pelear contra alguien así. De pronto se da vuelta la ecuación víctima – victimario, y muchas veces es el criminal que termina escapando despavorido.

De los varios casos que conozco de gente que ha sobrevivido a hechos de violencia, utilizando sólo su "determinación de sobrevivir", me viene a la mente el caso de una estudiante universitaria que estaba durmiendo en el campus de la universidad. De pronto se despertó al sentir que algo se apoyaba en su cama. Cuando abrió los ojos vio a un hombre con los pantalones bajos, sentado al borde la cama con un cuchillo en su mano y acariciándole la pierna.

Ante semejante escenario, la víctima intentó gritar pero este hombre se subió encima de ella, le tapó la boca con su mano y le puso el cuchillo cerca de la cara para intimidarla aún más.

La mujer, decidida completamente a sobrevivir a ese hecho de violencia y no dejarse abusar, sin dudarlo tomó el filo del cuchillo con una mano (sí, el filo del cuchillo) y comenzó a lastimar al hombre con la otra mano.

Por supuesto su mano comenzó a sangrar, pero ella no sentía dolor, ni le importaban los daños a su mano. Lo único que tenía en mente era "este hijo de puta no va a poder conmigo, violarme va a ser lo más difícil que hayas hecho en tu vida".

El hombre en la desesperación de defenderse, y al no poder volver a tener dominio sobre el cuchillo (que estaba aferrado con toda la fuerza por la víctima) optó por soltar todo y escapar. Pero al tener los pantalones bajos, no podía correr rápidamente.

Entonces la mujer en su estado de furia, se le abalanzó encima y le clavó el cuchillo en el rostro.

La situación se había revertido completamente. El mensaje que le había dado ella era tan fuerte, primitivo, profundo ("no me importan los daños, ni el dolor. No vas a poder conmigo y voy a lastimarte mucho") que el criminal instintivamente trataba de escapar y... sobrevivir.

Finalmente logró escapar dejando un rastro de sangre por todo el lugar, y ella sobrevivió sólo con lesiones en su mano.

Esta historia real no es un ejemplo de técnicas para desarmar a un criminal (en efecto, no sugiero agarrar el filo del cuchillo), pero sí de la "determinación de sobrevivir".

Esto es algo que algunos lo tienen innato, y otros tienen que desarrollar. Pero eso es más importante que cualquier técnica y es lo que le falta a muchos practicantes que el aspecto técnico lo tienen más o menos resuelto.

Aceptar la realidad. Tener en claro por qué pelear y por qué NO pelear. Tener la decisión de sobrevivir tan profundamente arraigada que no importe el dolor (en efecto, no suele doler bajo el efecto de la adrenalina y el caos de la situación). Convertir el miedo (que va a existir, y es justamente lo que te lleva a protegerte) en indignación, y eso en motivación. Ser positivo.

La gente que tiene esa determinación por sobrevivir, ya tiene gran parte del problema resuelto. Si además le sumamos conocimientos técnicos realistas y efectivos, estamos frente a un nato sobreviviente. Y eso me deja tranquilidad como Instructor.

## **"Fortificando" nuestro hogar con poca inversión**

por el Lic. Marcos Castro

Si bien existen modernos dispositivos de seguridad (sobre todo electrónica) que tienen un costo elevado, y que si está dentro de nuestro alcance vale la pena contar con ellos, es posible también hacer de nuestro hogar un lugar mucho más seguro invirtiendo muy poco dinero.

### **Existen 3 capas de seguridad en tu hogar:**

1- La primera es la que va desde la vía pública hasta el frente de tu hogar y que es visible por todos.

2- La segunda es la que va desde la puerta de tu hogar hasta donde te encuentras si alguien ingresa, y que debe alertarte con tiempo si hay intrusos merodeando.

3- La tercera es dónde protegerte si alguien ingresó, hasta que llegue el personal policial.

Para la primera capa, la idea es "disuadir" a cualquiera que esté pensando en ingresar a tu hogar sin tu permiso. Para eso, buenas ideas son:

- ▶ Tener todos los accesos bien iluminados. Comprar unas buenas luces en una ferretería no es costoso. Y para aquellos lugares donde no es necesario que estén siempre iluminados (el fondo de tu casa por ejemplo), es muy buena idea comprar faroles que se enciendan al detectar movimiento. Son económicos y muy "molestos" para cualquier delincuente. La clave está en que no tenga ningún lugar para poder trabajar cómodo y escondido.
- ▶ Colocar un cartel de "cuidado con el perro" y dejar algunos juguetes de perro esparcidos por más que no tengas ninguno, siempre es disuasivo.
- ▶ Poner cortinas para que no se vea desde afuera también es importante. No te imaginas desde cuán lejos puede llegar a verse el interior de tu hogar en ciertas horas del día.

- ▶ También es buena idea tener "timers" (temporizadores) para que la TV, cafetera, radio e inclusive luces, se enciendan y apaguen automáticamente en un determinado momento, dando la sensación que el hogar está habitado. Estos dispositivos son mucho más económicos de lo que crees.
- ▶ Por supuesto, unas buenas rejas o una puerta sólida con mirilla siempre ayuda, aunque ahí estamos hablando de otro nivel de inversión pero se justifica.
- ▶ Por último, tener algunas cámaras "de juguete" que simulen un circuito cerrado de TV, siempre es disuasivo, y el famoso cartel de ALARMA por más que no tengas, también da que pensar a cualquier delincuente.

Para la segunda capa de seguridad, también podemos invertir relativamente poco dinero y fortificar nuestra seguridad. Algunas ideas son:

- ▶ Laminar los vidrios o ponerle reja, inclusive los vidrios del segundo piso. La lámina permite que si alguien golpea el vidrio, se resquebraje pero quede unido, por lo que hace ruido pero no permite el acceso. Estas láminas se pegan en el vidrio y por ejemplo 3M tiene algunas de las mejores del mercado. Los vidrios siempre son el "punto débil". IMPORTANTE: estas láminas no blindan el vidrio. No resisten impactos de bala, y si el delincuente sigue golpeando, sacará el vidrio completo a golpes, pero lo importante es que necesita bastante esfuerzo, tiempo y hace ruido.
- ▶ Colocar unos buenos cerrojos (o candados para puertas traseras) en las puertas. Evita esos con cadenita ya que son muy débiles. Aferra bien un buen pasador a la pared (no al marco) y con tornillos largos. Coloca "mirillas" en las puertas que permitan ver 180°, así no tienes que abrir la puerta, o bien un portero eléctrico con cámara.
- ▶ Coloca una buena alarma con sensores de movimiento. No es necesario contratar una alarma monitoreada (aunque es recomendable) pero un buen kit de alarma no es tan costoso como crees. La idea es que haga mucho ruido (y luces si es posible) y te avisen del intruso. Todas las ventanas (incluyendo la del sótano) deben estar conectadas.
- ▶ Las puertas que dan hacia el exterior, deben ser macizas. No te imaginas lo fácil que es romper una puerta hueca. La apertura debe ser hacia dentro del hogar para que las bisagras no queden expuestas y sea difícil quitar la puerta completa.
- ▶ Por último, un buen perro siempre ayuda. Uno que sea guardián (no necesariamente grande), con un buen ladrido que sea molesto y te avise si algún intruso está tratando de ingresar. Con alimento y agua puedes tener un excelente compañero, y conseguirlo gratuitamente.

Finalmente, la tercera capa es cuándo el intruso ya está dentro. Aquí es importante el concepto de la habitación segura que podrás leer en otro artículo más arriba. La idea es escapar del hogar con toda la familia si sospechamos de un intruso, pero si no es posible, encerrarse en alguna habitación que sea lo más impenetrable posible, con cerrojos, un celular con buena señal, una linterna de buena calidad y mirilla al exterior. Si el delincuente llega hasta esa puerta, infórmale que "llamamos a la policía y estoy armado, andate de mi casa antes que venga la policía" (por más que no estés armado en serio).

Estas son algunas ideas sencillas, de rápida implementación y a un bajo costo, para aumentar exponencialmente la seguridad en tu hogar, tu lugar más íntimo. Cualquier inversión se justifica para proteger a tu familia, pero afortunadamente no se necesita gastar tanto dinero como crees.

¡Manos a la obra!

## Frente a un "niño-delincuente"

por el Lic. Marcos Castro

Es una realidad mundial, que cada vez es menor el promedio de edad de los criminales. Esta es una tendencia que a mediados de los '90, los sociólogos ya predecían para el siglo XXI.

Los factores pueden ser varios, pero esta nota está apuntada a saber cómo manejarse con esta realidad, sin entrar en discusiones políticas. La solución al problema tardará años y la realidad es que hoy mismo puedes estar enfrentando a un niño-delincuente.

Estamos hablando de un criminal de 9, 10... 12 años y posiblemente bajo efectos de narcóticos. La dificultad es... ¿qué grado de responsabilidad puede tener una persona de 9 años para cualquier faceta de su vida? ¿Y si estamos hablando que además él "cree" que puede decidir a gusto si vives o mueres?

Un niño con un arma en la mano, es tanto o más peligroso que un adulto. Mide mucho menos las consecuencias, es más difícil "negociar" con buenos argumentos, y lo peor... muchos saben que en la mayoría de los países del mundo un niño de 10 años quedará en libertad una y otra vez, por más crímenes que cometa. Hasta que los gobiernos no encuentren e implementen también una solución "a corto plazo" para tratar con los niños-delincuentes (que por supuesto acompañe a una política de largo-plazo), es altamente probable verte frente a frente con un niño delincuente.

¿Qué hacer? Odio ser reiterativo, pero lo mejor por lejos es PREVENIR esta situación ya que es muy peligrosa. Estar más consciente de los "niños" que hay alrededor mientras circulamos por la calle, estamos detenidos en semáforos, entramos a un comercio. Para ser víctima de ellos, es necesario que el niño logre acercarse lo suficiente para asaltarnos. Mi sugerencia es que escuchemos a nuestro cuerpo, nuestra intuición. ¿Qué te dice sobre ese niño que está caminando por la vereda de enfrente? Es altamente posible que el niño delate sus intenciones previamente a abordarte, mirando alrededor para asegurarse que nadie está mirando, metiendo alguna de sus manos en sus bolsillos para esconder un arma.

Ante la menor duda, correr sin más. Escapar. Irse de allí hacia un lugar concurrido o hasta perderlo de vista. Muy posiblemente el niño-delincuente al ver que te has dado cuenta de sus intenciones, aborte su acción delictiva y vaya a elegir a otra víctima.

Ahora, sí te ha sorprendido y está a tu lado apuntándote con un arma, debes tratar de que la negociación sea lo más corta posible en tiempo. Cuánto más tiempo estés frente al delincuente mas probabilidad hay que "cometa alguna atrocidad". Averigua rápido que quiere, dáselo (siempre y cuándo sea algo "negociable") y propone el fin de la situación. Dile claramente: "terminemos esto rápido, tengo miedo, aquí tienes"... y comienza a caminar o irte del lugar. No te quedes frente a él o ella aguardando más instrucciones. Si es un "asalto" y no otra cosa, ya tuvo lo que quería y le estás facilitando la huida (que es siempre una preocupación de todo delincuente). Que sea el asalto más fácil de su vida.

Debes estar atento a cuál es el estado psico-emocional del delincuente niño. Si lo ves muy nervioso y sospechas fehacientemente que es altamente probable que dispare, escapa de allí, corre y grita. Existe el riesgo que te dispare al escapar, pero no es fácil dispararle a alguien en movimiento, y si te dispara, prefiero que lo haga en la vía pública donde mucha gente puede ver, y no en algún lugar más privado o donde nadie se entere. Además, la realidad es que cerca del 80% de las personas sobreviven a un disparo, y por otro lado, si el arma es de un calibre mediano, es difícil que el retroceso del arma (sobre todo si está



agarrándola con una sola mano) no haga que su puntería termine siendo muy pobre, ya que hasta posiblemente la mano del niño sea muy incómodo para aferrar bien la empuñadura del arma.

Lo ideal sería que aprendas seriamente qué hacer para protegerte físicamente frente a un delincuente armado. Al ser un niño de 9 años, tienes más posibilidades de ganar que de perder si haces las cosas medianamente bien. Aprende sobre armas de fuego, y entrena con realismo cómo protegerte físicamente ante un arma de fuego o arma blanca, siempre con la idea de "ganar tiempo" para escapar, y no quedarte peleando o desarmando al pequeño criminal. La realidad es que si lo atrapas y lo llevas a la comisaría, posiblemente salga en libertad antes que tu puedas irte de la comisaría luego de haber hecho la denuncia.

No te pongas a intentar "convencer" al niño de lo mal que está procediendo, y de que así no va a tener futuro y bla bla bla. Lamentablemente, muy posiblemente eso no le importe. Muchos siquiera no esperan vivir más allá de los 20 años. Es una dura realidad. Tu objetivo es volver a tu casa "entero", no re-educar al niño ese. Si quieres luego hacer una obra de bien, dona dinero o tu tiempo a una comunidad terapéutica para niños.

PREVENIR. Esa es la clave. Te aseguro que un poco más de consciencia de tu entorno, de conocer sobre modos de operar, de escuchar a tu intuición y de no tener ningún reparo en escapar y correr, te salvará muchos dolores de cabeza (y posiblemente tu vida).

Buena suerte.

## **“Resistirse”**

por la Instructora Cert. Eliana Petzoldt

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2009" por la Organización SPAD ®

Me he puesto a pensar sobre algunos conceptos que escuche por ahí, no en un curso de SPAD ®, sino en un ámbito común de personas que nunca han asistido a un curso de prevención de la violencia, que tampoco se les ha ocurrido leer un libro como este, o quizás ver un DVD instructivo en esta materia, y a decir verdad, hay muchos términos que la gente expresa, que están muy lejos de ser verídicos y que me asombra que así sea, y el más sorprendente, a mi forma de verlo, es el muy escuchado: “no hay que resistirse”.

Para analizarlo un poco, debemos remontarnos a pensar qué lleva a la gente a generar ese concepto de tal manera. La formación del concepto está estrechamente ligada al contexto; esto significa que todos los elementos, incluyendo lenguaje y cultura, la información percibida por los sentidos y la experiencia, construyen el concepto de algo o alguien. De modo que tendremos que analizar de qué fuentes de información reciben estas personas las “ideas” que los llevan a elaborar tal concepto errado.

Algunas fuentes pueden ser:

- ▶ Personas que son opinólogos, que sin razón alguna transmiten lo que ellos creen a los demás como si fuese una verdad absoluta, y quién la escucha lo toma como verdadera, sin siquiera ponerse a analizar o consultar a una fuente adecuada.

- ▶ Noticieros, que por más que muestren hechos verdaderos, son sesgados de opiniones de periodistas, panelistas, que no son expertos en la materia, y que transmiten su opinión subjetiva, llegando un numero muy grande de personas que reciben el mensaje como verdadero, sólo porque lo dijeron en la televisión.
- ▶ Películas, al muy estilo Hollywood, que nos muestran hechos irreales, pero quién nunca ha estado en una situación parecida cree que estas cosas pueden ocurrir realmente, como por ejemplo, que una persona corriendo con un arma de fuego, dispara a larga distancia y da en el blanco con una precisión asombrosa.
- ▶ El diario, otra fuente que tiene el mismo inconveniente que la TV a la hora de comunicar algo cierto pero subjetivado por quien lo relata.
- ▶ Malos instructores en defensa personal, que sólo se ocupan de la parte física, pasando por alto la existencia de la etapa más importante en la seguridad de cualquier persona, que es la prevención, y enseñando pasos estructurados de cómo se debe golpear para defenderse, lo cual no tiene nada que ver con la realidad y no enseña realmente al alumno a evitar la situación de violencia, o a salir corriendo y evitar así una situación mayor.

Bajo este panorama, es común escuchar frases como “no te resistas”, “si te toca, te toca, no puedes hacer nada”, “si te quieren robar, lo van a hacer”. ¿Qué significa esto? ¿Que si me eligen como victima me harán lo que quieran? ¿Que SIEMPRE me tengo que entregar y ser una perfecta victima agilizando la tarea del delincuente? De ninguna manera.

Lo que hay que hacer es EVALUAR LA SITUACIÓN como primera medida, y analizar si realmente el riesgo de daños irreparables es alto tanto para mí como para mis seres queridos que estén también involucrados, mas allá de la situación en general que de por sí no es agradable y ninguno de nosotros la desea.

Si por ejemplo se trata de un robo y el delincuente se esta llevando cosas y no intuimos que haya un peligro inminente de daño físico, quizás no valga la pena “resistirse” en este caso, ya que podríamos generar peores consecuencias para cualquiera de los involucrados. Cualquier robo, necesariamente conlleva una pérdida económica, pero debemos hacer lo posible para que no exista pérdida de integridad física grave. Pero si en la misma situación de robo, vemos que el delincuente quiere llevarse a una mujer a otra habitación, eso ya deja de ser simplemente un robo y es el momento de “resistirse”, porque de no hacerlo las pérdidas generadas serán infinitamente peores que las económicas.

La idea básica es no “programar” la mente con afirmaciones tan concluyentes como “no te resistas”. Quiero darle a mi mente la posibilidad de considerar resistirse alguna vez, pero la clave está en tener la capacidad de evaluar la situación para determinar cuándo ese momento.

Pero, ¿qué entendemos por resistirse?

La decisión de resistirse es hacer lo suficiente para abrirse paso al escape, hacer todo lo que podamos para impedir que el delincuente haga con nosotros lo que se propone. Este concepto no tiene grises, es ir con todo, con toda nuestra decisión y firmeza, que le quede claro que no podrá hacer lo que quiere con nosotros, y que no le daremos la oportunidad que estaba buscando.

Esto no quiere decir ponerme a gritar y pegarle “golpecitos” en el hombro o pecho, donde no duele y no le hará daño. Hacer eso, no es resistirse, y sólo lograremos ser más agredidos, reduciendo así nuestras posibilidades de defendernos.

Tampoco quiere decir que voy a ponerme a pelear de igual a igual con quien se cruce en mi camino. Lo correcto es, una vez que evaluamos la situación y decidimos que necesitamos resistirnos, buscar inteligentemente el momento oportuno, mientras distraigo al delincuente llevándole la corriente, fingiendo que “él manda”, mostrándome con miedo y que me ha convertido en una buena víctima incapaz de defenderme, logrando con esto que baje la guardia (física y psicológica) sin esperarse ser atacado. Así, cuando encuentre mi momento, tendré que ir con toda mi decisión atacándolo físicamente en algún lugar que produzca daños estructurales, como pueden ser los ojos o cuello, gritando con mucha agresividad, volviéndolo “la víctima”, y siendo, de esa manera, más agresiva que él.

Los límites de resistirnos o no, son muy personales, pero una violación no es algo negociable lo mismo que recibir daños físicos muy graves, no me refiero a golpes que de por sí van a existir en cualquier situación de violencia, sino daños mucho más graves.

Con esto les quiero transmitir, la necesidad de hacer la evaluación de la situación, y si detectamos la necesidad entonces sí RESISTIRNOS, pero no dejar desde el vamos todo librado al azar, porque estamos en manos de delincuentes que no van a tenernos piedad, ya que simplemente somos su próxima víctima.

Siempre que detectemos que hay un peligro de daño físico, es el momento de RESISTIRSE, es nuestro DEBER porque si no lo hacemos estamos dejando el camino libre para que el delincuente pueda hacer lo que se propone con nosotros.

No quisiera que se malinterprete el concepto y siempre quieran resistirse, ya que eso los pondrá aun más en peligro. Simplemente estamos obligados a evaluar la situación completa y decidir si es conveniente o no... y hacerlo.

Resistiéndonos, nos convertimos en MALAS VÍCTIMAS, que no colaboran con el destino que el delincuente tenía pensado para nosotros.

Muchas veces, para poder actuar de esta forma, DEBEMOS SACAR TODA NUESTRA AGRESIVIDAD que tenemos escondida, ya que no solemos actuar así todos los días, contrariamente a lo que vive un malviviente en su realidad. Muchas veces, el enojo que nos haya generado la situación, sirve como motor para nuestra defensa. Esa indignación con nuestro atacante que nos ayuda a defendernos y ser agresivos. Nuestro ataque debe ser a zonas estructurales, como ya les comenté, como los ojos, cuello, que lo dejarán por un instante fuera de combate, ya que él estará por instinto tratando de protegerse (en vez de atacando), y así se abrirá mi oportunidad de escapar. No pretendo quedarme viendo qué es lo que le pasa, ni estaré esperando que me ataque: MI PRIORIDAD ES ESPACAR.

Creo que todos debemos tener tomada esta decisión de resistirnos de antemano, es decir, antes que el agresor me esté queriendo atacar yo ya tendré decidido que voy a hacer lo necesario para impedirlo, por supuesto siempre evaluando la situación, como ya antes comenté. Es mi vida contra la de él, y si decidí que debo hacerlo, sólo tendré que esperar un poco, simulando, para encontrar el momento adecuado de hacerlo... pero la decisión ya la tomé antes. Para esto es importante que tengamos en claro cuáles son nuestros valores y lo que es importante en nuestras vidas.

Considero muy relevante este tema, porque está vinculado a lo que es motivación, a lo que nos impulsa a hacer “algo” para protegernos, y es probable que en el primer momento de la situación de violencia, quien es agredido caiga en una mentalidad de víctima muy grande, y es de vital importancia poder convertir esa situación amenazante, en indignación que nos llene de fuerzas para poder actuar.

Ahora bien, para dar un ejemplo de resistencia en una situación, quiero contarles una historia que leí en el libro de Sanford Strong titulado “Strong on Defense”, que hace referencia al tema de este capítulo.

“Después de almorzar, Kate salió a caminar por un parque en un lindo vecindario de San Diego. Ella llevaba sus walkman, cuando fue sorprendida por un hombre que comenzó a pegarle con un palo, tirándola al piso y volcando todo el peso de su enorme cuerpo sobre ella. Su intención claramente era asfixiarla y que no pueda resistirse. Kate, ahora en estado de shock, no pudo ver venir a este hombre ni su golpe, y estuvo por unos instantes sin creer que la situación realmente le estaba pasando a ella, mientras forcejeaba e intentaba salir de esa posición en la que el criminal la había puesto. Estaba segura que ese individuo quería violarla. Él, al ver que ella no se daba por vencida y seguía con sus forcejeos, se arrodilló en sus hombros para hacer aun más peso y que no tenga oportunidad de levantarse, mientras le hundía cada vez más su rostro en el barro. A Kate se le estaba empezando a llenar de barro su boca y nariz, y comenzaba a asfixiarse. Por un momento comenzó a pensar en su familia y que ellos quisieran que ella se defendiera. El miedo a ser violada le generaba fuerzas para enfrentarse al criminal y no dejarle la oportunidad de hacerlo. De pronto, después de estar forcejeando un rato, Kate, se aflojo voluntariamente, y a partir de allí, el agresor dejó de hacer fuerza, quizás entendiendo que ella se había desmayado. Es así como Kate consiguió su primera oportunidad de resistirse. Se pudo dar vuelta y en ese momento, pudo ver al delincuente con un cuchillo en su mano. Eso le generó a ella mucho más terror, aumentando la indignación y odio a esa persona, fomentando, de esa manera, su fuerza para defenderse, y fue entonces cuando Kate tomó el cuchillo por el filo, y logró pararse, sin importar que el cuchillo la pudiese cortar. Ella había decidido que no iba a ser violada, esa decisión fue lo que la ayudo a mantenerse luchando en toda la situación.

La presencia del cuchillo le demostró a Kate que el criminal estaba decidido a violarla y posiblemente matarla sin ningún problema, y que no podía rendirse ante esta situación, porque estaría entregando su suerte a este delincuente.

Él le decía “te voy a cortar, te voy a cortar”, como intentando que ella lo suelte, pero Kate seguía tomando el cuchillo y agrediendo a su agresor en el rostro, mientras no paraba de gritar. El criminal, temiendo que alguien escuchara, le puso su mano en la boca intentando silenciar sus gritos, y esa fue la segunda oportunidad de Kate, donde comenzó a notar que la situación se estaba revirtiendo y que era ella la agresora, y el criminal la víctima. Un dedo de él se le metió en su boca, entonces Kate comenzó a morderlo con todas sus fuerzas. La sangre empezó a salir del dedo invadiendo su boca, pero esa situación ya no le importaba, estaba decidida a defenderse. Ante esto, el criminal dejó de mirarla y su atención pasó a estar en su dedo que estaba perdiendo, aflojando también la otra mano que sostenía el cuchillo. Era él ahora quien comenzaba a gritar de desesperación. De pronto el delincuente se logró separar de Kate y escapó corriendo.

Para Kate lo importante fue haber tomado la decisión de defenderse a tiempo, y haber buscando la oportunidad de hacerlo. El odio y la indignación, así como el miedo que le causaba el cuchillo, fue lo que la motivo a resistirse.

Este es un claro ejemplo de alguien que se resistió inteligentemente, y es la mejor muestra del concepto “resistencia” ante situaciones de violencia.

## **Simulacros en familia**

por el Instructor Cert. Juan Boubée

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2009" por la Organización SPAD ®

Antes de leer este capítulo, usted debe repetir las siguientes frases:

1. Existen grandes problemas de inseguridad y violencia

2. No estamos exentos a que nos pase algo

3. Tengo que aprender sobre inseguridad así nos les doy la posibilidad a los delincuentes.

La verdad es que habría muchas más frases pero creo que si usted lee y acepta con conciencia estas, entonces va a entender el por qué de este capítulo, sino es así, seguramente hará un comentario del estilo de “que exagerado” o “que paranoico”.

Para demostrar que esto no es un tema de Exageración o Paranoia, tomemos simplemente los SIMULACROS DE INCENDIOS que se hacen en los edificios, o en los jardines de infantes (aunque no en todos... una lastima). ¿Cuál es el motivo, y fundamentalmente por qué?

**El motivo** es muy simple. La idea es recrear lo que uno tiene que hacer en ese momento. Al recrear la situación, lo que hacemos en realidad es darle información a nuestro cerebro acerca de cómo nos tenemos que comportar si sucede el incidente. Obviamente, para que sirva y sea útil, debemos tratar que dicho simulacro **sea lo más real posible**.

**El por qué** de esto, tiene que ver con que nuestro cerebro ante este tipo de situaciones lo que hace, es buscar “cómo se resuelve o cómo se resolvió alguna vez esta situación”. Si nunca hicimos un simulacro y a su vez nunca sufrimos una situación similar, teniendo en cuenta el nivel de “adrenalización” que se tenga en el momento, lo que sucede normalmente, es que el cuerpo y la mente se BLOQUEAN, entrando en una situación de pánico.

En cambio, si hemos realizado algún simulacro, el cual obviamente nunca va a ser exactamente igual a una situación real, muchas de las cosas que sucedan en ese momento nos van a ser familiares dado que habrán sido simuladas.

Esto para nuestro cerebro es muy importante porque las toma “**Como situaciones ya vividas**”, no generándole ningún tipo de ansiedad.

***Lo más importante o la finalidad de todo esto es que nuestra mente NO PARE, es decir, que aunque estemos en una situación crítica, podamos seguir pensando y pudiendo discernir qué está bien, mal o qué me conviene ante tal o cual situación.***

Podríamos escribir mucho más sobre este tema, pero dado que esto es un capítulo dentro del libro, vamos a pasar ahora a algunos ejemplos de simulacros que podemos practicar en familia, y son muy sencillos de recrear.

**Ejemplo 1 - “Llegamos a casa y somos sorprendidos por un delincuente”**

Tomemos en cuenta que hemos sido sorprendidos en la puerta de nuestra casa, ya que si no fuera así, jamás pero jamás debemos llevar al delincuente a nuestro hogar. Aunque él me quiera obligar, debo evitarlo, dado que de lo contrario le voy a agregar a la situación, que de por sí ya tiene un alto nivel de adrenalina, una carga emocional que va a jugar en mi contra.

Volviendo al ejemplo, si fui sorprendido, en primer lugar lo que debo hacer es tocar el timbre de mi casa (dado que NO USO LLAVES), y cuando la pregunta sea “¿Quién es?”, deberé usar un nombre del estilo de “PAPUCHO” (tiene que ser un nombre que contenga cierta dulzura como la que puede tener un padre cuando llega a su casa, eso lo hará creíble). **Ese será el nombre que dará inicio al simulacro (ya practicado).**

A partir de ahí, algún integrante de la familia (ya designado), deberá llamar al **911**, para dar la denuncia del caso (los datos a dar son: “Nos están robando, Calle N° (entre calle y calle), y localidad”, nada más, debe ser una llamada corta y concisa, y no nos olvidemos que tenemos que abrir la puerta.

**A partir de este momento, sabemos que sólo hay que esperar, esta situación que se vive con mucha angustia en algún momento va a terminar.**

Al abrir la puerta comienza una etapa difícil, para lo cual sólo nos debemos mostrar accesibles a los requerimientos (dentro de la razón), y tratemos de dar todo lo que se requiera (dinero, joyas, etc.) con la mayor celeridad posible, tratando de que esta situación perdure lo menos posible.

Todo lo que se puedan llevar no tiene comparación con la vida de cualquiera de nuestros seres queridos.

Si para cuando llega la policía esto termino, fantástico, de lo contrario el hecho de saber que están afuera, nos dará cierto alivio.

### Ejemplo 2 - **“Somos perseguidos por un automóvil”**

Para este simulacro, es muy importante definir cuáles son nuestras rutas “normales”, por las cuales transitamos. Al momento de una persecución, la tensión es extrema, y lo que sucede normalmente es que no sabemos para dónde ir o por dónde escapar. Estamos entrando en un proceso de BLOQUEO MENTAL, el cual es muy posible que nos lleve a tener un accidente. Es muy difícil ir a gran velocidad pensando en qué esquina voy a doblar, si en esta o la otra.

Para evitar esto, lo que debemos definir es “cuál es el trayecto a seguir, mientras me persiguen”. Ese trayecto deberá tener dos puntas, y me debo mantener entre ellas mientras dure la persecución, o sea, que las repetiré la cantidad de veces que sea necesario.

A modo de ejemplo, si la ruta normal fuera la Panamericana, mis dos puntas podrían ser Av. Márquez y la calle Tortuguitas. Es muy importante que en mi cabeza exista algo tan simple como manejar rápido hasta una punta, dar la vuelta y manejar tan rápido hasta la otra punta.

El otro papel importante lo tendrá asignado nuestra esposa, novia, hijo, el que ustedes designen, deberá llamar al **911 y dar aviso de esta persecución**. Como dijimos en el ejemplo anterior, los datos a dar deben ser muy sencillos y concretos: “nos persiguen por Panamericana entre Márquez y Tortuguitas, un coche marca x y color x”. El resto de los integrantes deberán agacharse y mantener la calma lo más posible, evitando gritos que obviamente perturbaran a la persona que maneje en ese momento.

Existen muchísimas simulaciones para realizar. La idea de este capítulo es justamente que ustedes vean como cosas que son comunes hoy en día, la podemos simular para que cuando estas lleguen, podamos actuar de la mejor manera posible.

**Para que los simulacros funcionen, se deben practicar.**

**Es muy importante que se designen los actores y funciones de cada uno de ellos. Por ejemplo, quien es el encargado de llamar al 911.**

Para terminar vuelvo al comienzo, si los simulacros en los edificios existen, y se hacen con cierta periodicidad, hagamos lo mismo con los nuestros.

Pensemos que el conocer esta metodología puede ser la diferencia entre subsistir o no a una situación real.

## **El mayor "secreto" de un buen aprendizaje**

por el Lic. Marcos Castro

En más de 20 años de entrenamiento en diferentes métodos de autodefensa, y más de 10 años al frente de la Organización SPAD ®, he participado en cientos de entrenamientos. Y siempre en el afán de perfeccionar nuestros métodos de enseñanza y aprendizaje, seguimos indagando, probando teorías, experimentando con un sólo propósito: lograr que cualquier persona pueda aprender a protegerse de la violencia de un modo realmente efectivo, en el menor periodo de tiempo posible.

Y cuándo más experimentamos, más llegamos a la conclusión de que el mayor "secreto" de un buen aprendizaje, es nuestro compañero de entrenamiento.

Sí, es él o ella quién nos hace vivir un simulacro como si fuese real, nos hace trabajar bajo estrés, nos exige en la medida de lo necesario, pero sobre todo, sabe dejar su ego de lado y es realista en su "actuación" de malo.

Un mal compañero de entrenamiento, nos frustra, y nos hace "creer" erróneamente que nunca vamos a ser capaces de defendernos en una situación real, y "creer" que no somos capaces, es una garantía de que en una situación real no vamos a ser capaces de sobrevivir.

### **Pero, ¿qué es un buen compañero de entrenamiento?**

1- Primeramente, quién sabe dejar el ego de lado y no se preocupa por quedar bien o mal, por ganar o perder, sino que tiene en claro que está allí en la clase para AYUDARME a mí a entrenar. Esto sólo, ya hace que el entrenamiento sea completamente diferente y mucho más productivo, pero así como es muy fácil escribirlo, es difícil lograrlo. A nadie le gusta ser quién "reciba" los golpes, y siempre el ego suele interferir en los ejercicios.

2- Segundo, es realista en sus movimientos y actitudes. Sabe ponerse en la piel de un delincuente y "actuar" como tal. Por ejemplo: la realidad es que 9 de cada 10 personas no son expertas en artes marciales, y por lo tanto, no tiene sentido que mi compañero de entrenamiento patee, golpee o luche en el suelo como un verdadero especialista, o por lo menos, no en 9 de cada 10 veces que entrenemos.

3- Tercero, sabe "actuar". Es muy importante su mirada, sus expresiones, su forma de moverse, de hablar, su tono de voz, que simule a un agresor real. Es muy útil estudiar videos de situaciones reales y tratar de imitar al "malo".

4- Cuarto, sumado a lo anterior, sabe hacerme poner nervioso, obligarme a desenvolverme bajo presión psicológica.

5- Quinto, me exige en la medida de mi crecimiento o aprendizaje. "Ayudarme" no quiere decir facilitarme las cosas, sino exigirme de acuerdo al nivel que poseo actualmente. En otras palabras, no me facilita que por ejemplo yo le palanquee un brazo, pero las primeras clases "actúa" como un malo torpe, y a medida que yo voy acrecentando mis conocimientos y habilidades, ese malo se volverá cada vez más sofisticado.

6- Sexto, nunca, nunca, jamás me hace "trampa". Dado que es un entrenamiento realista, pero no es la realidad, es necesario FINGIR que no sé lo que el otro va a hacer. Si yo intento tomarlo por el brazo y mi compañero lo evita sólo porque sabía que yo le iba a hacer eso (dado que estamos en una clase de

entrenamiento), lo único que logrará es frustrarme. Esto no significa que deba ayudarme, pero no "hacer trampa".

Si tu compañero de entrenamiento no cumple con estas 6 características, ayúdalo a que mejore o bien cambia de compañero, sin más. De otro modo, el entrenamiento será poco efectivo y no servirá para afrontar realmente la vida real.

Y como contrapartida a ayudarte a entrenar, ¡no lo lastimes! Él o ella estará exponiendo blancos de su cuerpo para que vos puedas entrenar, y actuará como un malo. No estará siendo él mismo, por lo tanto, ten cuidado. La idea es que mañana puedan volver a entrenar y no que tengan que parar por 1 mes por una lesión que podría haberse evitado fácilmente.

Revisa tu manera de entrenar. Como bien dice Tony Blauer en sus clases: *"Si entrenas mucho de un modo erróneo, te volverás un experto en hacer las cosas de un modo erróneo. Entrenar mucho, no te hace mejor. Entrenar mucho del modo correcto, te hará mejor"*.

¡Buen entrenamiento!

## De víctima... ¿a victimario?

por el Instructor Cert. Daniel Spiridione

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2009" por la Organización SPAD ®

Tal vez sea por desesperación, bronca, enfado u otro sentimiento encontrado, pero es habitual que aquella persona víctima de un ilícito recurra a la ayuda de familiares y/o amigos para recuperar o vengar su pérdida (económica o moral), impartiendo y haciendo uso de la violencia.

Para ser más concreto, planteo el siguiente caso (relativamente ficticio):

Joanna llega masticando bronca y toca el timbre de la puerta de su casa. Su madre le abre y al ver su cara le pregunta qué le pasa, y por qué toca el timbre y no abre ella misma la puerta. Joanna ingresa y cuenta frente a toda su familia lo ocurrido.

Resulta que mientras cruzaba el puente que pasa sobre la autopista, a dos cuadras de la casa, una pareja de adolescentes en bicicleta le exigieron la billetera y el celular. Sin mediar palabra y ante el miedo, abrió la cartera para darle a los ladrones lo solicitado, cuando velozmente la chica delincuente le arrebató la cartera entera con todo su contenido y la amenazó verbalmente para que se vaya tranquila. Los dos jóvenes delincuentes se fueron calmos andando en sus bicicletas a muy baja velocidad sobre la calle anexa que bordea la autopista a la bajada del puente.

Ante el relato, su hermano y padre deciden hacer justicia por mano propia y salir en la camioneta de la familia a recuperar lo robado. Joanna, no muy convencida, viaja con ellos para poder reconocerlos. Luego de unos minutos sin resultados deciden volver a su casa con las manos vacías y un enojo enorme.

Hasta aquí es solo un relato que por suerte sólo terminó con una pérdida material, pero lo interesante sería saber ¿qué hubiera pasado si encontraban a esta pareja de ladrones?

La verdad es que la gama de posibilidades es interminable así que sólo voy a plantear cuatro de ellas:



- Visualizan a los ladrones aún circulando en las bicicletas, aceleran la velocidad de la camioneta, le cruzan la misma delante del camino y mediante insultos y amenazas verbales le exigen que le devuelvan la cartera. Los delincuentes se intimidan y hacen lo solicitado. ¡Un final feliz!
- Visualizan a los ladrones aún circulando en las bicicletas, aceleran la velocidad de la camioneta, le cruzan la misma delante del camino, y los delincuentes frenan y comienzan a circular en sentido contrario. El padre de Joanna hace un “giro en U” y vuelve a alcanzar a los delincuentes que ante el miedo arrojan la cartera y siguen huyendo. ¡Otro final feliz!
- Visualizan a los ladrones aún circulando en las bicicletas; aceleran para ponerse a la par de ellos y desde la ventanilla le exigen que le devuelvan la cartera amenazándolos con atropellarlos. El delincuente saca un revólver oxidado y dispara dos veces contra el vehículo. El padre de Joanna frena la camioneta y se aleja en reversa unos cuantos metros. Los delincuentes se escapan y por suerte ningún disparo acierta a la camioneta ni a nadie. Un final malo en cuanto al robo pero con suerte, por el desenlace que podría haber tenido.
- Visualizan a los ladrones aún circulando en las bicicletas; aceleran para ponerse a la par de ellos y desde la ventanilla le exigen que le devuelvan la cartera amenazándolos con atropellarlos. El delincuente saca un revolver oxidado y comienza a disparar contra el vehículo. El padre de Joanna frena la camioneta y se aleja en reversa unos cuantos metros. El hermano recibió un disparo en su muslo derecho (no de gravedad) y la camioneta otros dos impactos de bala. Otro final malo y con relativa suerte.

Desde el punto de vista del análisis global y sólo teniendo en cuenta si se cumplió el objetivo primario de recuperar la cartera, tenemos dos finales buenos y otros dos malos. Pero desde un análisis más profundo vemos que desde el primer momento en que se salió en la búsqueda de los objetos robados, se actuó muy mal. Jamás se preguntaron que contenía la cartera, cuál era su valor y si realmente se justificaba exponerse a un riesgo tal.

Siempre en SPAD® decimos que lo más importante y en lo que más se debe entrenar es en la prevención. En este caso se pasó por alto este concepto tan importante y se expuso a tres integrantes de una familia en la búsqueda y recuperación de unos objetos que jamás valdrían la seguridad de un ser querido, ¿o hay cosas que si lo valen? Mismo y siendo muy frívolo tampoco valía la pena el exponer a la camioneta; un parabrisas roto, un arreglo de chapa y pintura por un impacto de bala ¿si lo valía? Y pensando negativamente, aunque recuperaran la cartera por medios pacíficos en términos físicos ¿no existiría la posibilidad que los delincuentes el día de mañana reconozcan la camioneta y quieran buscar revancha aunque más no sea con algo tan simple como un rayón?

Me vuelvo a preguntar lo mismo ¿Qué contenía la cartera?, y para mi asombro descubro que solo se perdió de valor una cartera de cuero conteniendo un celular con ya varios años de uso, unas tarjetas de crédito y algunos cosméticos. ¿Valía la pena exponerse por eso? La respuesta la dejo a consideración del lector, ya que cada uno piensa y siente diferente.

Sin embargo y para que pueda realizar un mejor análisis, dejo la siguiente guía para repensar este tipo de actos que son más habituales de lo que se cree, y sin un análisis previo puede derivar en decisiones apresuradas influidas por el estado emocional del momento:

- ¿Qué quiero recuperar realmente?
- ¿Qué tanto significa o vale eso como para arriesgarme?
- ¿Qué consecuencias puedo causar a los delincuentes o a un tercero?

- ¿Qué tan preparado estoy como para exponerme voluntariamente a una situación de riesgo?
- ¿Qué consecuencias legales puedo tener? (me animo a influir en el lector en este punto, pero no se olvide que el hecho de robo finalizó cuando los delincuentes se alejaban en sus bicicletas)
- ¿Qué pasaría si en vez de una cartera fuera otro objeto o pertenencia?
- ¿Cuántos desenlaces positivos y cuantos negativos se me ocurren?

Y tal vez pudiera seguir agregando preguntas, pero apunto a que con estas pocas, el lector pueda mejorar su capacidad de análisis de situaciones de inseguridad y violencia, para que cuando los estados emocionales y estresantes de una situación real no lo dejen pensar con claridad, pueda decidir y actuar mejor.

## La "mente-entrenada"

por el Lic. Marcos Castro

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2010" por la Organización SPAD ®

Este año quisiera enfocarme en la diferencia entre lo que le pasa por la cabeza a una persona entrenada en seguridad, con lo que le pasa al común de la gente, o expresado en otros términos, la diferencia entre una "mente-entrenada" y una "mente-no-entrenada".

Y esta diferencia no es la ausencia de miedos. Sabemos que cuando estamos frente a un delincuente que nos apunta con un arma en una situación de asalto, secuestro u otro ataque violento, nuestro cuerpo reaccionará involuntariamente liberando una buena cantidad de adrenalina en nuestro torrente sanguíneo, lo que producirá cambios fisiológicos muy notables, como palpitaciones, sudoración fría, temblores, un exagerado estado de alerta, hormigueo en nuestro abdomen y más.

La persona entrenada también sabe que hay un miedo natural, el miedo "bueno", que estará presente y que cuando sea necesario nos irá protegiendo, advirtiéndonos del peligro o motivándonos a actuar. Pero lo que diferencia a la mente entrenada de una no entrenada, es cómo maneja el miedo "malo", ese miedo que te limita cuándo tácticamente es mejor hacer algo.

Supongamos una situación donde dos criminales armados han entrado a una casa donde se encontraban dos personas, una con un entrenamiento que le ha permitido tener una "Mente-Entrenada", y otra persona que representa el noventa por ciento de la gente que no tiene ningún entrenamiento ni formación seria en temas de seguridad frente a la violencia (llamémosle Mente-No-Entrenada). Leamos por un rato los pensamientos que tendrán ambas personas al mismo tiempo, mientras transcurre esa situación extremadamente estresante:

### Inicialmente...

*Mente-No-Entrenada:* "¡Que mala suerte! No puedo creer que me esté pasando esto, no puede ser cierto".

*Mente-Entrenada:* "OK, esto es un asalto real, debo hacer algo si quiero sobrevivir".

### Cuando perciben los efectos de la Adrenalina:

*Mente-No- Entrenada:* “¿Que me está pasando?! Siento que voy a morir, se me va a salir el corazón por la boca. Me acabo de orinar encima. Que idiota soy. Me voy a desmayar en cualquier momento. Quiero llorar.”

*Mente-Entrenada:* “OK, mi cuerpo ha liberado mucha adrenalina. Se siente incómodo, pero sé que estoy al cien por ciento para poder defenderme físicamente si es necesario, y no sentiré tanto dolor en caso que me lastime”.

#### **Cuándo uno de los delincuentes golpea a cada una de las víctimas, exigiendo dinero:**

*Mente-No-Entrenada:* “¿Por qué me golpea si no hice nada? Este tipo me está lastimando, me va a terminar matando. Hoy voy a morir.”

*Mente-Entrenada:* “OK, es lógico que esto pase. Los delincuentes están tan asustados que necesitan golpearme para intimidarme lo suficiente y que yo no tenga ninguna reacción que pueda representarles un peligro. Seguramente me seguirán golpeando, sé que es normal.”

#### **Cuando al no conseguir suficiente dinero, uno de los delincuentes gatilla su pistola en la cabeza de las víctimas sin que salga el disparo:**

*Mente-No-Entrenada:* “¡Oh, Dios Mío! ¡Voy a morir... por favor!”

*Mente-Entrenada:* “¡El arma no tenía bala en recámara o le falló la munición! ¡En este momento, si no realimenta el arma en forma manual, esa arma está inutilizada!”

#### **Al momento que los delincuentes están merodeando por el lugar buscando dinero:**

*Mente-No-Entrenada:* “¡Voy a morir! No puede estar pasándome esto. Soy la persona más desafortunada que existe. ¡Me van a lastimar si no encuentran nada, me va a doler mucho y no quiero sufrir!”

*Mente-Entrenada:* “OK, veamos. Allí hay un palo con el que puedo defenderme en caso de ser necesario. La puerta está a tres metros y se encuentra abierta. Uno de los delincuentes está lejos, y no llegará a tiempo si escapo. Podría también llevarme al otro delincuente a otra habitación que esté cerca de una salida...”

#### **Cuando el delincuente decide atarles las manos:**

*Mente-No-Entrenada:* “No te resistas, no te resistas o vas a morir. Ya debe faltar poco. Haz lo que dicen para no terminar herido”.

*Mente-Entrenada:* “OH... esto viene mal, estamos llegando a un límite y no puedo permitir que atándome las manos me neutralicen casi completamente y quede a merced de los delincuentes”.

#### **Cuando el delincuente comienza a golpear frenéticamente a las víctimas lastimándolas seriamente:**

*Mente-No-Entrenada:* “¡Por favor, detente! Esto duele. Debo quedarme quieto para que termine rápido. No intentes defenderte o va a ser peor. Ya se detendrá.”

*Mente-Entrenada:* “OK, esto llegó a un límite. Debo atacar y escapar de aquí. Va a doler, tal vez reciba heridas más graves que las que ya estoy recibiendo, pero no me importa, yo voy a sobrevivir hoy, yo voy a volver a ver a mi familia y voy a poder disfrutar el crecimiento de mi hija, así que... aquí vamos...”

Este son sólo ejemplos de cómo el entrenamiento permite tener un control de sí mismo, y estar al control de la situación en todo momento, por más que no lo parezca. De cómo entendiendo la dinámica de una situación real, permite estar siempre concentrado, sabiendo qué esperarse, pensando alternativas en todo momento, teniendo bajo control al “miedo-malo”.

Aunque no parezca, una situación extrema puede ser vivenciada de formas diferentes. Un entrenamiento y capacitación correcta, te permitirá en poco tiempo tener la capacidad para estar en control de la situación, lograr ver las oportunidades, ser capaz de evaluar realmente el riesgo, y en última instancia... tener muchas mas probabilidades de sobrevivir.

¡Comienza ahora a entrenar tu mente y pásate al bando de los que sobreviven!

## **Estrategias verbales al educar al niño sobre su seguridad**

por la Instructora Cert. Gisella Gámez

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2010" por la Organización SPAD ®

Los mitos, los supuestos y los modelos mentales erróneos están en la raíz misma de los errores u omisiones, en los bloqueos y la negación, en tanto impedimentos para la efectiva protección y, en definitiva, para el bienestar personal y las relaciones entre las personas. Y éstos se transmiten culturalmente; a veces no se trata de creencias o distorsiones cognitivas individuales sino que tienen un trasfondo cultural y familiar que se nos transmite desde pequeños.

De manera sintética, los niños aprenden de dos maneras fundamentales: la primera es por imitación, es decir “con el ejemplo”, y la segunda es por la palabra.

De estas dos maneras de aprender, a tener muy en cuenta a la hora de revisar los conceptos y estrategias vitales para nuestra protección, nos referiremos brevemente a las fórmulas verbales automáticas, por ejemplo: “mi mamá siempre me decía... y por eso yo le enseño a mi hijo...”, como disparador para encontrar, entrenar e incorporar estrategias verbales para la propia seguridad.

El aprendizaje del adulto en este sentido, comienza a partir de una revisión de lo que creemos saber en relación a la violencia y a nuestras capacidades y limitaciones para protegernos. En el caso de los niños, quienes aprenden SPAD ® con sus padres, se debe revisar y reencaminar la comunicación de los padres y los chicos, porque “encriptados” en las frases muchas veces mecánicas que repiten los padres a sus hijos, están ocultos sus miedos y debilidades, sus creencias, sus mitos heredados y sus modelos mentales.

Los chicos son muy dúctiles para aprender pero debemos tener presente que ellos comprenden literalmente lo que los adultos les comunicamos. Ellos aprenden de modo directo, y detectan instantáneamente las contradicciones entre lo que decimos y lo que hacemos. Como ejemplo de las creencias y hábitos que los padres solemos inculcar a nuestros hijos "por su bien", mencionaré dos a modo de ejemplo:

1- “No hables con desconocidos.”

2- “Abrígate que hace frío / no dejes comida en el plato.”

¿Cuál es el mensaje inconveniente que se esconde en estos buenos consejos que todos hemos dado o recibido alguna vez?

1- Cuando digo "No hables con desconocidos", estoy transmitiendo una generalización que no se ajusta a la realidad, porque cuando lleguen a casa los tíos de Rosario, que él jamás vio en su vida, y son perfectos desconocidos, el niño se verá instado no sólo a hablarles sino también a darles besos, y efectuar aún otros rituales de cortesía. Por otro lado, la prohibición de hablar con otras personas llamadas "desconocidos" está sellada por nuestro miedo que se contagia inevitablemente, y le induce a creer que todos los desconocidos deben ser, por lo menos, malas personas.

Para aclarar este punto, podemos explicar que si se extravían en la calle, deberán acudir justamente a algún desconocido para conseguir ayuda, en cuyo caso recomendaremos que elijan ellos mismos alguien que les inspire confianza, y NO acepten ayuda de cualquiera que se las ofrezca.

Si preguntamos a un niño si él mismo es un desconocido, dirá que no. Si proseguimos haciéndole reflexionar y le preguntamos ¿hay personas que no te conocen?, dirá que sí, entonces comprenderá que todos somos desconocidos para otras personas y que lo que debe hacer para estar y actuar seguro, es mantenerse alejado y no acercarse a las personas desconocidas, no separarse del adulto que lo cuida, preguntarle o pedirle permiso, etc. según la situación, cuando se trata de personas desconocidas.

Ni siquiera es necesario entrar en detalle de por qué puede ser peligroso y mucho menos asustarlo explicándole qué le puede pasar. En efecto, cuando le enseñamos a mirar antes de cruzar la calle, ¿es acaso necesario explicarle o hacerle ver qué le pasa al cuerpo cuando recibe el impacto de un automóvil?

2. En el caso de "Abrígate" o "termina tu comida" el mensaje oculto es que él mismo no puede confiar en lo que siente su cuerpo, no puede estar seguro sobre si hace frío o no, si tiene hambre o está satisfecho, y debe remitirse al adulto para que él se lo diga. Esta clase de órdenes son contrarias a la formación de los niños dado que como sostiene F. Kofman, "invalidan la emoción del niño y además lo hacen dudar de su percepción interna. Esa duda es la base de toda pérdida de poder personal, porque implica el riesgo de subordinar el criterio propio a las personas externas".

Debemos educarlos en la asertividad: el niño sabe, siente y/o intuye si algo no le gusta, lo asusta, lo lastima o lo hace sentir incómodo y debemos alentarlos a que lo exprese asertivamente, y obviamente, respetar su cuerpo, sensaciones y sentimientos.

Como afirma I. van der Zande "Podemos preparar a los niños a protegerse a sí mismos del abuso sexual enseñándoles a poner límites a comportamientos no deseados, incluyendo contacto físico y emocional. Los niños necesitan nuestro apoyo para poner límites a otras personas, especialmente las personas que ellos aman y admiran, comenzando por sus propios padres, además de familiares, maestros, amigos y otros niños." Es una buena práctica preguntar a los niños pequeños u ofrecerles ayuda, en vez de ordenar: ¿Tienes frío? ¿Quieres un buzo? ¿Ya estás satisfecho?

La prevención y la protección frente a la violencia, consiste en aprender qué hacer y qué decir en determinadas situaciones de peligro. Como adultos podemos ayudar a los niños preguntándoles: "¿que harías si... que dirías si...? Podemos acompañarlos a encontrar respuestas que constituyan verdaderas estrategias verbales eficaces para la protección y la seguridad, e indagar las fórmulas automáticas que dan lugar a las correspondientes respuestas automáticas tales como "porque mi mamá no me deja" o "porque no puedo".

Al igual que en la defensa física, las estrategias verbales más efectivas son aquellas que dan en el blanco con claridad y contundencia. Con este fin, se recomendará y se entrenará el usar una voz firme y con buen volumen, frases cortas, claras y concisas.

# **SOBRE PREVENCIÓN**

## **Los cuatro requerimientos**

por el Lic. Marcos Castro

Para que se produzca un robo, asalto o ataque, se requiere obligatoriamente la presencia de cuatro factores:

- 1) Un individuo con las intenciones de llevar a cabo el hecho.
- 2) Que ese individuo tenga la habilidad para hacerlo, la cuál se la da un arma, los conocimientos suficientes, o una contextura física grande.
- 3) Que elija a una víctima.
- 4) Que se le presente la oportunidad (las condiciones favorables del entorno).

Si no se dan estos cuatro elementos al mismo tiempo y en el mismo lugar, nunca se producirá un hecho violento. Veamos...

- ▶ Un individuo puede tener la habilidad, haberte elegido como víctima y tener la oportunidad, pero al no tener en ese momento las intenciones, nada te hará.
- ▶ Tal vez tenga las intenciones, la habilidad y te haya elegido como víctima, pero como no logra percibir una oportunidad clara, no puede llevar a cabo su plan.
- ▶ Si por su parte tiene las intenciones, te elige como víctima y tiene la oportunidad, pero no tiene la habilidad para hacerlo, no será capaz de robarte, asaltarte o atacarte.
- ▶ Finalmente, si tiene las intenciones, la habilidad y la oportunidad, pero no te ha elegido como víctima, despreocúpate que no serás el blanco de sus acciones.

Como podrás ver, se requieren obligatoriamente los cuatro factores. Pero si hacemos un estudio más detallado de los mismos nos daremos cuenta que como ciudadanos comunes sólo podemos influir en dos de ellos.

Que posea o no las intenciones no depende de nosotros; es un proceso interno de su pensamiento. Tal vez el Gobierno con alguna "ley dura" puede lograr disuadir las intenciones de cometer hechos violentos, o la Policía con una fuerte presencia en el lugar. Pero poco podemos hacer nosotros desde nuestra posición de ciudadanos.

Y que posea o no la habilidad tampoco obedece a nuestra influencia, porque depende de su fuerza, su acceso a las armas o sus conocimientos para hacer daño.

Por lo tanto sólo podemos influir en que no nos elija como víctima, es decir, que no ponga la mirada en nosotros, y en que no tenga la oportunidad justa para poder llevar a cabo su plan.

Sabiendo esto, ya somos capaces de comenzar a diseñar un buen plan de prevención de situaciones violentas.

## La importancia de prestar atención

por el Instructor Cert. Jorge Gallo

Dentro de las cuestiones que hacen a la seguridad personal creo que la más importante es la prevención de las circunstancias o situaciones de riesgo. Uno puede estar bien entrenado y conocer muchísimo del arte del combate, pero lo inesperado puede siempre jugaros una mala pasada. Todos tenemos días en que físicamente no estamos 10 puntos, todos muchas veces estamos acompañados de "inexpertos", o menores de edad, 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 protegerlas o evitar que se transformen en eventuales víctimas de, incluso, nuestro propio accionar.

La idea principal es una: PRESTAR ATENCIÓN. Algunos ejemplos de ello:

- ▶ si camino por la vereda en una ciudad, sólo o acompañado es recomendable hacerlo en el sentido contrario al tráfico, pues así es menos probable que -por ejemplo- un motociclista me arrebate desde atrás o un vehículo me corte el paso;
- ▶ es también sumamente importante mantener la mirada a la altura de nuestros propios ojos pues tendremos un panorama más amplio de lo que ocurre a nuestro alrededor e incluso nuestro horizonte de mirada será mucho más largo y podremos "detectar" circunstancias sospechosas o aglomeraciones desde mucho más lejos;
- ▶ si no podemos evitar circular en soledad, es mejor hacerlo "mimetizado" en un grupo de personas, cosa fácil en una ciudad;
- ▶ caminar sobre el centro de la vereda pues arrimarnos a las paredes hace más fácil el accionar de un agresor oculto en un zaguán y hacerlo cerca del cordón facilita el arrebato desde una motocicleta;
- ▶ evitar circular por lugares desconocidos sin haber antes por lo menos consultado un plano o guía del lugar;
- ▶ variar los horarios y recorridos a nuestros lugares de concurrencia habituales ayudará a dificultar la actividad de quién esté estudiando nuestros movimientos;
- ▶ evitar resultar demasiado llamativo en nuestras vestimentas o "accesorios" y transformarnos en otra persona del montón disminuirá las posibilidades de ser elegido como víctima;
- ▶ circular siempre por lugares bien iluminados aunque signifique hacer alguna cuadra de más;
- ▶ avisar -de ser posible- a quién voy a ver cuando salgo hacia su domicilio puede transformarse en una gran ayuda ya que si me demoro la persona seguramente sospechará algún inconveniente y pedirá socorro;
- ▶ evitar comentarios a desconocidos o en público sobre nuestros hábitos diarios, días de cobro o negocios, reducirá la posibilidad de que esa información se filtre a eventuales agresores;
- ▶ no perder nunca de vista a las personas que me acompañan -más si son niños- cuando visitamos algún lugar;

- ▶ circular con las ventanillas de nuestro vehículo cerradas y con las puertas trabadas;
- ▶ jamás abrir la puerta de entrada sin verificar antes la identidad de quién llama -incluso solicitar el intercambio de documentación por medio del buzón-;
- ▶ no brindar datos personales telefónicamente o a promotoras/es e incluso destruir las facturas antes de arrojarlas a la basura ayudará a que no seamos víctimas de alguna estafa;
- ▶ y por último -a pesar que existen muchísimos hábitos más que ayudarán a nuestra seguridad- lo más importante: HACER CASO DE NUESTRA INTUICIÓN, ante la mínima duda sospecha o incluso incomodidad salir del lugar, cambiar el sentido de circulación, doblar la esquina o lo que sea que nuestro interno radar nos indique.

Siguiendo estos y otros ejemplos, que con un poco de imaginación e investigación encontraremos, reduciremos al mínimo las posibilidades de un desagradable "imprevisto". Una última pregunta: ¿cuántas veces ha sido Vd. asaltado, agredido o secuestrado? seguramente nunca o muy pocas, lo que da a entender que de por sí - a pesar de lo que los medios bombardean- las posibilidades son pocas. Medite cuanto más pocas serán siguiendo estas simples reglas.

## Los perros como disuasores de asaltos

por el Lic. Marcos Castro

Si bien estamos viviendo una época muy difícil, en donde cualquiera puede ser víctima de un robo, asalto, asesinato, violación, es importante saber que hay muchas cosas que podemos hacer para disminuir las posibilidades de "ser una víctima más".

Una de las acciones más efectivas, bastante económicas e incluso divertidas, es valernos una vez más de nuestros mejores amigos: los perros.

Es bien conocido la capacidad de percepción que tienen estos animales y la agudeza de algunos de sus sentidos como el olfato y la audición. Entonces, ¿porque no tomar ventaja de ellos para vivir más seguros?

Contrario a lo que mucha gente piensa, a mi entender es preferible un perro entrenado como guardián, a un perro entrenado para atacar. En primer lugar, porque entrenar a un perro para el ataque puede ser muy costoso y una vez entrenados, no son buenos con amigos y miembros de la familia. Y en segundo lugar, es probable que un asaltante no tenga reparos en matar a un perro que lo está atacando, por lo tanto, si le tenemos afecto a nuestra mascota, es mejor cuidar de ella en caso de robos o asaltos.

A mi entender, la mejor función que puede cumplir un perro dentro de nuestro hogar para este fin, es como alarma contra intrusos. Los perros son uno de los disuasores más efectivos contra intrusos; incluso los perros pequeños, a pesar de ofrecer poca protección física pueden salvar vidas.

Entonces, de ahora en adelante presta siempre atención al comportamiento de tu perro. Cuando escuches algún ruido o te sientas inseguro o con miedo, acércate a tu perro y observa su comportamiento. Si duerme tranquilo, despiértalo y quédate a su lado.

Si sigue tranquilo y totalmente desentendido, pierde cuidado, pero si comienza a ladrar y/o se acerca a la puerta, entonces es casi seguro que alguien (sean conocidos o desconocido) está entrando a tu hogar.



Trata de ver hacia el exterior, sin exponerte y si tienes dudas, llama a la policía aunque sea para que se pegue una vuelta por el barrio.

Si tienes certeza que alguien está forzando la puerta de tu hogar, enciértrate con tu perro en la habitación más segura de tu hogar, con acceso a algún teléfono o con un celular (esta última opción es mucho mejor) y llama a la policía. Pero no arriesgues la vida de tu perro dejándolo que enfrente solo al asaltante.

No te confíes que está entrando una persona conocida si el perro se acerca a la puerta pero no ladra. Muchos perros no suelen ladrar mucho (y algunas razas no ladran nunca), pero de todas maneras se dan cuenta por su oído y su olfato que alguien se está acercando.

Por último, si tienes por costumbre sacar a pasear a tu perro, considera llevarlo contigo cuando sientas miedo o dudas de dirigirte a un determinado lugar. Caminar con un perro (o incluso llevarlo dentro de un auto), disminuye muy considerablemente las probabilidades de sufrir un asalto, especialmente si el perro es grande.

Como conclusión, por más molesto que pueda ser, uno debería elogiar a un perro que le ladra a extraños cuando se acercan a nuestro hogar. Simplemente confía en tu mejor amigo y a cambio, asegúrate de proveerle con suficiente comida, agua, cariño y aire fresco.

## **¿Las alarmas hogareñas son la solución?**

por el Lic. Marcos Castro

Últimamente con la ola de inseguridad se han puesto muy de moda las alarmas y sistemas de monitoreo electrónico. Creo que actualmente, varios hogares por cuadra deben haber contratado alguno de estos servicios.

La alarma es sólo un dispositivo más que puede ayudar (y efectivamente lo hace) para mejorar considerablemente tu seguridad personal y la de tu familia, pero de ninguna manera es TODO lo que necesitas para vivir más seguro.

Particularmente prefiero un sistema de alarma y monitoreo electrónico, que sólo un sistema de alarma. Por una baja cuota mensual tendrás disponible servicios adicionales muy útiles.

Las alarmas en general cumplen dos funciones: primero, sirven como disuasores de ladrones, y segundo, sirven para advertirte de la presencia de alguno. Para llegar a lograr estos dos roles, deberías hacer saber al ladrón que posees una alarma (por esa razón vienen con carteles y stickers para pegar en puertas y ventanas).

Este cartel servirá para disuadir a muchos delincuentes novatos y poco experimentados. Lo que estarás haciendo es lograr que tu hogar no sea un blanco fácil y por lo tanto una buena víctima, lo cuál es una de las acciones principales que puedes llevar a cabo para prevenir hechos violentos.

También te dará mayor tranquilidad (seguridad psicológica) al saber que estás protegido, que algo te avisará cuando fueren tus puertas o ventanas mientras duermes por la noche y que automáticamente los vecinos y la policía se enterarán. Pero si la alarma sólo alerta a los ocupantes de la casa, solo servirá para alertar al propio ladrón si nadie está dentro.

Independientemente de lo que te digan, un ladrón "profesional" puede silenciar una alarma en menos de 30 segundos, por lo que es importante que otros puedan darse cuenta inmediatamente que la alarma ha sido accionada (otra de las razones por lo que prefiero el sistema de monitoreo antes que sólo una alarma).

Como mínimo, un servicio debería incluir 24 horas de monitoreo por profesionales entrenados, panel de control, alarma audible, sensores para puertas y ventanas, stickers o carteles, batería de reserva y botones de pánico. Asegúrate que la alarma cubra las ventanas elevadas, claraboyas, así como la puerta del garaje.

Párrafo aparte merece el "botón de pánico". Este es un llavero o botón fijo que al ser presionado, da un aviso insonoro a la central de monitoreo quién inmediatamente llamará a la policía y la enviará a tu hogar. Si bien este sistema viene con muchos kits de alarma, en caso de no tener un monitoreo 24hs contratado, se puede configurar para que realice varias llamadas en simultáneo a números que hayas especificado. El problema es que dependes de que las personas que reciban las llamadas, den aviso a la policía. En caso de tener un sistema de monitoreo contratado, entonces sabes que la policía estará camino a tu hogar en minutos.

El panel de activación/desactivación también provee un sistema de pánico. Habitualmente las empresas de monitoreo lo configuran con dos códigos de desactivación. Uno que desactiva y punto, y otro que desactiva la alarma pero da un aviso de pánico. Esto es útil cuando "a punta de pistola" te obligan a desactivar la alarma.

El botón de pánico monitoreado es a mí entender, la principal razón por la cuál sugiero una alarma monitoreada. Cuando estoy ingresando mi vehículo al garaje, o bien entrando a mi hogar a pie, o cuando estoy dentro y sospecho que alguien ingresó, o incluso cuando un delincuente ingreso conmigo, quisiera tener muchos botones de pánico a mano en cada habitación principal de mi hogar, para poder dar aviso a la policía ante la primera sospecha o el primer descuido del delincuente, y sin que él o ella se de cuenta.

Seguramente se producirá una toma de rehenes si viene la policía y los delincuentes aún están dentro, pero yo particularmente prefiero que la policía esté afuera y no estar a merced total de los delincuentes. Cuando la policía está afuera, el objetivo de los delincuentes cambia drásticamente. Al margen, es realmente muy raro que una toma de rehenes termine con los rehenes muertos. Son la única razón por la cuál la policía no "tira la puerta abajo" e ingresa por la fuerza.

Antes de seleccionar una compañía, chequea el tiempo de respuesta preguntándoles a otros que ya contrataron con esa compañía. Si el tiempo de respuesta es mayor a cinco minutos, es demasiado. Adicionalmente, debería proveer una respuesta inmediata si se activa el botón de pánico o si el ladrón corta los cables.

Recuerda por último que por más eficiente que pueda parecer una alarma, no provee una barrera física contra intrusos y no la puedes llevar contigo a cualquier sitio que vayas. Siempre puede darse el caso que el delincuente te sorprenda y no tengas posibilidad de dar aviso a la central de monitoreo. Por lo tanto, también debes saber cómo interactuar con un delincuente violento, y cómo protegerte físicamente si fuera necesario, incluyendo la utilización de armas de fuego si es tu decisión. Asimismo, la alarma sólo protegerá tu hogar, pero las situaciones violentas también pueden ocurrirte cuando conduces tu auto, cuando circulas caminando por la calle, en el trabajo, de vacaciones, etc.

## **Entradas menos frecuentes**

por el Lic. Marcos Castro

Algunos ladrones prefieren acceder a tu hogar por entradas secundarias, como ventanas elevadas, y utilizar para tal fin algún poste de luz, árbol o enrejado que les sirva de escalera para llegar a ella. Al fin de cuentas, una vez dentro podrán salir por la puerta principal.

Para evitar esto, los postes de luz o de teléfono pueden ser engrasados para que resulte dificultoso subir por ellos. Las cañerías pueden ser pintadas con pintura que no permita escalarlas. Y los enrejados pueden quitarse o cubrirse con arbustos espinosos.

Piensa que algunos ladrones son tan descarados como para usar escaleras. Por lo tanto, es una buena idea reforzar estas ventanas como si estuviesen en la planta baja.

En el proceso de asegurar tus ventanas, no elimines la posibilidad de utilizarlas como ruta de escape. Considera dejar alguna soga o escalera cerca de las salidas de emergencia, y sólo instala rejas que puedan ser abiertas desde adentro.

## **Las rejas como forma de seguridad**

por el Instructor Cert. Luciano Cendagorta

Todos sabemos que vivimos en una época de mucha inseguridad; y lo que podemos hacer es tratar de hacer de nuestro hogar un lugar seguro, por lo que es muy común la utilización de rejas como barrera antirrobo. Pero hay un par de cosas que hay que saber con respecto a la utilidad de éstas.

La utilidad principal que tienen las rejas es la de disuadir de un posible robo a los “oportunistas del delito” (también llamados rateros), que son aquellas personas que no son criminales al acecho, pero que si se les da la oportunidad incurren en el delito. Que quiero decir con esto, el modus operandi de estas personas es merodear los barrios, cruzar por los techos de las casas, etc. y descubrir la casa más desprotegida; pero si encuentran las ventanas de una casa protegidas por rejas, ellos saben que se les torna más difícil la tarea ya que pueden llegar a ser sorprendidos o descubiertos, por lo cual suelen desistir en su accionar.

Tenemos que hablar ahora de los profesionales del delito, aquellas personas que se dedican a estudiar y planificar la forma en que van a realizar su robo. Ellos tienen muchas formas de sortear estos obstáculos, por ejemplo: una forma moderna de pasar a través de una ventana o puerta enrejada es utilizando un pequeño gato hidráulico, el cual apoyan entre el marco y la reja y en unos segundos desprenden la reja de la pared; es muy común su utilización en las puertas y ventanas traseras de la casa.

Algo útil que se puede tener en el fondo de la casa como en el frente de la misma son luces activadas por vibraciones, no sólo como intento de disuadir a los ladrones (lo cual es poco efectivo) sino que sirven para que a los vecinos, en caso de vivir al lado o cerca de un edificio de departamentos, les llame la atención y puedan ver que hay gente tratando de entrar a nuestra casa y de aviso a las autoridades.

Hay que tener en cuenta que otra utilidad de las rejas es la de hacer ruido mientras están siendo forzadas, por lo que también sirven como alarma en caso de que te encuentres dentro de tu casa cuando están tratando de entrar, por lo que te dan tiempo para avisar a la policía.

Sabemos muy bien que ninguna reja es inviolable. Esto NO significa que las rejas no sirven para nada, al contrario, son de gran utilidad; sólo que no debe ser el único método para asegurar nuestro domicilio. Debe ser parte de un conjunto de variables, como su uso junto con alarmas monitoreadas (ver artículo sobre alarmas hogareñas), perros guardianes, sistemas de iluminación y otras formas de prevención.

## Consejos de prevención en la calle y lugares públicos

por el Lic. Marcos Castro

- ▶ Evita salir a caminar, correr o andar en bicicleta con auriculares puestos porque limita tu capacidad de captar posibles amenazas en el entorno al no poder valerte de tu sentido de audición y al generarte una distracción extra.
- ▶ Evita estar distraído o enojado mientras caminas por la calle, porque limita tu conciencia del entorno. En cambio, demuestra que eres una persona atenta y con gran carácter. Un fuerte lenguaje corporal es una excelente arma para disuadir cualquier intento de asalto.
- ▶ Nunca cuentes dinero o expongas cosas de gran valor en la calle.
- ▶ Si te sientes incómodo en un determinado lugar, vete de allí. Nunca cuestiones tu intuición.
- ▶ Evita baños públicos en áreas desoladas como aquellos al final de largos corredores, o los de las estaciones de servicio que se encuentran a la vuelta de la misma. Es preferible utilizar baños en restaurantes, negocios o supermercados.
- ▶ Nunca dobles la esquina cerca de la pared. Aléjate siempre unos metros para poder tener tiempo de reaccionar si intentan sorprenderte.
- ▶ Aprende a utilizar el reflejo que genera el vidrio de las ventanas de las casas o vidrieras de negocios para identificar si alguna persona sospechosa te está siguiendo.
- ▶ Familiarízate con zonas o lugares donde puedes llegar a ser emboscado y trata de evitarlos.
- ▶ Cuando entres a un lugar oscuro, tómate unos segundos antes de moverte, para que tus ojos se acostumbren.
- ▶ Si cuando caminas por la calle, un auto se aproxima y sus ocupantes comienzan a acosarte, grita y corre en la dirección opuesta al tránsito.
- ▶ Nunca le des la espalda a un agresor potencial, al menos que se encuentre lo suficientemente lejos como para poder agarrarte.
- ▶ Evita paradas de colectivo poco iluminadas y/o desiertas.
- ▶ Conoce los horarios del colectivo para evitar largas esperas.
- ▶ Separa anticipadamente algo de dinero para el boleto del colectivo u otros gastos que debas realizar.
- ▶ Si dentro del colectivo, sube un grupo alcoholizado o pendenciero, tal vez sea mejor bajar en la siguiente parada y esperar el siguiente colectivo.
- ▶ Cuando te bajas del colectivo, presta particular atención a quién baja contigo y a quién espera en la parada.

- ▶ Si te sientas del lado de la ventanilla en un vehículo, no apoyes allí tu brazo con el reloj o joyas. Te pueden tironear las pertenencias desde afuera y con el impulso del vehículo, lo más probable es que logren arrancarlas.
- ▶ Evita dormir en transportes públicos y trata de no utilizarlos si estás alcoholizado.
- ▶ Si utilizas bolsos sobre tu espalda, no guardes allí el dinero. Tal vez el uso más correcto para viajar sería ubicarlo hacia adelante del cuerpo.
- ▶ Evita llevar muchos bultos a la vez. Trata de mantener siempre una mano libre.
- ▶ Si estás vistiendo zapatos con tacos altos y algún sospechoso te sigue, quítatelos y corre descalza.
- ▶ Varía tus rutas para no permitir que los asaltantes puedan estudiar tu comportamiento, conocer tus horarios y elegir el momento más propicio para atacarte.
- ▶ Cuando utilices cajeros automáticos o vayas al banco, guarda el dinero antes de salir de él.
- ▶ Cuando necesites retirar una suma importante de dinero, no vayas solo a hacer la operación y procura vestirte con sencillez. No te olvides que dentro de la institución donde estas operando puede haber un marcador (persona que le avisa a otros cómplices quién sale con dinero, para que de esa manera los otros sepan a quién robarle) que, obviamente, no tendrá el aspecto de un delincuente.
- ▶ Limita al mínimo el número de personas que conozcan tus movimientos de dinero y evita las rutinas. Si tus empleados saben que los días 4 de cada mes extraes dinero, evita concurrir siempre a la misma hora y hazlo por diversos caminos.
- ▶ A la salida del banco, no tomes un taxi que esté estacionado en la puerta de un banco (puede estar en combinación con otro sujeto que te haya visto dentro de la institución). Es recomendable que recurras a un servicio de alquiler de autos con chofer conocido (remisse) o un vehículo que puedas identificar.
- ▶ Presta particular atención a los motociclistas que están detenidos en las cercarías de los bancos (especialmente si tienen casco). Es fácil reconocer al mensajero que va con su bolso en la espalda y un montón de papeles para entregar.
- ▶ Evita llevar el dinero en maletines o portafolios ya que son fáciles de arrebatar.
- ▶ Camina, corre, trota en la dirección opuesta al tránsito.
- ▶ Cuando entres a un taxi, observa la identificación del conductor y asegúrate que concuerde con su rostro. Si no hay una identificación en el auto, sería mejor que te bajes.
- ▶ Al subir al taxi, en lo posible, indícale al chofer el camino que prefieres realizar o pregúntale cuál va a elegir, antes de que se desvíe por la dimensión desconocida (en el taxi una de las maneras mas clásicas en las que actúan los delincuentes, es la aparición de uno o dos desconocidos que en connivencia con el taxista, interrumpen el viaje, ascienden, declaran estar armados, se apoderan de los valores del pasajero y lo pasean por lo cajeros automáticos, dejándolo con una suma suficiente como para volver a casa).

- ▶ Si crees que alguien te está siguiendo cuando caminas por la calle, cruza la calle en un ángulo de noventa grados y observa el comportamiento de todas las personas que están a tu alrededor.
- ▶ Cuando utilices algún transporte público, siéntate lo más cerca posible del conductor.
- ▶ Cuando camines por lugares muy concurridos, asegura tu cartera cerca de tu cuerpo con la solapa mirando hacia vos.
- ▶ Evita calles donde se congreguen muchos adolescentes.
- ▶ Cuando vayas de compras, nunca dejes descuidadas tus cosas de valor en el probador o en el carro del supermercado.
- ▶ Si caminando por la calle adviertes que tienes la ropa manchada con líquido, alguna sustancia blanca o algo indeterminado, no aceptes colaboración de extraños para quitar la mancha. Apresura el paso porque es una de las trampas más habituales para revisarte los bolsillos y la cartera.
- ▶ Ten el llavero preparado unos metros antes de llegar a la puerta de tu casa (sin exhibirlo). Nunca te pongas a buscar dentro de la cartera o los bolsillos justo en la entrada de tu hogar.
- ▶ En bares o restaurantes nunca dejes la cartera en una silla o en una mesa cercana. No la coloques en el suelo entre las piernas, ya que con un alambre de atrás te la pueden quitar.

## Consejos de prevención en vacaciones

por el Lic. Marcos Castro

Las vacaciones son un momento de diversión, esparcimiento y descanso. Sin embargo, es posible que tu periodo de vacaciones no coincida con el periodo de vacaciones de algún criminal. Por lo tanto, nunca están de más algunos consejos de prevención de hechos violentos en vacaciones.

Ante todo, ten en cuenta que posiblemente no conozcas la ciudad que estás visitando, y asimismo, generalmente los delincuentes saben que los turistas habitualmente llevan bastante dinero para sus vacaciones, están distraídos, y al no conocer la ciudad, es fácil emboscarlos.

- ▶ Al momento de arribar al destino elegido, pregúntale a la policía, la gente del hotel, o algún taxista, acerca de las zonas más peligrosas de la ciudad.
- ▶ Mantén tu dinero en dos lugares sobre tu cuerpo: una billetera que contenga el dinero que vas a gastar en el día y otra billetera que contenga cheques de viajero, tarjetas de crédito, documentos importantes y el resto del dinero. Nunca muestres esta segunda billetera en público.
- ▶ Infórmate dónde se encuentra la comisaría más cercana, algún puesto policial, y los teléfonos de emergencia.
- ▶ Viaja con poco equipaje y se discreto al elegirlo. Unos lindos bolsos o valijas pueden atraer a ladrones.

- ▶ Si alquilas un auto, asegúrate de que no tenga carteles o propagandas de la compañía a la cual se lo alquilaste. Estos carteles indican a los asaltantes que los ocupantes probablemente tienen dinero y están desorientados.
- ▶ Si te pierdes en una autopista, no te detengas al costado de la ruta a leer un mapa ni bajas en cualquier bajada. Siempre es más seguro seguir conduciendo hasta una estación de servicio, y consultar allí.
- ▶ Mantén tu billetera y el equipaje más importante siempre contigo. No duermas en aeropuertos o lugares públicos al menos que tu equipaje esté siendo controlado o esté en algún casillero cerrado. No permitas que conversaciones, paradas para ir al baño, conmociones u otras distracciones hagan que pierdas el contacto con tu billetera o tu equipaje.
- ▶ Una buena idea es poner la mayor parte del dinero en una faja atada a tu cintura, y debajo de tu pantalón.
- ▶ No dudes en pedirle al taxista o transportista que espere un momento hasta que entres a tu auto, casa u hotel.
- ▶ Pregunta si el hotel tiene caja de seguridad, y deja tus pertenencias más valiosas allí.
- ▶ Si tienes que volver de noche a tu hospedaje, no te arriesgues. Mas vale llamar a algún servicio de transporte de pasajeros.
- ▶ Si viajas al extranjero, conoce la ubicación y el teléfono de la embajada de tu país.
- ▶ Intenta tomar vuelos directos. Las paradas y transbordos aumentan la posibilidad que instalen una bomba o que realicen cualquier otra actividad terrorista en el avión.
- ▶ Evita leer mapas en lugares públicos (restaurantes, lobby del hotel, estaciones de servicio, etc.) para que ningún extraño sepa que eres un turista.
- ▶ Ante todo, confía en tu intuición en cada lugar que visites y personas con quien hables... y ante la menor duda, nunca te arriesgues.

## **Consejos de prevención con el automóvil: detenido en un semáforo o intersecciones**

por el Lic. Marcos Castro

Muchos de los asaltos y secuestros se producen cuando estás conduciendo tu automóvil, y te detienes en algún semáforo o en alguna intersección. Por tal razón, aquí van a algunos consejos a tener en cuenta para evitar esta clase de incidentes:

- ▶ Cuando te detengas en el tráfico, deja suficiente lugar entre tu vehículo y el que está delante, a modo de poder maniobrar y escapar si la situación lo requiere. Como regla general, desde tu posición de conductor deberías poder ver las ruedas traseras del automóvil que está al frente.

- ▶ Analiza la opción de mantener el vehículo en cambio cuando te detengas en una intersección o semáforo, para poder escapar rápidamente si la situación lo requiere. O al menos, prepárate para arrancar si alguien se acerca.
- ▶ En un semáforo, ten especial cuidado si detectas a una motocicleta con conductor y acompañante que intentan ponerse a la par de tu vehículo. Al momento de detenerte puede aparecer imprevistamente, arrimarse y el conductor o acompañante puede realizar el asalto sin necesidad de descender. Escapar de una motocicleta de alta cilindrada es poco factible, tanto por su poder de aceleración como de maniobra, pero la motocicleta es vulnerable a perder el equilibrio si frenas bruscamente sin darle oportunidad de esquivarte, o si la motocicleta está delante y arremetes contra su rueda trasera girando levemente hacia cualquier lado. También puedes obligar al motociclista a detenerse, si lo encierras sobre una banquina u otro vehículo.

## Cambios de actitud que mejoran al instante tu seguridad personal

por el Lic. Marcos Castro

Luego de años de investigar el mundo de la violencia, entrevistar a víctimas, y cada vez que leo noticias de inseguridad en diarios, sigo afirmando que la prevención de hechos violentos depende en buena medida de un cambio de actitud. Nada más... nada menos.

Dicho con otras palabras, considerando por supuesto que la violencia existe y que a corto plazo la inseguridad seguirá siendo elevada, que seas o no víctima de un hecho violento depende en gran medida de cuatro cambios de actitud, lo que llamo desde un punto de vista pedagógico: **evitar la C.E.N.A.**

Comodidad

Ego

Negación

Arriesgarse

Muchas personas sufren hechos violentos porque por **Comodidad** o fiaca, no evitan situaciones potencialmente peligrosas o hacen algo para escapar de una. Por ejemplo, no caminar unas cuadras más con tal de evitar a un grupo de personas sospechosas.

Otras por una cuestión de **Ego**. Con tal de no "quedar como maricones", no escapan cuándo es momento de escapar, confrontan cuando es momento de disuadir. Nadie quiere "ser el perdedor", pero lo que están olvidando, es que en una situación real de violencia, nadie pierde ni gana, sólo se sobrevive.

A veces por **Negación** de que algo puede ocurrirnos, no hacemos algo para cuidarnos de ello. Por ejemplo, no ponemos rejas en nuestro hogar porque no creemos que alguien pueda ingresar por la ventana alguna vez... hasta que ocurre. Nada es imposible.

Finalmente, muchas personas tienen propensión elevada a **Arriesgarse**, y hacen cosas que los pone el peligro, aún sintiendo esa adrenalina y sabiendo que están arriesgándose, como por ejemplo: volverse caminando a la madrugada durante un día de semana.



La buena noticia, es que modificando al instante la C.E.N.A., la seguridad personal aumentará exponencialmente, sin necesidad de tomar un curso ni gastar dinero adicional.

La seguridad personal no tiene que ver con cuestiones de dinero (¿cuánto vale no sufrir hechos de violencia en tu vida?), pero tampoco por supuesto significa "estar paranoico", ya que sino morirás antes de stress que de un hecho violento.

Vivir seguro tiene que ver con Aceptar (Actitud) que vivimos en un mundo donde convivimos con la violencia a diario, que sufrir la violencia es algo que "te cambia la vida para siempre" y que por lo tanto, debemos tomar las medidas preventivas que sean necesarias, y cuidar nuestra actitud especialmente en los momentos más críticos, sin estar obsesionados buscando situaciones peligrosas, sino estando atentos en momentos críticos, y sobre todo, haciendo "algo" al respecto cuando detectemos una situación o persona sospechosa.

¡Así que... a cambiar la C.E.N.A.!

## **Asegurando de forma "virtual" nuestra integridad física**

por el Instructor Cert. Matías Siri

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2008" por la Organización SPAD ®

Ya bien adentrados en la era del 2000, se podría casi asegurar que no existe adolescente que no tenga teléfono celular, no envíe y reciba correo electrónico (más conocido como e-mail), y no pase la mayor parte de su vida conectado a la tan hablada y famosa Internet.

De más está decir que el adolescente de hoy día, hace uso, y por qué no, abuso de estas herramientas, más que nada para utilizarlas como un pasatiempo y no como herramientas de trabajo o estudio, e incluso muchos adultos hacen lo mismo. Pero los adolescentes (y muchos adultos) son descuidados, atolondrados y por consiguiente no miden las consecuencias de sus actos.

A lo largo de este capítulo, vamos a recorrer una variedad de ejemplos, en los cuales se muestra cómo las personas que utilizan Internet como un pasatiempo, ya sean adolescentes o adultas, tienen diferentes formas de poner en riesgo su seguridad personal, su seguridad financiera y también su integridad física, y con estos mismos ejemplos vamos a analizar la forma de evitar este tipo de riesgos, aprendiendo a ser más cautelosos.

El método SPAD ® es un nuevo concepto en defensa personal, y como ya sabemos, su principal fin es la investigación en el campo de la defensa personal y la seguridad personal. Como vimos en la introducción, en este capítulo analizaremos dichos conceptos pero desde el punto de vista "virtual".

Antes que nada vamos a analizar, según la Real Academia Española, el significado de la palabra "virtual", el cual dice: "Que tiene existencia aparente y no real". Entonces uno se podría preguntar, cómo es posible que algo virtual, como la Internet, el correo electrónico, los mensajeros y las redes sociales, que carecen de existencia, pueden causar un riesgo significativo en mi seguridad personal, y la respuesta es que dicho riesgo no es causado por lo virtual, sino por nosotros mismos.

Antes de pasar a los ejemplos, debemos hablar y aclarar resumidamente sobre estas herramientas del mundo "virtual" de las cuáles vamos a hablar en este capítulo, como ser:

**Redes Sociales en Internet:** junto con los FOTOLOGS es casi uno de los pasatiempos más utilizados por las personas. Las más conocidas son [www.facebook.com](http://www.facebook.com) y [www.myspace.com](http://www.myspace.com), y en dichos sitios de Internet es en donde las personas interactúan con otras, intercambiando fotos, y contando el pasar de sus vidas. Y está comprobado que mucha gente adulta pasa la mayor parte de su tiempo libre, y parte de su tiempo de trabajo también, contando y exponiendo toda su vida en estos sitios.

**Fotologs:** este es el otro tipo de sitio muy utilizado por las personas, pero casi en su totalidad por adolescentes. Los más conocidos son [www.fotolog.com](http://www.fotolog.com) y [www.metroflog.com](http://www.metroflog.com). La gran diferencia con las Redes Sociales de Internet, es que estos sitios sólo son utilizados para compartir fotos, pero al igual que en las Redes Sociales de Internet, los adolescentes exponen fotográficamente casi todo el pasar de sus vidas.

**Correo Electrónico:** el correo electrónico o e-mail, es un servicio el cual nos permite comunicarnos de forma no instantánea, como lo hacemos con el correo convencional, pero en este caso lo hacemos con cualquier persona en el mundo, siempre y cuando tenga acceso a Internet. Puede utilizarse mediante un software de computadora, como el Outlook Express o el Microsoft Outlook, como así también en formato Web (Yahoo!, Hotmail).

**Software Mensajero:** es un software instalado en la computadora el cual nos permite comunicarnos instantáneamente mediante textos (chatear) con otras personas. Los más conocidos son Microsoft Messenger (o MSN) y el Google Talk (o Gtalk).

**Home Banking:** es una herramienta proporcionada por los bancos, la cual se accede desde Internet y nos permite operar con nuestras cuentas y tarjetas bancarias. Dicha herramienta está “segurizada” con acceso por intermedio de usuario y contraseña.

Ya teniendo la definición de conceptos virtuales, veamos algunos ejemplos:

1. Claudia es una adolescente que no deja pasar un día sin exponer una foto de ella en su FOTOLOG. Un determinado día un tal Christian le envía un mensaje por el cual se puede apreciar el FOTOLOG de Christian. Claudia visita el FOTOLOG de Christian y queda realmente impresionada al ver la belleza de él. Apareta ser un niño de no más de 16 años, con un buen status social y muy respetuoso en sus mensajes. Por medio de otro mensaje Claudia accede a darle dirección de MSN, y luego de largas charlas por MSN deciden encontrarse. El desenlace de la historia es que Christian no era quién decía ser. Tenía alrededor de 30 años, y por supuesto las fotos no eran de él, eran las de otro niño, y el encuentro desenlaza en una niña de 16 años violada.

2. Alicia es una mujer adulta de 55 años. Ella está muy acostumbrada a utilizar sus cuentas bancarias personalmente en el banco. Un buen día el asesor de su banco le indica que puede hacer muchas tareas desde la comodidad de su casa, por intermedio del home banking, con una computadora y una conexión a Internet. Al llegar Alicia a su casa, sigue las indicaciones de su asesor, y obtiene los accesos a sus cuentas bancarias para ser consultados y/o utilizados por Internet. Alicia está conforme con su nueva herramienta bancaria, hasta que un buen día en su casilla de e-mail, recibe un supuesto correo de su banco, el cual le indica que por cuestiones de seguridad debe enviar por e-mail al banco, un correo con sus datos de acceso a su herramienta bancaria de Internet y los datos de las tarjetas de crédito expandidas por dicho banco, y le advierte que de no hacerlo, el banco suspenderá sus cuentas bancarias y tarjetas de crédito. Ya se imaginan el final. Una persona escuchó cuando el asesor le explicaba a Alicia el uso del home banking. Esta persona detectó la falta de conocimiento de Alicia y escuchó cómo ella decía en voz alta la dirección del e-mail en la cual recibiría las instrucciones. Para estos casos, le recomiendo al lector asesorarse personalmente en el banco, y no dejarse llevar por un e-mail recibido. El e-mail es un sistema que se puede

fraudar fácilmente, y un correo electrónico puede ser muy parecido o casi idéntico a un correo enviado por el mismo banco. No te confíes.

3. Graciela es ama de casa, casada, 45 años y dos hijos. Participa activamente en Facebook, y la mayor parte de su tiempo la dedica a mostrar fotos de ella, contando sus viajes realizados y el éxito que tiene su marido en los negocios. Un día, Graciela sufre el secuestro de uno de sus hijos. Como se imaginarán, una organización de secuestradores le siguió el rastro, estaba al tanto de su status social y su poder adquisitivo, y gracias a la exposición de Graciela en Facebook pudieron organizar un secuestro casi perfecto.

Cada uno de nosotros tiene derecho a disfrutar de estas herramientas virtuales que nos regala Internet, pero no por eso dejar de ser cautelosos. Tenemos que hablar con nuestros hijos al respecto, que sean cuidadosos con las fotos y comentarios que exponen en Internet, y que traten en lo posible de no dar detalles del estilo de vida que llevan junto a su familia. Como vieron en los ejemplos, este error es también cometido por los adultos y por consiguiente deberían ser ejemplo para sus hijos. El acceso al home banking es una herramienta en sí muy segura, pero la hacemos insegura nosotros mismos. Es por eso que debemos obtener asesoramiento en el banco, de forma física, y ni siquiera por teléfono.

Para finalizar, me gustaría que se queden con lo más importante de Internet, ya que así como usamos éstas herramientas virtuales como pasatiempo, deberíamos acostumbrarnos a utilizarlas para estar al tanto de las actuales formas que tienen de delinquir en nuestro país. Casi todos los diarios locales tienen un resumen online el cual puede ser accedido por Internet. Primero que nada debemos averiguar si nuestro diario local tiene versión online, para lo cual podemos usar el buscador [www.google.com](http://www.google.com) haciendo la siguiente búsqueda: "Diario online Argentina". El mismo nos dará como resultado los diarios locales de Argentina que se encuentren online disponibles para ser accedidos por Internet. Podemos realizar la misma búsqueda si residimos en otro país.

Una vez que encuentran el diario local de su interés, les recomiendo suscribirse vía email o RSS al mismo, para así estar informados constantemente.

# **SOBRE BATALLA PSICOLÓGICA**

## **Importancia de aspectos psicológicos y emocionales**

por el Lic. Marcos Castro

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 tackle, 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.

## **El miedo a enfrentar a un criminal armado**

por el Lic. Marcos Castro

Sé que este tema da lugar a polémica y cada uno (especialmente artistas marciales) tendrán su opinión al respecto, pero sólo quiero hacer un comentario personal al respecto.

En realidad, contra un criminal con un arma de fuego no tienes opción si se mantiene fuera del alcance de tus brazos, por lo tanto, si estas pensando en alguna manera de defenderte necesitarías que el criminal se mantenga cerca o disimuladamente acercarte tu mismo. En cambio, contra un arma blanca quisieras estar lo más alejado posible, ya que en una distancia cuerpo a cuerpo la velocidad con la que una persona te puede apuñalar es increíble y las probabilidades son que el tiempo de reacción no te alcance.

De todas maneras, la dificultad mayor en el tema de desarmes no está tanto en la dificultad técnica sino en la dificultad mental de animarse a hacerlo. Consciente o inconscientemente uno sabe que un error y tal vez no cuentes la historia. Es imposible explicar desarmes a través de un artículo escrito, pero para todos aquellos que en su gimnasio de artes marciales practiquen a diario estás "técnicas", no olviden que en este tema es necesaria más "táctica" y "estrategia" que "técnica" propiamente dicha. Piensen en ello.

Volviendo al factor mental, mucha gente me pregunta si es realmente posible desarmar a una persona. Y no es porque sea Instructor de Defensa Personal y te quiera vender "mi producto", pero yo particularmente sé que es posible porque conozco gente que lo ha hecho y hoy siguen vivos. ¿Locos? No lo sé, pero la realidad es que hace un rato estaba hablando por teléfono con uno de ellos. Cada uno evaluó en ese momento que lo mejor era defenderse físicamente porque su vida (o la de la persona más amada) corría un gran peligro, y para muchos la dificultad mayor estuvo en animarse a hacerlo ya que respecto al aspecto técnico, más de uno simplemente golpeó muy fuerte al criminal en el rostro y hecho a correr. ¿Locura? Posiblemente. ¿Suerte? Quizá. ¿Lo recomiendo? No lo sé, depende. El tema es que al criminal lo agarraron tan de sorpresa que no alcanzó a reaccionar y no se esperaba ningún golpe. Por supuesto sé que existen otras maneras más seguras de tratar de desarmar a un individuo, pero sólo quiero dejar en claro que es posible hacerlo, y por lo tanto, debes evitar tener una carga emocional extra al momento de tener que intentarlo, convenciéndose que es imposible. Si es absolutamente necesario, lo vas a tener que hacer. Y nunca olvides que al criminal no le gusta que le peguen ni le hagan daño. Pero ¡jojo!, tampoco hay que comenzar a realizar algún desarme fantasioso ni complicado.

Finalmente, con sinceridad, mi experiencia enseñando defensa personal y con gente que se ha defendido de situaciones reales me ha demostrado que es casi más complicado tratar de defenderse contra un atacante con un cuchillo que realmente está dispuesto a lastimarte, que contra un criminal que te está amenazando con un arma de fuego (pero si este último se decide a mover su dedo índice, probablemente sea el fin de la situación).

Como conclusión, tener que defenderse contra un criminal armado tanto con un arma blanca como con un arma de fuego, puede ser una de las cosas más aterradoras y difíciles de tu vida. Sin embargo, es necesario saber cómo hacerlo porque nunca sabrás si te verás obligado a utilizarlo alguna vez. Personalmente, cuanto el cuchillo venga en camino hacia mi estómago, prefiero saber qué hacer.

## **Entrenamiento para superar miedos**

por el Lic. Marcos Castro

Un tema frecuentemente consultado en nuestros cursos y eventos, es cómo superar paulatinamente los miedos. Porque en verdad, ¿para qué mentir?, todos tenemos miedo a algo, por más que muchos lo "camuflan" con palabras del tipo: "yo no le tengo miedo, le tengo respeto".

El miedo es psicológico. Se trata de pensar desenlaces negativos a una situación que nos está ocurriendo o creemos que nos ocurrirá. Pero en verdad, si tenemos miedo a algo, es un síntoma claro que eso a lo que tememos, aún no ocurrió. Es decir, si le tienes miedo a quemarte con fuego, es porque en este momento no

te estás quemando con fuego. Tener miedo, por lo tanto, es suponer, es algo puramente psicológico, a diferencia del susto o la respuesta básica de alarma que libera adrenalina en el cuerpo, que es de carácter fisiológico.

Por un lado, tener miedo es algo sano ya que es una medida de protección. Si no tuviéramos miedo de cruzar la calzada cuando vienen vehículos, entonces posiblemente hoy día estaríamos muertos. Pero por otro lado, el miedo nos limita, nos prohíbe crecer, hacer cosas que de otro modo no haríamos.

Ir superando los miedos día a día (cualquiera sean), nos permitirá ser personas más completas, nos irá haciéndonos fuertes de carácter, aumentando nuestra autoconfianza. En este sentido, el miedo es una suerte de "maestro espiritual".

En esta nota simplemente quiero comentar uno de los tantos métodos o planes para ir superando nuestros miedos, y logran los beneficios nombrados en el párrafo anterior. Este método se denomina "pirámide de miedos" y consiste simplemente en diagramar en un papel una pirámide, donde en la cima pondremos nuestro principal miedo e iremos bajando sucesivamente hasta la base, donde pondremos nuestros miedos más comunes y menores.

La idea es sencilla. Ir enfrentando de a poco, despacio, cada uno de nuestros miedos, comenzando por la base, hasta algún día llegar a la cima. De este modo, cada miedo superado nos hará más fuertes internamente y nos dará más herramientas para ir superando los siguientes.

Lógicamente, no se pretende que si el miedo principal es que una serpiente venenosa te muerda, entonces pruebes la experiencia, porque puede ser lo último que hagas en tu vida. Se trata en cambio de crear experiencias que nos hagan acercarnos a esos miedos, para ir enfrentándolos. Por ejemplo, en el caso de la serpiente, llegar algún día (previo estudio, conocimiento y guía de alguien experto) a asir con nuestra mano desnuda a una serpiente venenosa, evitando correr riesgos extremos.

Si queremos hablar exclusivamente de defensa personal, el procedimiento es el mismo. Realiza la pirámide escribiendo tus miedos en el entrenamiento y simula o acércate lo máximo posible a situaciones que te hagan sentir sensaciones muy similares a la situación temida.

Te aseguro que haciendo uso de esta pirámide de miedos, te ayudará a que un día logres ser una persona que se vence a sí misma, que extiende sus límites hacia lugares nunca pensados, que encara la vida con una mentalidad nueva. ¡Inténtalo!

## **SPAD ® para mujeres: la Aceptación**

por el Lic. Marcos Castro

Habitualmente se espera que un curso de autodefensa para mujeres, trate casi exclusivamente el tema de cómo puede hacer una mujer para protegerse físicamente ante un ataque. Y si bien este es un tema muy necesario (pero lamentablemente, muchas veces mal encarado durante un curso), existen muchas otras cuestiones fundamentales que no se suelen tratar, y que son los primeros verdaderos pasos en pos de la protección de una mujer.

La primera de estas cuestiones es: la aceptación. ¿Aceptación de qué?

Inicialmente, la mujer debe ACEPTAR que en cualquier momento, cuando menos se lo espere, puede llegar a verse involucrada en un hecho de violencia. Ella no es la excepción.

La mayoría de las mujeres (y hombres también) que no se deciden por tomar al menos un curso de autodefensa en su vida, se debe a que no creen que estas cosas les puedan ocurrir; que una violación o abuso sexual, por nombrar algunas clases de hechos de violencia, solo ocurren en el noticiero televisivo o en el periódico.

Pero que no te haya pasado aún, no es garantía que nunca te va a ocurrir. La mayoría de las víctimas de hechos violentos nunca pensaron que podrían verse involucradas en algo así. Y si bien muchas de ellas en cierta manera favorecieron para que la situación ocurriese, otras veces, las cosas simplemente ocurren. Es el mundo en el que vivimos.

Lógicamente que muchas veces el factor suerte tiene su influencia. Pero como dice el dicho: a la suerte hay que ayudarla. Tu seguridad depende de la suma de dos cuestiones: el factor suerte por un lado, y por el otro, los esfuerzos concientes que realices para protegerte. Cuanto más grande sea tu esfuerzo, tu seguridad dependerá en menor medida de la suerte, y viceversa.

En verdad, el solo hecho de aceptar que estas cosas pueden ocurrirte, disminuye enormemente la probabilidad de que te ocurran. ¿Por qué? Porque uno nunca se puede preparar para protegerse de algo que no cree que le pueda ocurrir.

Pero no sólo hay que aceptar que estas cosas pueden ocurrirte. También la aceptación debe recaer en otra cuestión fundamental: que cuando estas cosas ocurren, las repercusiones suelen durar toda la vida. La violencia no se olvida fácilmente; las consecuencias pueden destruir una vida o una familia completa.

La aceptación de estas dos cuestiones: que en cualquier momento puedes ser víctima de un hecho violento, y que vivir una situación violenta seguramente te deje secuelas que marcarán el resto de tu vida, es un paso obligado en pos de tu protección personal, que te permitirá comenzar a llevar a cabo varias acciones concretas para protegerte. En primera instancia, estarás más predispuesta a evitar lugares peligrosos. Al respecto, y en líneas generales, en los lugares donde el consumo de alcohol es descontrolado, es mucho más probable que se produzcan hechos violentos o haya personas violentas.

Pero no me malinterpretes. Aceptar estas dos cuestiones no tiene que ver con estar paranoica, ni con limitar demasiado tu vida. Tiene que ver con aceptar una realidad, hacerte cargo de tu propia seguridad personal, dejar el ego de lado, saber qué hacer cuando la cosa se ponga complicada, hacerse responsable por las decisiones que tomes en tu vida, y tener más claro cuál es tu escala de valores.

Y también aceptar estas dos cuestiones te permitirá estar atenta al mundo que te rodea. Y los delincuentes perciben esta actitud, la cual muchas veces suele ser todo lo que necesites para que no te elijan como una buena víctima. ¿Para qué complicarse la existencia con una persona atenta y posiblemente preparada, si a la vuelta de la esquina hay muchas más mujeres (y hombres) distraídos y no preparados?

Aceptar, te va a permitir algo fundamental en tu seguridad personal: no arriesgarte ni exponerte en vano. Saber lo que se puede perder, y saber que esto puede ocurrirte, hará que lo pienses dos veces antes de volver a tu hogar caminando sola durante la noche, en vez de tomarte un taxi de alguna compañía con la suficiente buena reputación.

Por lo tanto, despierta al mundo en el que vives. Acepta las reglas de juego: la violencia es parte del mundo. Puedes estar preparada y muy posiblemente lidiar con ella, o puedes terminar tu paso por el mundo ante el primer encontronazo. La decisión es tuya.

# **SOBRE INTERACCIÓN CON INDIVIDUOS VIOLENTOS**

## **Cómo tratar con quién has tenido problemas en reiteradas ocasiones**

por el Lic. Marcos Castro

Estas cansado de hablarle, calmarlo y disuadirlo, pero no puedes evitar verlo con frecuencia, y cada vez que lo haces vuelve a molestarte y buscar problemas. Hasta ahora no has sufrido ningún ataque físico pero temes que en la próxima ocasión no puedas evitarlo.

En el SPAD ® siempre decimos que ante un individuo violento existen dos estrategias alternativas de comportamiento: 1) responderle con mayor agresividad (amenazas, levantar el tono de voz, desafíos), tratando de que tu agresividad sobrepase la suya y logre disuadirlo, o 2) responder con diplomacia (negociando, dialogando, tratando de no intensificar la situación, sin agresividad), con el objetivo que el agresor entre en tu juego al ver tus serias intenciones de resolver la situación sin llegar a la violencia física.

En la mayoría de los casos (sino todos) recomendamos la segunda opción porque tanto desde el punto de vista táctico como legal, permite más posibilidades. La primera alternativa estratégica es muy peligrosa y puede fácilmente empeorar las cosas y llevar a la confrontación física. ¿Qué harás si tu agresividad aumenta la suya (lo cuál es muy probable)? En cambio la alternativa diplomática permite dos opciones de una manera más segura: 1) disuadirlo de buena manera, dejando intacto su ego; y 2) atacarlo desde una posición más ventajosa en caso que la negociación no rinda frutos, dado que tendrás a tu favor el factor sorpresa, el cual puede ser decisivo en el desenlace de una situación.

Pero ahora te encuentras frente a un individuo que ya has disuadido en reiteradas ocasiones adoptando una estrategia diplomática y dejando intacto su ego (a costa del tuyo, lo cual es difícil de llevar a cabo). Dependiendo de la situación, te has disculpado varias veces (aunque no necesariamente eras el culpable), le has propuesto resolverlo de otra manera, le has compensado con alguna otra cosa, etc. Todo esto con el objetivo de evitar cualquier confrontación física violenta. Pero tu paciencia se agota y afloran las ganas de golpearlo. Parece que la estrategia diplomática no va a tener éxito a largo plazo y sólo te servirá para seguir esquivando el problema. ¿Hasta cuándo?

En esta instancia, muchos instructores de defensa personal aconsejan que ya es hora de cambiar a la estrategia agresiva. Pero en el SPAD ® no somos muy adeptos a esta última, excepto que tengas un alto grado de seguridad que estás frente a una persona decente que no va a sacar un arma y utilizarla en tu contra si lo amenazas o lo agredís verbalmente, y que estés muy confiado de tus habilidades para defenderte físicamente si es necesario.

Tampoco consideramos que la respuesta sea golpearlo. Este debería ser el último recurso (excepto que sea para protegerte si verdaderamente él intenta lastimarte) porque puede o bien dar buenos resultados, o generar una guerra. Y por definición, en una guerra alguien tiene que perder.

Lo primero debería ser EVITAR cruzarte con él, sabiendo que cada vez que lo haces se torna en un problema, y siempre y cuando el costo de hacerlo no sea tan alto. Si esto no es posible, sugiero confrontarlo verbalmente. ¿Qué significa esto? Encararlo pero sin ser agresivo. A continuación te presento un diálogo de ejemplo para que quede más claro:



AGRESOR:

(Mientras se acerca de una manera amenazante) ¿Otra vez acá, idiota? ¿Estás buscando que te golpee?

VICTIMA:

Mira, no vamos a comenzar de nuevo con esto. Yo no tengo absolutamente ningún problema contigo y no quiero pelear porque no me gusta hacerlo. ¿Me puedes explicar cuál es el problema conmigo? ¿Qué quieres que haga? ¿Que buscas lograr con tu actitud?

AGRESOR:

Hey! ¿Qué te ocurre hoy? ¿Ahora de pronto te volviste macho? ¿Tienes ganas de pelear?

VICTIMA:

No se trata de ser macho o no, y te reitero que no quiero pelear. Quiero terminar con esto. Te repito: ¿Me puedes explicar cuál es el problema conmigo? ¿Qué quieres que haga? ¿Que buscas lograr con tu actitud?

Con seguridad, la actitud y las respuestas a estas preguntas te darán muchas pistas sobre cómo resolver el problema de una vez por todas.

La confrontación verbal se debe hacer con todo firme y seguro, pero SIN agredir, amenazar, desafiar, ni levantar el tono de voz. Consiste en demostrarle que tienes carácter fuerte y no vas a seguir siendo el blanco de sus agresiones. Probablemente hasta el momento persistió en sus intentos porque le parece una persona demasiado sumisa. Y probablemente le divierta hacerlo y quiera demostrarle al mundo lo macho que es.

Pero mientras lo hagas debes mantener una distancia de al menos un metro y medio (5 pies) de él, con tus manos disimuladamente cerca de tu rostro y el cuerpo levemente perfilado respecto al suyo. No permitas que se acerque.

Esto se recomienda para evitar cualquier ataque sorpresivo dado que no sabes cómo reaccionará. Si en cualquier caso se acerca demasiado (por más que retrocedas) o sospechas que te golpeará en cuestión de segundos, atácalo tu primero. Estas tratando de resolver las cosas hablando, dándole todas las posibilidades de hacerlo como seres humanos, y evitando provocarlo. Pero JAMÁS vas a permitir que te lastime en serio. Si intenta hacerlo, significa el fin de cualquier negociación y DEBES protegerte físicamente.

La confrontación verbal, como cualquier otra alternativa de comportamiento, puede funcionar o no, pero es una opción válida en estos casos y no debería generar mayores problemas si no da resultados. Puede lograr que deje de molestarte, o bien él puede burlarse de tu cambio de actitud y hacer oídos sordos. En general a las personas no les gustan las confrontaciones verbales de esta naturaleza. No saben que responder ni les gusta el ambiente que generan. Si eres una persona verdaderamente sumisa, te puede ser difícil animarte a hacerlo. En estos casos necesitas dos cosas: 1) saber cómo hacerlo; y 2) estar muy seguro de tus habilidades para defenderte físicamente. Si demuestras duda, todo quedará invalidado.

Si esta alternativa tampoco da resultado y la próxima vez que lo cruzas persiste en sus intentos, el siguiente paso podría ser ir a hablar con alguna autoridad para que haga de mediador, incluso pidiéndole a él que te acompañe. Por ejemplo: con el director de la escuela, tu jefe de trabajo, un guardia de seguridad, etc.

Probablemente se niegue a ir contigo, o en el peor de los casos te amenace con golpearte si lo haces. Nuevamente te recuerdo que mientras sean amenazas no hay problema. Son sólo palabras, sólo promesas. Pero si en algún momento ves la intención de cumplirla, defiéndete físicamente sin dudarlo. De todas maneras, si se mantuvo hablando hasta el momento y no te ha golpeado aún, es porque la amenaza no es tan real. Todavía prefiere las palabras a las acciones físicas, lo cual es una buena señal. Tal vez esté buscando alguna excusa para poder golpearte, tal vez no quiera hacerlo realmente.

Si esto último tampoco da frutos, quizá recién ahora luego de tantas alternativas fallidas, sea el momento de hacerle entender con otro lenguaje que la cosa va en serio y que no vas a permitir que siga molestándote. La próxima vez que comience con sus ataques verbales, permite que se acerque, hazle alguna pregunta como de costumbre y cuando este respondiendo, sorpréndelo y golpéalo duro sin permitirle reaccionar. Tal vez con este lenguaje lo entienda, pero debe ser la ÚLTIMA opción. Tiene que ser demasiado idiota como para llegar hasta este punto.

Es una situación difícil, pero afortunadamente no representa un gran riesgo real. Idiotas existen en todo el mundo y no queremos generar una guerra con alguno. Antes de hacérselo entender a los golpes, vamos a demostrarle de buena manera que no seremos el blanco de su diversión, que queremos resolver las cosas hablando e incluso que le ofrecemos una opción de que mantenga su ego e imagen lo más intacto posible. Pero algo es seguro: en ningún momento vamos a permitir que nos lastime físicamente.

## **¿Si te pide la billetera, lánzala lejos y corre!?**

por el Lic. Marcos Castro

Varias veces he leído y escuchado este consejo de seguridad ante situaciones de asalto (en principio, estimo que en la vía pública). Justamente el mes pasado recibí un e-mail con un powerpoint que sugería nuevamente que ante un asalto, si te pide la billetera, debes lanzarla lejos y correr.

Analicemos un poco esto.

Sin analizar la falla en prevención, frente a un criminal que desea asaltarte, es casi imposible terminar la situación sin pérdidas materiales, salvo que te defiendas físicamente. El delincuente (sobre todo armado) está decidido a llevarse algo, la situación es rápida, mucho nerviosismo, hay un arma de por medio. Tiene un objetivo en mente y salvo que corras o lo ataques, es casi imposible que puedas disuadirlo.

Y no tenemos que olvidar que el criminal tiene miedo, está nervioso y posiblemente haya consumido alguna droga para "animarse" a asaltarte, amén de que puede estar buscando droga desesperadamente por estar en abstinencia, lo que le genera un nerviosismo y desesperación adicional así como inestabilidad emocional.

Si tu claro objetivo y tu prioridad es volver con vida a tu hogar, entonces no tendrás problema en entregarle la billetera. Tu billetera no dará la vida por vos, entonces no la des por ella. Pero ante un criminal que se cree SuperMan y que tiene una gran confusión mental, miedo, nerviosismo y hasta a veces odio, ¿qué crees que hará si le lanzas la billetera? Muy probablemente te dispare o apuñale.

Entiendo que el consejo apunta a ganar tiempo para escapar, pero creo que con la decisión tomada de entregarle lo que pide al delincuente, es una estupidez provocar una reacción más violencia de su parte.

Mi sugerencia es más bien tratar de reducir pérdidas con un buen procedimiento de negociación (algo que muchos alumnos e instructores han podido lograr exitosamente), siempre que el estado psicológico y emocional del delincuente lo permita, y sino, entregarle lo que pide (en lo posible, sin dar más explicaciones, entregarle el dinero de la billetera y no la billetera) mientras comenzamos a alejarnos de la situación diciendo cosas como: "toma la billetera, no quiero problemas, yo me voy de aquí, no quiero que venga la policía o nos vea alguien y correr más peligro, terminémosla rápido".

Si se trata de un asalto verdadero, el delincuente logró lo que quería y le facilitaste la huida, que es una gran preocupación al momento de victimizar a alguien. Piensa que en el momento de terminar el hecho delictivo, siempre se le cruzará por la cabeza matar a la víctima y no dejar testigos, o que la víctima puede perseguirlo, atacarlo por la espalda, etc. Si al momento de intentar irse de la situación luego que le entregaste lo que pedía, el delincuente sigue insistiendo o te quiere llevar a otro lado, muy posiblemente tenga otras intenciones en mente (sobre todo si la víctima es mujer).

Pero en vez de lanzarle lo que pide y correr, que es una acción brusca que posiblemente genere otra acción brusca, y además no sabrá si la víctima se largó a correr para buscar ayuda o ir a buscar un arma, la idea es proponer terminar la situación pero sin generar una respuesta agresiva. A lo sumo, el delincuente te dirá que no te muevas, que te quedes allí, pero eso no predispone un ataque directo y te permite seguir "negociando" y evaluando el entorno.

La clave está en moverse del lugar, irse, comenzar a caminar, proponer el fin de la situación, mientras demuestras con lenguaje verbal y no verbal, que no quieres problemas ni mayores riesgos para ninguno de los presentes. En otras palabras, facilitarle las cosas, ayudarlo a irse de allí sin riesgos (ya sé que estamos dejando a un delincuente suelto, pero esa no es tu función y preocupación en ese momento), y no quedarse frente a él sumiso esperando a que te siga pidiendo cosas. Haciéndolo con un lenguaje verbal y no verbal no violento, no generará una reacción violenta y extrema de su parte.

Por supuesto, que la opción de atacarlo o escapar sin más, siempre está disponible, pero es cuestión de evaluar riesgos sobre beneficios, para determinar si esa es la mejor acción en ese momento, frente a ese delincuente y en esa circunstancia. De todas maneras, nunca descartes que lo que empezó como un asalto, rápidamente puede requerir una acción defensiva extrema de tu parte. Por eso mismo, nunca dejes de evaluar tu entorno y las posibilidades o limitaciones que te presenta en esa situación.

Mantente preparado.

## **Nuestros gestos frente al agresor**

por el Instructor Cert. Pablo Gobbi

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2008" por la Organización SPAD ®

Movimientos bruscos, devolución de empujones, gestos y ademanes desafiantes, resistencia a soltar nuestras pertenencias y una apariencia riesgosa para el agresor son algunas de las acciones que pueden costarme, como mínimo una golpiza, y habitualmente, la vida.

Ya hemos hablado en otras notas sobre evitar la C.E.N.A.: comodidad, ego, negación y la propensión a arriesgarse, con lo cual solo la nombraré sin entrar en la explicación sobre este concepto clave del SPAD ®, así que invito a quienes deseen profundizar en eso, que tomen algún seminario o curso regular, como así también adquirieran material del SPAD ®, ya sean publicaciones o videos, como así también se suscriban en nuestra Página Web para recibir los *newsletters* con las actualizaciones y seminarios permanentes.

Les contaré una anécdota que nos permitirá comprender la importancia del lenguaje de los gestos. En ocasión de un viaje de placer al extranjero con mis 2 hijas de 18 y 14 años, estábamos de madrugada en unos de los salones del Hotel tomando algo, cuando nos encontramos en medio de una batalla campal entre un grupo de jóvenes Rusos, contra otro grupo igual pero menos numeroso de jóvenes Alemanes.

Luego de lastimarse salvajemente y dejar los salones totalmente salpicados en sangre por los golpes con copas y botellas, y en un estado totalmente alcoholizados (y mis hijas y yo sin poder escapar del lugar ya que por un error de prevención quedamos lejos de la puerta de escape), me decidí por comenzar a interactuar con estos jóvenes Rusos que luego de la brutal paliza propinada a los alemanes, se disponían a seguir con el resto de los turistas que se encontraban en lugar.

De más está decir que mi Ruso no es muy bueno, con lo que sólo podía hacerme entender por gestos y sonidos. El secreto para que me perdonaran la golpiza fue convencerlos mediante gestos que yo no quería problemas, que no representaba una amenaza para ellos, que no era rival para su entretenimiento y que sólo deseaba concluir el trago con mis hijas para irme a descansar y disfrutar luego de la playa y del lugar.

Si bien siempre lo supe, ese día tuve una prueba real de la importancia de los gestos en la interacción. Por eso recomiendo siempre entrenar estos gestos con el compañero de entrenamiento, por ejemplo: en vez de llevarnos la mano a la cintura bruscamente, lo que podría parecer que sacaremos un arma, avisar al agresor que queremos darle algo que está en nuestro bolsillo y que podría tomarlo él o avisarle que lo sacaremos nosotros y de dónde lo haremos, para que este no se asuste y nos lastime. Este ejemplo es uno de los tantos que podemos entrenar y hay tantas posibilidades de simulacro como ideas se nos ocurran.

Existen ciertas recomendaciones sobre el lenguaje corporal que pueden ser de gran utilidad en el proceso de interacción con otras personas, ya sea en una situación de violencia, como en nuestra forma de relacionarnos en el cotidiano:

a- En el primer contacto es conveniente tener una actitud corporal de apertura. Dado que esta es la primera señal, es importante estar consciente de cómo se encuentra el cuerpo. Una forma de apertura inmediata es apuntar el pecho hacia el de la persona a quien se está conociendo o se tiene interés en abordar (llamada actitud de *corazón a corazón*).

En segundo lugar viene el contacto visual. Es importante ser el primero en ofrecerlo con una mirada directa a los ojos (contacto real), el primero en sonreír. Así se gana la atención de la persona.

El saludo verbal es el siguiente paso; debe ser según la formalidad en que se encuentre (*hola, buenas tardes*) y también dependerá de los modismos locales.

Para finalizar el primer acercamiento es necesario presentarse; a continuación viene la sincronización con el lenguaje corporal del interlocutor, que es el último paso para propiciar una conexión inmediata.

b. Evite parpadear constantemente, puesto que denota vacilación e inseguridad.

c. En todo momento trate de que su mirada sea directa y establezca contacto visual con sus interlocutores; eso revela sinceridad y decisión.

d. No se muerda los labios ni se los humedezca con la lengua pues son señales de timidez, inseguridad, titubeo e indecisión.

e. Mantenga la boca siempre cerrada y ambos labios unidos mientras escucha a su interlocutor. Esto muestra calma y seguridad en sí mismo. La boca abierta y la mandíbula caída sugieren nerviosismo, prisa, asombro y sorpresa.

f. Mantenga siempre una posición apropiada y evite los movimientos constantes y abruptos; éstos denotan intranquilidad, nerviosismo, temor y falta de control.

g. Manténgase atento pero impasible mientras otros le hablan. Evite hacer movimientos con su cuerpo ante una frase que le provoque sorpresa o con la que no esté de acuerdo. Haga saber su límite en el momento oportuno, no antes.

h. Controle el movimiento de sus manos y manténgalas visibles.

### **Diversos gestos y su posible interpretación en nuestro día a día:**

#### *Mujeres*

Jugar con el pelo (Coqueteo)

Jugar con un collar o cadena (Coqueteo)

Jugar con el arete o tocarse el lóbulo (Coqueteo)

Balancear la cadera y tórax (Coqueteo)

Poner la mano en la cadera (Coqueteo)

Cruzar las piernas (Defensa)

Colocar el tobillo en la rodilla contraria (Independencia)

#### *Hombres*

Acomodarse la corbata (Coqueteo)

Subirse los calcetines (Coqueteo)

Tocarse el lóbulo (Coqueteo)

Acomodarse el cinturón (Desplante de virilidad)

#### *Ambos*

Jugar con el botón (camisa o blusa) (Coqueteo)

Sostener la mirada (Interés o curiosidad insistente)

Mostrar las palmas de manos (Solicitud de confianza)

Taparse la boca al hablar (Inseguridad en lo que se está diciendo o se está mintiendo)

Manos en la cintura (Reto o desafío)

Ojos hacia arriba y a la derecha (Imaginación)

Ojos hacia abajo y a la izquierda (Hurgar recuerdos)

Evasión de la mirada al hablar (No querer mostrar sentimientos o estar mintiendo)

Apretón fuerte de manos (Querer mostrar dominio)

Apretón débil de manos (Inseguridad o miedo)

Rigidez en el cuerpo (Rigidez en la personalidad o dificultad para mostrar emociones)

Hombros echados hacia adelante (Peso emocional)

Ladear la cabeza al escuchar (Atención)

Brazos en barrera (Calma o reserva)

Delante del cuerpo (Calma o reserva)

En la espalda (Miedo o inseguridad)

Balanceo frente a un grupo (Ansiedad o inseguridad)

Cejas alzadas (Arrogancia o incredulidad)

Gestos amplios con los brazos (Seguridad en sí mismo o generosidad)

Desplazamiento de la cabeza hacia adelante (Agresión)

Es todo por ahora. Un gran saludo y espero que puedan entrenar todos estos gestos y muchos más, y que les sirvan en todos los ámbitos de su vida. Hasta la próxima.

## **¿Qué alternativas existen?**

Extraído del libro "Sobreviviendo a la violencia", por el Lic. Marcos Castro

Cuando estés frente al criminal, lo primero que debes hacer es aceptar inmediatamente que estás involucrado en un hecho violento, y que por lo tanto, tendrás que pensar y realizar acciones para protegerte. Esto parece una tontería, pero son muchas las personas que se quedan en la negación de que eso no les puede estar ocurriendo, repitiéndose cosas como: - *¿Por qué a mí?* - , - *¿Por qué hoy?* - , - *Esto no me está pasando* -. Pero de lo que no se dan cuenta, es que si no aceptan inmediatamente que están involucradas en un hecho violento, por una cuestión lógica, serán incapaces de ponerse a pensar en qué hacer para sobrevivir. Por lo tanto, vuelvo a repetir que la primera acción a realizar es aceptar la situación, concientemente, y repetirte a vos mismo: - *Estoy involucrado en un hecho violento. ¿Qué hago ahora?* -.

Luego, es muy importante darte cuenta que cuando estás cara a cara con el criminal, no tienes solamente dos opciones (correr o pelear) entre las cuales elegir. Entender este punto es lo que me motivo a dedicar gran parte del tiempo que invierto en investigar la seguridad personal, y de mis entrenamientos, a aprender a potenciar mi capacidad de resolver la situación en la etapa de interacción. Espero que en tu caso al menos encienda una chispa de intriga y motivación, para involucrarte más con esta cuestión.

En verdad, existen al menos siete alternativas de comportamiento posibles, y la más adecuada para la situación dependerá de la evaluación que realices en el momento, de acuerdo a las características específicas del hecho. No hay dos situaciones iguales.

**Estas siete alternativas son:**

- 1) Escapar.
- 2) Cumplir con sus demandas.
- 3) Calmarlo (disuadirlo).
- 4) Confrontarlo verbalmente (hacerle ver tus derechos, y demostrarle que se está sobrepasando. Por ejemplo: durante un posible abuso sexual decirle al abusador: - *Si no paras ahora, estarás cometiendo una violación.* -).
- 5) Resolver el problema que ocasiona el conflicto.
- 6) Disminuir pérdidas materiales (negociar).
- 7) Atacarlo físicamente (y escapar o neutralizarlo posteriormente).

Obviamente, siempre que escapar sea una alternativa viable (sabemos que no siempre lo es), y que no complique aún más tu seguridad en el intento, debería ser la opción a elegir, particularmente porque no existen garantías que luego seas capaz de resolver la situación sin llegar a la violencia física.

Nunca debes olvidar que si el delincuente o atacante aún te está hablando, entonces todavía tienes posibilidades de resolver la situación sin llegar a la confrontación física.

Pero tanto para poder calmarlo, confrontarlo verbalmente, resolver el problema, o disminuir pérdidas, es necesario que seas capaz de hablar racionalmente bajo estrés (bajo la influencia de la Adrenalina), y si esa es una habilidad que no manejas, la única manera de adquirirla es hablando mientras entrenas bajo estrés.

Las respuestas apresuradas cómo: - *Te doy todo* -, no sirven para ninguno de los propósitos anteriormente mencionados. Nunca es bueno demostrar excesiva debilidad y temor porque, por un lado, puede ser

aprovechado por el delincuente para *doblar su apuesta*, y por otro lado, seguramente hará que te ganes maltratos adicionales.

Para concluir con el apartado, te dejo un consejo para aquellos momentos durante una interacción, en donde no puedas controlar tus propias emociones: en estos casos, lo conveniente será mirar hacia el suelo, para que de esta manera evites enviar miradas de odio, ocultes tu temor, y le demuestres tu interés en no identificarlo. Asimismo, bajar la mirada es un gesto de sumisión, que sin ser lo mejor, suele preferirse a una actitud desafiante.



# **SOBRE DEFENSA FÍSICA**

## **El mito de la defensa personal “defensiva”**

por el Lic. Marcos Castro

Seguramente habrás visto varias películas y exhibiciones de artes marciales, donde el agresor ataca con un tornado de puñetazos y patadas, y "el bueno" bloquea, esquiva o desvía golpe por golpe, defendiéndose sin lastimar al agresor (e incluso a veces burlándose de él). Pero lamento decepcionarte... la realidad suele ser diferente.

Mi experiencia de 20 años en las artes marciales y la defensa personal, y más de 10 años a cargo de la Organización SPAD ®, realizando simulacros con velocidad y contacto real, teniendo en cursos a profesores de todas las artes marciales que hay en mi país, y miembros de todas las fuerzas de seguridad, me indica que cuando un agresor ataca frenéticamente, es imposible sobrevivir sin dañarlo.

¡Has el intento! Ponte un cabezal de protección y pídele a un amigo que se coloque unos guantes. Dale la indicación de que trate de golpearte libremente con total velocidad, potencia, variando los ángulos y tratando realmente de “vencerte”, dejándote la tarea de intentar únicamente bloquear, desviar o esquivar cada intento de ataque. ¡Espero tengas suerte!

Lo más probable es que puedas bloquear, esquivar o desviar unos pocos y recibir muchos impactos. No se debe a tus pocos reflejos, sino a una realidad de la naturaleza: el cerebro no puede procesar tan rápido la información de cuándo viene cada golpe, a qué zonas, en qué ángulos, con qué velocidad, y luego, definir un bloqueo para cada golpe en menos de un segundo, pensando que antes de que cada golpe impacte, posiblemente ya está saliendo el próximo en camino. Ten en cuenta que en estos casos, estarás REACCIONANDO a su iniciativa, y por definición, la reacción es más lenta que la acción.

Por lo tanto, te guste o no, tendrás que pasar a la ofensiva en algún momento, y esto significará posiblemente LASTIMAR a tu atacante.

Sólo en casos que el agresor sea realmente muy tonto, o alguien con muy poca velocidad y coordinación, será posible evitar todos los golpes, pero en mi experiencia, tal vez esto se pueda dar en raras ocasiones de peleas incidentales (típica pelea de bar) o ante alguien alcoholizado, pero los verdaderos "chicos malos" saben pelear, tienen muchas mañas y entrenan cómo lastimarte de la forma más efectiva posible.

Defenderse de una situación real de violencia, sin tener que para esto lastimar al agresor, es factible en situaciones de bajo riesgo (bajo nivel de violencia), pero las verdaderas situaciones de riesgo y cuándo verdaderamente tu vida o integridad física está en juego, es cuándo alguien te ataca frenéticamente, y en general sorprendiéndote (si hubieras sabido que el ataque físico venía en camino, has sido muy tonto en no hacer algo para evitarlo), y aquí, necesitarás provocar alguna clase de daño físico al agresor para poder frenarlo y evitar que realmente te dañe gravemente.

En mi caso particular, no me gusta lastimar a nadie, pero menos aún que me lastimen. Por eso, ocupo gran parte de mi entrenamiento en aprender a evitar peleas. Pero recuerda siempre que en la vida real, lo más probable es que el agresor quiera sorprenderte con su ataque físico, y que las películas e incluso las exhibiciones marciales, son coreografiadas previamente.

No hay necesidad de creernos, has la prueba tu mismo.

## **¡Vengan de a uno!**

Extraído del libro "Sobreviviendo a la violencia", por el Lic. Marcos Castro

Protegerse físicamente frente a un solo criminal, ya es algo muy complicado y riesgoso. Multiplica ese riesgo por varias personas, y caerás en la realidad de que tal vez sea imposible protegerse contra varias personas al mismo tiempo.

Defenderse contra más de un atacante no es como en las películas. Los criminales no hacen fila para golpearte de a uno. Una situación real de esta naturaleza es más como cientos de abejas atacando a la vez. Y por una cuestión natural del ser humano, es imposible bloquear cuatro, seis, ocho o más brazos y piernas a la vez, y más aún si están armados.

Tal vez la mejor defensa nuevamente sea correr, o utilizar algún arma. Pero en caso que no haya otra posibilidad, en este apartado intentaré explicar algunas cuestiones para, al menos, disminuir el daño que nos puedan generar. El resto, dependerá en gran medida del factor suerte.

### **Interactuar inteligentemente**

Puede ser vital aprovechar la interacción para lograr que tu ofensiva tenga éxito. Genera sorpresa, acércate a la salida, distrae al grupo, aproxímate a algún objeto que puedas improvisar como arma.

### **No dejar que te rodeen**

Si bien es muy difícil defenderse contra más de una persona, más difícil es aún si algunas están adelante y otras en tu espalda.

Cualquier situación donde percibas las intenciones de rodearte, es una situación que se está tornando muy riesgosa. Tal vez sea el límite que estabas esperando en la interacción.

### **Evaluar a quién atacar primero**

Aquí más que nunca, tomar la iniciativa tal vez sea tu única oportunidad de terminar con vida. Pero, ¿a quién atacar primero?

En caso que alguno esté armado, ese debería ser el primer blanco de tu ataque.

Si ese no es el caso, deberías atacar primero a quién esté más cerca, que es quién posiblemente pueda dificultarte el escape o golpearte primero.

Si están todos a la misma distancia, la elección tendría que ser quién está cubriendo tu escape.

En caso que ninguna de las situaciones anteriores se da, ataca al aparente líder del grupo. Todos tienen algún líder, y ver como su referente es vencido puede impactar duramente en la mentalidad del grupo. Para identificar al líder, habitualmente solo debes fijarte en quién es el que más habla.

### **Utilizar sus cuerpos como obstáculos**

Debes procurar estar siempre enfrentando a una persona a la vez. Para eso, desplázate rápidamente para tratar de que el resto del grupo quede detrás del individuo a quién estás atacando.

Incluso puedes empujarlos para que se golpeen entre ellos y cada uno sea un obstáculo para llegar hacia tu cuerpo.

En todo caso, jamás se te ocurra cruzarte por el medio. Si lo intentas, posiblemente sólo sea un camino de ida.

### **Conservar la movilidad**

Un blanco móvil es más difícil de alcanzar que un blanco estático. En esta situación, este concepto se vuelve de vida o muerte.

### **Nunca acorralarse contra una pared**

Muchos expertos en defensa personal aconsejan acercarse a una pared para asegurarse que nadie nos ataque por la espalda. Creo que es un error fatal por la razón explicada en el punto anterior (movilidad). La manera que nadie te ataque por la espalda debes lograrla a través de buenos y rápidos desplazamientos, y no acorralándote contra una pared, para facilitarle el ataque al grupo.

### **Dar un ejemplo con tu ataque**

Debes demostrar rápidamente con hechos que estás dispuesto a defenderte físicamente a cualquier precio, aunque esto signifique lesionar severamente al primer individuo que ataques. Con suerte, harás dudar a tus atacantes y posiblemente abortar su ofensiva.

### **Nunca detenerse hasta poder escapar**

No puedes darte el lujo de descansar. Más vale que logres escapar rápidamente, sino la exigencia física que requiere mantener una confrontación física real durante varios segundos, puede ser lo último que hagas en tu vida.

## **¿El más fuerte tiene la ventaja?**

por el Lic. Marcos Castro

Esta es una de las preguntas más frecuentes de aquellas personas que se inician en el camino de aprender a protegerse de la violencia.

Y para ser sincero, la fuerza es uno de los factores que más puede influir en el desenlace de una confrontación física real, por más que muchos digan lo contrario.

Sin embargo, esto no significa que no sea posible defenderse físicamente de alguien más corpulento, sino que hay tener algunas consideraciones en cuenta.

Si le planteamos un combate mano a mano, tendremos mayores chances de perder, excepto que seamos muy buenos y no cometamos el más mínimo error.

Los individuos más fuertes tienen, en general, mayor resistencia a golpes, y conjuntamente, pueden desarrollar más potencia por golpe. Uno solo puede bastar para dejar fuera de combate a un individuo más pequeño, lo cual generalmente no se da en forma contraria.

Contra alguien corpulento, se reducen las zonas vulnerables accesibles que realmente puedan hacerle algún daño. En cambio, el más grande puede golpear casi en cualquier lado y generará un efecto importante en su oponente.

Por lo tanto, el más pequeño debe tener mayor precisión, velocidad y buenos desplazamientos para poder llegar a zonas vulnerables que puedan inclinar la balanza a su favor.

Por último, y sin ser menos importante, el más grande tiene a su ventaja el factor intimidación.

En cuanto a desventajas, podríamos decir que poseen algunas que provienen de cuestiones físicas y otras de cuestiones psicológicas.

Desde un punto de vista puramente físico, la gente más grande suele ser más lenta, más torpe y menos ágil que un individuo más pequeño.

Desde un punto de vista psicológico, suelen tener mucha dependencia de su gran fuerza y basar todas sus tácticas en ella. Y suelen confiarse y olvidar que hay zonas del cuerpo que por más grande que uno sea no se pueden fortalecer.

Entonces, ¿que puede hacer una persona más pequeña para protegerse con éxito? En primer lugar, no plantearle un combate mano a mano. Es decir, no darle la oportunidad para que el grandulón pueda atacar. Es fundamental la sorpresa, ser más vivo que él y no cometer ni el más mínimo error. Los desplazamientos rápidos pueden ser desequilibrantes. Saber dónde golpear y tener la suficiente precisión para acertar en el blanco es fundamental.

El tamaño importa y mucho, pero no necesariamente es requisito suficiente para garantizarse la superioridad en una confrontación física real.

## **El único verdadero "secreto" de la defensa física**

por el Lic. Marcos Castro

En verdad no existen secretos en Defensa Personal. Tampoco recetas infalibles. No hay nada que te garantice el 100% de seguridad.

Durante una situación real de violencia existen una gran cantidad de factores externos, variables no controlables en el momento, que pueden hacer que hoy sobrevivas y mañana no. Desde las características del entorno, pasando por las características concretas del atacante, así como tu estado de ánimo y control psico-emocional. Todo influye en que el concepto, técnica o táctica a aplicar pueda tener éxito o no en la vida real.

La experiencia investigando y desarrollando el método SPAD® de defensa personal, me ha llevado a descubrir sólo una táctica que puedo asegurar que funciona más o menos bien en casi cualquier situación, y que tiene una alta probabilidad de éxito. Tal vez sea el único verdadero secreto de la defensa física. Me refiero a: TOMAR LA INICIATIVA.

Cualquier persona que investigue con seriedad la realidad de la violencia física, llegará tarde o temprano a la misma conclusión. Desde el momento en que permitimos que el delincuente o atacante nos gane de

mano y ataque primero, sea golpeándonos, disparándonos, o apuñalándonos, no hay absolutamente ninguna garantía que luego seamos capaces de revertir la situación.

Habremos entrado en una nube gris. Todo puede ocurrir. Un golpe con verdaderas intenciones es rápido, engañoso, y peor aún, el atacante no nos dirá ni cuándo, ni cómo ni adónde nos golpeará. Cualquier respuesta (técnica) predefinida tiene altas probabilidades de fallar, porque por definición, una respuesta predefinida sirve para responder a un ataque predefinido. Y no existen ataques predefinidos en la vida real.

Cuando uno investiga en serio, y prueba una a una las técnicas, con contacto real, sin consentimiento del atacante sobre cuándo, adónde, y cuántos golpes lanzará, con velocidad y potencia, se da cuenta de que es una locura esperar a que el atacante lance el primer golpe para recién luego protegernos. Y ni hablar si estamos hablando de un atacante armado.

De todas maneras, para poder aplicar este "secreto", son necesarias al menos tres cosas muy importantes que nosotros enseñamos en todos nuestros cursos.

En primer lugar, identificar los límites durante una negociación, para saber cuándo actuar.

Luego, tener la capacidad de que nuestra ofensiva alcance para finalizar la situación o por lo menos escapar. Esto significa no dejarle al atacante una oportunidad para contragolpear.

Y finalmente, tener en cuenta los aspectos legales para no terminar tras las rejas en nuestro intento de protegernos.

El instructor de defensa personal que la primera clase enseñe a bloquear un golpe antes de enseñar a tomar la iniciativa, está cometiendo un grave error que puede costarle la vida a su alumno, y es señal de la falta de experiencia real (o criterio real) en situaciones reales de violencia.

## **Realidades de una confrontación física real**

por el Lic. Marcos Castro

Existen muchos mitos dentro de las artes marciales y métodos de defensa personal en general que en ocasiones hacen que la gente tenga creencias erróneas sobre lo que funciona y lo que no cuando se trata de proteger tu vida.

Yo amo a las artes marciales y he practicado interrumidamente por más de 20 años varios estilos y aún hoy día sigo entrenando, pero tengo muy en claro que son muy pocas las técnicas que funcionarían en una situación real por más que muchos maestros digan lo contrario. La experiencia y la investigación de la realidad desde hace más de 10 años me dice lo contrario, por más que no quiera.

Por lo tanto, no escribo este artículo para desprestigiar las artes marciales o métodos de defensa personal, sino para discutir y proponer otra metodología de enseñanza y entrenamiento para lo que a defensa personal exclusivamente se refiere. No es mi intención convencerte de nada, sino explicarte porqué pienso lo que pienso.

En primer lugar, una pelea real es lo más antiestético que existe. Las técnicas que funcionan no son las más bellas. Esto se ve claramente cuando se realiza un entrenamiento con contacto total y sin reglas (con las protecciones adecuadas). Los peleadores rápidamente se olvidan de las patadas con giro, las técnicas

con salto, los lances complicados y las llaves de muñeca, por nombrar algunas técnicas. Basta con ver los torneos de peleas "sin reglas" (en realidad, algunas reglas existen) tan populares en la actualidad para darse cuenta de esta realidad. Y créeme que los que compiten son personas que entrenan 3 o 4 horas por días, saben pegar fuerte y la mayoría está por arriba de los 80 kilos de peso. ¿Por qué razón entonces nadie realiza ninguna técnica acrobática ni demasiado complicada y se dedican mayormente a lanzar golpes de puño, patadas básicas, derribos simples, forcejeos, y a revolcarse durante minutos por el suelo?

En el entrenamiento real habitualmente no se toma en cuenta la influencia de las emociones (miedo) en una situación real de violencia. La adrenalina y el nerviosismo del momento harán que tu cerebro pierda capacidad de recordar movimientos complicados. De pronto afloran los instintos y las habilidades motoras simples. Son millones de años de evolución que difícilmente sean modificados en 20, 30 o 100 años. Y si uno no incorpora de alguna u otra manera las emociones en el entrenamiento, es probable que el fantasma tan temido del "bloqueo mental" aparezca cuando haya que utilizar las habilidades en un hecho real. El control y el entendimiento de los aspectos psico-emocionales son mucho más importantes que saber tirar un golpe. Sin embargo, nunca o casi nunca se incorporan estos aspectos en un entrenamiento de defensa personal, y por lo tanto, se trabaja en forma parcial.

En una confrontación física real no hay preparación. No es como un torneo o una pelea de boxeo donde los peleadores saben con un mes de anticipación quién será su rival, lo estudian y entrenan todos los días para prepararse para ese evento. La realidad ocurre cuando uno menos se lo espera y bajo las condiciones más incómodas, y habitualmente uno no conoce a su rival. Por lo tanto, la incertidumbre cumple un rol crítico y mucha gente no se siente cómoda bajo la misma.

No existe consentimiento sobre cómo se peleará. En más, nunca sabrás si el oponente lanzará un golpe, ni cuándo lo lanzará, ni qué golpe, ni cuántos. Por lo tanto, me causa gracia cuando veo a un instructor que le dice a sus alumnos que le lancen un "golpe de puño frontal con mano derecha a la zona del pecho" y luego el instructor le toma por el brazo y le hace la técnica más bonita que existe finalizando su defensa de una manera triunfal. No existe ningún mérito en defenderse de un golpe que sabes precisamente cuándo y cómo vendrá. Pero el espectador poco entrenado cae fácilmente en la ilusión sin darse cuenta que el consentimiento entre peleadores está ocultando la mas cruda realidad. Hasta la técnica mas rebuscada funcionará cuando hay consentimiento.

Tampoco existe un árbitro que detenga el combate si uno cae al suelo o si ha recibido un golpe fuerte. En la realidad no hay reglas. Y aceptar esto puede hacer que más de una persona entre en pánico cuando este en las puertas de una pelea real. Del mismo modo, no existe el respeto ni los peleadores se saludan previamente al combate.

Si la confrontación física no se resuelve en los primeros dos o tres segundos, existe una alta probabilidad que los peleadores caigan al suelo y el combate continúe desde allí. Mayormente porque al llegar al combate cuerpo a cuerpo, la tendencia suele ser forcejear y tironear de la ropa, y muy poca gente entrena a ser letal y efectivo en esa distancia tan crítica.

Cuando la pelea continúa más de dos o tres segundos, se requiere un estado físico excepcional para seguir combatiendo. Pelear cansa. Y la adrenalina dura solo unos pocos segundos. Por lo tanto, más vale que seas capaz de finalizar la confrontación de inmediato o se complicará enormemente tus posibilidades de sobrevivir, más aún frente a más de un oponente.

Todas las técnicas y artes marciales funcionan a la perfección cuando el oponente coopera. Pero cuando la cooperación es inexistente y el oponente realmente está pensando en lastimarte seriamente, la mayoría de las técnicas no funcionan en la realidad. Y en la calle no existe la cooperación. Como siempre le digo a mis

alumnos: nunca nadie se va a dejar golpear ni doblar el brazo, porque a nadie le gusta ser golpeado y va a tratar de lastimarte seriamente si lo intentas. Entonces, practicar siempre con cooperación puede ocultar la realidad de la violencia y llevarte a cometer errores tal vez fatales cuando tengas que utilizarlo en un hecho de violencia.

En una pelea real pueden ocurrir decenas de errores inesperados. Uno no está combatiendo en un gimnasio preparado para tal fin, sino en un lugar donde el suelo es resbaladizo, donde hay muchos objetos y muebles con los cuales golpearse y tropezarse, donde hay piedras, vidrios... y lo más importante... el oponente suele tener amigos que no dudarán en ayudarlo. Si uno no incluye estos errores en el entrenamiento y en cambio cada vez que un alumno se resbala se detiene la pelea, entonces cuando se vea en una situación real y le ocurra la misma desgracia posiblemente no sobreviva al no saber como resolver el error.

Finalmente, la gran mayoría de las técnicas que se creen tal letales, no lo son cuando llega el momento de aplicarlas en la realidad. El cuerpo humano puede resistir una gran cantidad de daño. Y más aún si la pelea es con un peleador callejero que sabe pelear, sabe aguantarse golpes, está adrenalizado y peor todavía, está bajo efectos de narcóticos. Derribar a un individuo de un sólo golpe no se da con tanta frecuencia como se cree, ni golpear a los genitales no siempre te asegura que logres incapacitar a tu atacante.

No hay necesidad de creermelo en todo esto. Si realmente tienes dudas sobre lo expresado en este artículo, haz la prueba tu mismo. Como exprese anteriormente, no escribo este artículo porque me gusta estar en contra de las artes marciales, sino porque es mi obligación como instructor de defensa personal real darte a conocer las conclusiones de años de investigar una sola cosa: como protegerse de la violencia real.

Si tienes dudas y deseas probarme lo contrario a lo escrito en esta nota, sería un placer escuchar o leer tu versión. Pero antes cómprate unas protecciones adecuadas (cabezal, guantes, protector bucal, protector inguinal, codera, rodillera, etc.), y pelea con algún compañero de entrenamiento, sin reglas, sin consentimiento, sin cooperación y en algún lugar que no sea un gimnasio, como por ejemplo, adentro de un baño, en una escalera, en una habitación de tamaño reducido, sobre suelo mojado, etc. Peleen con contacto pleno. Incluyan las emociones y el diálogo previo al entrenamiento. Grítense, empújense, escúpanse, traten realmente de golpearse uno al otro inclusive "haciendo trampa" (en realidad no es trampa porque no hay reglas). Incluyan la posibilidad de incorporar alguna arma u objeto del entorno durante la confrontación. Créeme que con dos o tres sesiones de entrenamiento de esta clase, enseguida aflorará la realidad y habrás dado tu primer gran paso dentro del entrenamiento real en defensa personal.

## **¿Una mujer puede defenderse "mano a mano" contra un hombre?**

por el Lic. Marcos Castro

Por supuesto que una mujer puede defenderse contra un hombre, incluso si es más corpulento. Tal vez los que piensan lo contrario, están imaginándose un intercambio de golpes o algo por el estilo, donde por supuesto que la ventaja habitualmente la posee el hombre. Pero la mujer tiene una gran ventaja al momento de su protección personal, que no siempre tiene el hombre: el factor sorpresa.

¿Cuánta gente se espera que una mujer que parece totalmente indefensa pueda ocasionarte un gran dolor? Si la mujer se muestra sumisa mientras trata de encontrar el momento oportuno (donde el atacante comete algún error como una distracción o cuando éste se confía) y luego estalla en acción como un animal salvaje, atacando con inteligencia (no pegando cachetazos a la espalda o al pecho del atacante), entonces no sólo

probablemente logrará hacerle el daño necesario para poder escapar, sino también, lo sorprenderá totalmente y eso le dará uno o dos segundos más de tiempo por el retraso en la reacción del atacante.

Lo que nunca hay que olvidar es que por más grande y musculosa que sea una persona, no podrá desarrollar musculatura en ciertas zonas. Por ejemplo: los ojos, los genitales, la rodilla, el codo, la sien, la nariz, el cuello (si bien se puede fortalecerlo, un golpe le afectará a cualquier individuo). Por otro lado, cuando hablo de defenderse físicamente, estoy hablando de ganar tiempo para escapar y no de quedarse "boxeando" con el atacante. Simplemente podría ser introducirle algo en los ojos y salir corriendo muy rápidamente, lanzándole en el camino cualquier objeto que pueda dañarlo y darnos tiempo para llegar a algún lugar en donde estemos a salvo. ¿La musculatura previene que te haga daño una lapicera que te introduzcan en el ojo? No. Tal vez estar bajo el efecto de drogas pueda anular el dolor, pero de todas maneras con una lapicera clavada en el ojo no podrás ver, y si no puedes ver, no puedes perseguir a tu víctima.

Por otro lado, conozco muchos casos de mujeres que se han protegido con éxito de un atacante, como para negarlo. Porque no hay que olvidar que al ladrón, asaltante, violador, asesino, etc. tampoco le gusta que le hagan daño, por lo tanto muchas veces aborta su acción cuando ve que puede resultar herido o atrapado. Total, luego podrá satisfacer sus deseos con alguna otra víctima más fácil.

Pero lo que sí es verdad, es que la mujer en estos casos debe actuar con la mayor inteligencia y no podrá cometer errores, puesto que no tendrá muchas oportunidades si luego el atacante está avivado. Y por su parte, si le hace daño a medias, podrá hacerlo enfurecer.

## **¿Cuán necesario es saber "luchar en el suelo" en tu habilidad para protegerte?**

por el Lic. Marcos Castro

En los últimos años se ha puesto de moda aprender artes marciales orientadas mayormente al combate en el suelo, especialmente Jiujitsu Brasileiro debido a los buenos resultados obtenidos por el hijo de su creador, Royce Gracie, en los torneos "sin reglas" y posteriormente otros miembros de la familia.

Lógicamente la superioridad y efectividad que tiene un grappler (el individuo que entrena esta clase de artes marciales) para finalizar una pelea en el suelo es innegable. Pero de ahí a que sea el arte marcial más efectivo para defensa personal o peor aún, decir que es todo lo que necesitas saber para protegerte de la violencia real, son afirmaciones muy peligrosas.

Más de una vez escuche la afirmación "el 90% de las peleas reales terminan con ambos peleadores revolcándose por el piso". Por lo tanto, los que sostienen esto como verdad, corren al gimnasio a entrenar cuatro veces por semana cómo protegerse en el suelo. Aprenden decenas de palancas, estrangulaciones, retenciones, escapes, etc. y se pasan los 90 minutos de la clase dando vueltas por el suelo con su compañero de entrenamiento.

Es verdad que una gran cantidad de peleas reales terminan en el suelo, no creo que sea el 90% sino un número menor (realmente no se puede afirmar un número concreto sobre esto), digamos un poco más de la mitad, pero lo que también es verdad es que todas o casi todas comienzan de pie.

No hay que olvidar que por más duro que pueda parecer, los torneos "sin reglas" como el UFC y el Vale Todo, tan de moda últimamente que ocupan páginas en todas las revistas de artes marciales, tienen un



gran tinte deportivo. Participa un árbitro, y en realidad existen algunas reglas (en general no se puede morder, introducir dedos a los ojos ni golpear a genitales, dependiendo del torneo específico). Bajo las condiciones dadas donde no se puede salir corriendo y el objetivo no es escapar sino ir a enfrentar al oponente para ganarle, muchas veces tomándose todo el tiempo del mundo para lograrlo. Entonces es lógico que un especialista en combate en el suelo tenga una ventaja considerable. En el suelo es más sencillo evitar que te golpeen, por la pérdida de movilidad y posibilidad de atrapar brazos y piernas, y a través de un buen manejo de las retenciones y distribución del peso del cuerpo en el suelo. También es posible cansar al oponente, retenerlo y como en un juego de ajedrez, crear o esperar un movimiento favorable del contrario para finalizarlo con una estrangulación o palanca.

Con este artículo no quiero afirmar que estas artes marciales no son efectivas. Una estrangulación bien hecha o una palanca puede ser letal. Lo que me preocupa son los excesos de creer que como es lo mejor que hay, cada vez que te involucres en una confrontación física real vas a llevar a tu oponente al suelo y por lo tanto debes obligatoriamente convertirte en un experto en esta forma de combate.

En un hecho real existen otros factores que hacen que ir al suelo sea una de las peores estrategias. Generalmente el atacante suele tener amigos que no dudarán en ayudar si ven a su compañero en problemas. Y es imposible poder pelear con efectividad contra más de un individuo en el suelo. Esta forma de luchar está casi exclusivamente diseñada para pelear uno contra uno.

Por otra parte, el suelo puede llegar a ser muy duro. No solo te estropearás la ropa, sino también puedes golpearte con cualquier piedra, cordón, adoquín, cortarte con vidrios rotos que hayan regados por todo el lugar.

Y en tercer lugar, te quita la movilidad suficiente como para salir corriendo inmediatamente si las cosas empeoran. Algo fundamental.

Asimismo es extremadamente peligroso pelear en el suelo si el oponente tiene acceso a un arma, como una navaja o un arma de fuego. Un mínimo error y puedes no llegar a tener posibilidades de protegerte en absoluto.

A pesar de lo anterior, personalmente creo que saber combatir en el suelo es una de las habilidades ESENCIALES si realmente quieres ser capaz de protegerte de la violencia real, de la misma manera que también lo es saber pelear de pie, contra un atacante armado, contra más de un individuo, con armas improvisadas e incluso con armas de fuego. Pero no por eso debes ir corriendo al gimnasio ni convertirte en experto.

En un hecho real debes evitar a toda costa ir al suelo con tu atacante, por las razones anteriormente mencionadas. Como exprese anteriormente, la mayoría o todas las confrontaciones comienzan de pie y luego muchas terminan en el suelo precisamente porque los luchadores en el afán por golpearse, comienzan a lanzar golpes sin una buena base de sustentación, se desequilibran, llegan a un "clinch", no saben como pelear al cuerpo a cuerpo de pie y por lo tanto, mediando forcejeos terminan ambos en el suelo. Saber pelear en el suelo en general te ayudará a saber cómo evitar ser derribado, lo cuál es una excelente cosa, pero también puedes entrenar por tu cuenta como pelear en "el clinch" y ser letal en esta distancia tan particular que tan pocas personas saben manejar. De esta manera reducirás enormemente las probabilidades de llegar al suelo.

Excepto que tu trabajo sea reducir al agresor, en una situación real, tu objetivo debe ser ESCAPAR en cuanto veas la oportunidad y no quedarte peleando con tu oponente. Si caes al suelo, tu objetivo es PONERTE DE PIE cuanto antes para poder escapar, y no tratar de buscar una técnica que finalice la

situación desde allí, excepto que no te queden otras opciones. Por lo tanto, no es necesario ser experto para lograr este objetivo pero si es necesario conocer nociones fundamentales sobre el tema: como evitar ser derribado, como pelear en el "clinch ", como manejar las distancias en el suelo, como escapar de posiciones complicadas, y algunas finalizaciones (tres o cuatro) y retenciones en caso de que las características del lugar (por ejemplo, en el asiento trasero de un vehículo) no te permita ponerte de pie.

Cualquier instructor serio de defensa personal real debería saber enseñarte las cuestiones fundamentales de defenderte en el suelo. Si este no es tu caso, no dudes en tomarte unos meses de entrenamiento en Jujitsu brasilero o el tradicional japonés, Judo, Lucha grecorromana, Sambo, Luta Livre o cualquier otro estilo que especialice gran parte de sus programas en este aspecto. Al final de cuentas, tal vez descubras que entrenar esta forma de lucha puede ser muy divertido y un excelente ejercicio físico, al margen de utilizarlo para defensa personal. Pero tampoco te olvides de aprender todos los otros aspectos que hacen a tu protección personal.

## **El factor esencial para producir un knock-out**

por el Lic. Marcos Castro

Para todas aquellas personas que no saben lo que es un Knock Out, me refiero a cuando a través de un ataque físico se deja fuera de combate a una persona. El individuo que recibe el ataque queda incapacitado temporalmente para continuar peleando, incluso muchas veces quedando inconciente.

Lógicamente, en una situación real de violencia, frente a alguien muy agresivo, lograr dejarlo fuera de combate puede ser tal vez nuestra única manera de sobrevivir.

Pero, ¿cuál es el factor más importante para producir un knock out? Muchos dicen que es la sorpresa. Sorprender al criminal con un golpe, hará que no pueda preparar su cuerpo para recibir el impacto, y por lo tanto, el golpe tendrá más efecto que si se produjera en medio de un combate. Y si bien considero que la sorpresa es uno de los factores más importantes, no nos serviría de mucho en caso que la confrontación física ya haya comenzado, porque ambos pelearos estarán preparados (física y psicológicamente) para dar y recibir ataques.

Otros dicen que es la fuerza. Y lógicamente, también es un factor importante, pero he visto muchos knock outs a partir de ataques no tan potentes. Asimismo, ¿de qué sirve lanzar un golpe con toda nuestra fuerza, si ese golpe no da en el blanco?

Por lo tanto, el factor más importante para producir un knock out es: la precisión.

Existen ciertas zonas del cuerpo, que si son golpeadas con un golpe preciso y con relativa potencia, muy posiblemente produzca un knock out. Entre estas tenemos: mentón, cuello, sien, nariz, hígado, genitales.

Basta con mirar algunas peleas de boxeo, para ver como gran parte de los knock outs se producen por golpes precisos al mentón o al hígado, y no necesariamente por golpes potentes.

Obviamente, si luego a la precisión le sumamos potencia y sorpresa, el knock out estará casi asegurado.

Entonces, ¿cómo podemos mejorar la precisión? Pueden existir decenas de ejercicios, pero a continuación tiro algunos sencillos como para comenzar:

1. Elige algún punto de tu bolsa de entrenamiento (puedes marcarlo con alguna fibra o lapicera), y procura golpear justo en ese punto. Considera que cualquier persona que vea venir un golpe, tratará de esquivarlo o bloquearlo (aunque sea por reflejo). Por lo tanto, luego que vayas logrando dar en el blanco, repite el ejercicio pero haciendo que previamente la bolsa se balancee libremente.

2. Un compañero de entrenamiento tiene un foco (cuanto más pequeño mejor), y ambos se mueven como simulando una discusión real. Intenta golpear el foco sorpresivamente y con precisión, utilizando la máxima potencia posible. Una vez que te acostumbres al ejercicio, dile a tu compañero de entrenamiento que trate de evitar tus golpes (corriendo el foco cuando los perciba). Para eso, es importante que simulen una discusión real; sino, es muy probable que no logres asestar ningún golpe.

¡Buena suerte en el entrenamiento!

## Los puntos vitales

por el Lic. Marcos Castro

Al dictar cursos y seminarios, es frecuente recibir consultas acerca de la efectividad de los puntos vitales, y las razones por la cuáles no se incluyen (en su gran mayoría) dentro del programa de enseñanza del SPAD®.

En verdad, entiendo que los puntos vitales (tocar a una persona en cierto lugar específico del cuerpo y generar un dolor muy agudo, una respuesta involuntaria, o un desmayo, entre otras cosas) funcionan en serio... pero para ciertas personas y en ciertas circunstancias; y justamente en esta última cuestión que nombro es donde radica el problema.

He visto con mis propios ojos cómo una persona se doblaba de dolor cuando un instructor presionaba con un sólo dedo ciertas zonas muy específicas de su cuerpo, pero también he visto como en la misma clase, para distintas personas con diferente textura física y edad, la misma técnica no tenía un efecto considerable. Por suerte, he estado con Instructores expertos en puntos vitales, con la suficiente humildad y sinceridad como para explicarme que existen personas a las cuáles ciertos puntos no les afectan, dependiendo de su anatomía específica (un músculo levemente más largo, un nervio ubicado un poco más profundo, etc.).

Incluso, hoy día luego de varios años de investigaciones, sabemos que las personas bajo efecto de narcóticos o alcohol, tienen en gran parte inhibido el dolor, y por lo tanto, cualquier técnica que se base en el dolor tiene una alta probabilidad de fallar con este tipo de agresores (tan frecuentes en la actualidad).

Por otra parte, muchos de estos puntos son lo suficientemente específicos y detallados, que requieren literalmente buscarlos durante algunos segundos (con la cooperación del compañero de entrenamiento) hasta encontrarlos, o de otra manera, requieren verdaderamente una gran maestría que sólo se logra con muchos años de entrenamiento.

Significan una habilidad motora compleja, y para los que vienen siguiendo nuestras investigaciones sobre la realidad de la violencia, sabrán que durante una situación de alto estrés (como es una situación real de violencia), es verdaderamente muy difícil, sino imposible, ejecutar tareas complejas. Casi por instinto tratamos de utilizar habilidades motoras sencillas (y seguras).

Entonces, yo intento en todo momento seguir una premisa en mi entrenamiento de defensa personal: "cuándo mi vida está en juego, más vale ir a lo seguro". No quiero basar mi seguridad en algo que "a veces funciona y a veces no". ¿Vale la pena invertir años en perfeccionar algo que no siempre funcionará y que en muchas ocasiones, requiere la cooperación de la otra persona (que se quede quieta) para que funcione?

Si tienes las ganas y el tiempo para dedicarte a investigar algo tan complejo como los puntos vitales, entonces adelante. Tal vez algún día te sean de utilidad. Pero para todo aquel que quiera aprender a protegerse de la violencia real de una forma rápida y segura, les sugiero dejar el estudio específico de puntos vitales para otro momento.

Tal es la razón por la cuál sólo en ciertas ocasiones utilizo algunos puntos (digamos, menos de cinco) que suelen estar más al alcance, pero que igualmente de ninguna manera generan la muerte ni siquiera un desmayo.

Nunca olviden una cruda realidad cuando entrenen: frente a alguien que coopera (te indica qué ataque va a hacer, se deja manipular el cuerpo, se queda quieto, no contragolpea con fiereza cuando comienzas tu acción, etc.) hasta la técnica más fantásica parecerá efectiva.

## **Zonas vulnerables primarias: tu última "jugada"**

por el Lic. Marcos Castro

¿Dónde golpear? ¿Qué blancos son los más vulnerables? ¿Cómo puedo hacer para dejar fuera de combate a mi atacante? ¿Cómo logro que alguien más grande y fuerte sienta mis golpes?

Estas y otras preguntas relacionadas, suelen formularse frecuentemente en los cursos y seminarios que dictamos, e incluso a través de consultas por correo electrónico.

Más de una vez posiblemente me hayas escuchado (o leído) decir que por más grande que sea una persona, hay zonas que no pueden ser protegidas a través de la musculatura, y eso es una de las cosas que permite que alguien más pequeño pueda protegerte contra alguien más grande.

En esta breve nota quiero explicarte la diferencia entre zonas vulnerables primarias y secundarias, y debes saber que si bien esta información puede ser extremadamente útil en situaciones realmente extremas, es muy necesario que tengas el cuidado y responsabilidad necesaria al momento de utilizarla.

Existen lugares del cuerpo humano que le afectarán a cualquier persona si son atacados, independientemente de su estado psicológico, emocional, fuerza, musculatura, e incluso, si ha consumido o no narcóticos o alcohol. Pero estas zonas son sólo dos. El resto se denominan zonas secundarias y un golpe aplicado a dichas regiones no lleva ninguna garantía de afectarle lo suficiente al agresor.

Las zonas vulnerables primarias no incapacitan por dolor, sino por daño estructural, y son como dije sólo dos: los ojos y el cuello.

Por más agresivo, fuerte y grande que sea el criminal, si no puede ver, no puede pelear. Del mismo modo, si no puede respirar, no puede pelear. Simple pero vital.

Para impactar a estas zonas se necesita relativamente poca fuerza, y los efectos pueden ser devastadores, llegando fácilmente a la muerte (especialmente en el caso del cuello impactado en forma frontal). Por lo

tanto, reitero que el cuidado debe ser extremo (especialmente en el entrenamiento) al intentar aplicar estos golpes; y en la vida real, si bien puede salvarte la vida, se debe justificar su utilización. Los daños seguramente sean irreversibles.

## ¡Todo es un arma!

Extraído del libro "Sobreviviendo a la violencia", por el Lic. Marcos Castro

Improvisar un arma con cualquier objeto del entorno puede llegar a salvarte la vida más de una vez. Sin embargo, también es fundamental saber protegerte sin armas, para no llegar a depender de las mismas, a tal punto de no saber qué hacer si no tienes una a tu alcance cuando la necesites. Esta dependencia provocaría un desenlace fatal durante un hecho real de violencia.

Un arma, cualquiera sea, sirve para potenciar tu capacidad ofensiva, y cualquier objeto del entorno puede servir para ese fin. Pero a pesar de ello, considero que es muy importante para tu seguridad personal, tener alguna noción sobre cómo utilizar las armas más empleadas en la actualidad: un arma de fuego, un cuchillo o simplemente un palo.

Incluso por más que nunca desees portar ni planees utilizar alguna de estas armas, no es raro que durante un hecho real de violencia, te encuentres de pronto con uno de estos objetos en la mano.

Al respecto, es muy importante conocer su funcionamiento para saber qué hacer y cómo proceder si logras desarmar al criminal y el arma queda en tu poder, y de este modo, para evitar la carga emocional que puede generarte la falta de costumbre de manipular un arma (especialmente un arma de fuego). Conocer su empleo, también te servirá para saber qué esperar de un criminal que se decide a atacarte con esa arma en particular. Por todo esto, te recomiendo seriamente dedicar algunas horas (y tal vez algo de dinero) para interiorizarte sobre el funcionamiento de las armas de fuego, armas punzo cortantes y armas de impacto.

A continuación explicaré algunas cuestiones sobre improvisación de armas, pero teniendo en mente en todo momento que la idea es potenciar tu capacidad ofensiva, lo cual significa no utilizar sólo el arma, sino también aprovecharte del resto de tus herramientas naturales (cabeza, manos, brazos, piernas, etc.) para defenderte.

Cualquier objeto del entorno se puede utilizar para alguno de cuatro fines:

- ▶ **Cortar o clavar:** cuchillos, vidrios rotos, varillas, lapiceras, etc.
- ▶ **Cubrirte:** portafolios, bolsos, bicicletas, almohadones, camperas de cuero, bolsas de dormir, cascos de motocicleta, etc.
- ▶ **Distraer:** objetos que se puedan lanzar al rostro, torso o piernas del delincuente para distraerlo temporalmente, como anteojos, revistas, llaves, billeteras, cenizas, libros, saleros, relojes, monedas, botellas, jabón, zapatos, tierra, arena, piedras, discos, líquidos, desodorantes en spray, etc.
- ▶ **Golpear:** palos, ladrillos, libros, sillas, caños, linternas pesadas, martillos, binoculares, botellas de vidrio, teléfonos, puerta de auto, bastón, automóvil, etc.

Todo, absolutamente todo, se puede utilizar para potenciar tu capacidad de protegerte. Se trata de tener un poco de imaginación y sentido común sobre cómo utilizarlo.

De todas maneras, debes tratar de ser lo más realista posible con su uso, y utilizar todos los conceptos que se explican en el SPAD ® al momento de defenderse sin armas, ya que la mayoría se pueden aplicar de igual manera con un arma improvisada.

Un buen ejercicio que puedes realizar, es verificar cómo puedes utilizar con efectividad los objetos que habitualmente tienes a tu disposición, tanto sobre tu cuerpo como en tu hogar o lugar de trabajo. Luego, entrena con realismo y seriedad, hasta perfeccionar la habilidad utilizando dicho elemento.

¡Buena suerte!

## **Defenderse contra un arma de fuego**

por el Lic. Marcos Castro

Por supuesto que tratar de defenderse contra un criminal armado es algo realmente difícil y la situación debe justificarlo, sin embargo no es imposible. Por mi parte, he tenido la posibilidad de conocer una gran cantidad de gente que ha logrado desarmar a criminales, y si bien algunos han recibido algún daño físico importante, todavía están vivos y eso es sólo un recuerdo feo en sus vidas.

Por otra parte, tratar de defenderse no necesariamente quiere decir defenderse físicamente. Uno puede defenderse también hablando y a través de gestos, tratando de calmar al individuo y/o confrontándolo verbalmente. De todas maneras, como seguramente la mayoría de la gente entiende la palabra "defenderse" como tratar de "desarmar" al atacante y poder escapar corriendo o dejarlo inconsciente, me voy a referir más precisamente a eso.

Al respecto, me imagino que quienes piensan que no es posible, estarán pensando que tratar de desarmar a un individuo es una locura. Pero el problema es que están imaginándose una situación de robo o asalto, o alguna riña callejera en donde un individuo saca un arma. Lamentablemente, no todas las situaciones violentas que ocurren en el mundo son asaltos, robos y peleas callejeras. A toda esa gente que cree que no es posible, yo les pregunto lo siguiente: ¿qué harían si un individuo los está apuntando con un arma mientras su cómplice está tratando de violar a su hija en frente de sus ojos? ¿Todavía van a pensar que no es posible "hacer algo" para defenderse o defender a ese ser querido?

Que quede claro que con esto no estoy diciendo que SIEMPRE hay que tratar de defenderse contra un individuo armado (en realidad, en muy pocas ocasiones valdría la pena arriesgarse), pero es muy importante que no TE CONVENZAS de antemano que nunca vas a hacerlo, o que es imposible. Tu objetivo en una situación real de violencia debe ser SOBREVIVIR a la situación.

Esto puede significar darle lo que quiere al criminal o en el otro extremo, quitarle la vida. Pero si cometes el error de convencerte que NUNCA vas a hacer nada, entonces seguramente cuando realmente requieras "hacer algo" tu cerebro no te lo va a permitir, y muy probablemente terminarás muerto por no haber dedicado aunque sea unos minutos de tu vida para estudiar como podrías defenderte si fuera necesario.

## **Protección en el suelo para defensa personal**

por el Lic. Marcos Castro

A principios de la década de los `90, la familia Gracie inició una excelente campaña marketinera cuándo Royce Gracie venció en lo primeros Ultimate Fighting Championship (UFC) - torneo de vale todo -, y que intentaba convencer al mundo de que cómo el 90% de las peleas reales van al suelo, y el Jiu Jitsu es el arte más efectivo, entonces todos tenemos que ir a aprender Jiu Jitsu.

Esto no es tan así. No todas las peleas van al suelo. Esto sucede habitualmente porque no somos lo suficientemente efectivos en los primeros dos o tres segundos de una confrontación real, entonces nos trenzamos con el agresor y caemos. Pero asimismo, siempre dijimos que la lucha en el suelo tiene varias limitaciones fundamentales para defensa personal que hace que no sea, en la mayoría de los casos, la mejor alternativa a elegir. Y la primera limitación es que está diseñada para pelear uno contra uno.

Es imposible defenderse contra más de una persona en el suelo. No es lo mismo pelear sobre un piso de goma que sobre el asfalto. La presencia de armas, lo torna mucho más peligroso aún. Ni que hablar de la pérdida de movilidad que siempre es tan necesaria durante un hecho real (porque nunca sabrás cómo puede evolucionar la situación de violencia que estás viviendo).

En los torneos de vale todo, prevalece habitualmente quién es experto en lucha en el suelo. ¿Esto significa que la lucha en el suelo es lo mejor para defensa personal? De ningún modo. El error es creer que un torneo de vale todo es equivalente a una situación real de violencia. Pero por más crudo que sea, no deja de ser un torneo y que favorece al peleador que domina el suelo: hay árbitros, no hay cómplices que se involucrarán, no hay armas, ambos peleadores se conocen, están entrenados, y no valen las técnicas más efectivas en el suelo: morder y meter los dedos en los ojos. Un torneo de vale todo no es un secuestro, una violación, una toma de rehenes... incluso, unos asaltantes en tu hogar cuando estás durmiendo con tu familia.

De todas maneras... saber luchar en el suelo es FUNDAMENTAL para defensa personal, porque no todas las peleas van al suelo, pero cuándo van, el que se maneja mejor allí tiene todas las de prevalecer, y el que no sabe desenvolverse allí, te aseguro que la pasará muy mal, demasiado.

En pocas distancias de combate, se ve tanto la diferencia entre alguien que sabe y no sabe. De pie, tal vez uno se la puede rebuscar si mucho no sabe de golpear. Si se trata de derribar, alguno se puede dar maña. Pero cuándo se trata de luchar en el suelo, el abismal la diferencia entre el que sabe y el que no.

La cuestión aquí es... ¿hay que pasarse años para ser realmente bueno peleando en el suelo entonces?

Definitivamente no. Imagina una situación real de defensa personal, un abuso sexual, un secuestro, un verdadero intento de homicidio. No pienses más que nada en peleas incidentales (muchas veces basadas en ego, lo cuál desde mi punto de vista no constituye "defensa personal" porque ambos están accediendo a pelear). Si la pelea va al suelo, tu OBJETIVO debe ser escapar, volver a ponerte de pie, y sólo en muy pocos casos, tal vez se justifique intentar alguna técnica de finalización (palanca, estrangulación, etc.). No quisieras estar minutos revolcándote cuándo la otra persona puede tener un arma entre su vestimenta, cuándo pueden venir sus cómplices, cuándo si de pronto caes en una posición desfavorable no habrá nadie que detenga el combate, cuándo no sabes si tu agresor "sabe" pelear en el suelo, cuándo se te acaba el "combustible" y te quedas exhausto (es muy fácil cuándo peleas en el suelo, especialmente contra alguien más grande).

Entonces, ¿qué necesitas aprender cuándo digo que es FUNDAMENTAL? Necesitas sobre todo, saber ESCAPAR de cualquier posición en el suelo, y poder ganar una posición más favorable (habitualmente, arriba del agresor). Incluso de posiciones que parecerían casi imposibles, con algo de técnica y paciencia, es posible escapar, especialmente contra alguien que no domina la lucha en el suelo.

Luego, cuándo logres una posición más favorable, tendrás la opción de levantarte, golpearlo desde allí con facilidad y en algunos casos, finalizarlo con una técnica de estrangulación o palanca. Pero poder escapar, ganar y mantener posiciones favorables, es la esencia para comenzar a hablar del tema suelo.

Asimismo, también es FUNDAMENTAL aprender a caer sin lastimarte, y aprender a respirar, descansar, relajarte cuándo estas peleando en el suelo, para no agotarte. Y algo no menor, saber luchar en el suelo desde posiciones desfavorables, es una explosión de autoconfianza.

Este es el lugar que debe ocupar la lucha en el suelo en tu arsenal de defensa personal. Algo que puede llevarte algunas cuantas sesiones de entrenamiento, pero de ninguna manera años. Luego, si te interesa podrás aprender el "juego bonito" de palanquear, estrangular, etc., una vez que comiences a dominar el juego.

## **El entrenamiento físico en la defensa personal**

por el Instructor Cert. Daniel Spiridione

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2008" por la Organización SPAD ®

Hablar de Entrenamiento Físico no es un tema fácil. Existe una amplia bibliografía al respecto y toda una ciencia que la respalda. Si embargo la defensa personal no es ni un deporte ni una actividad orientada al mejoramiento de la salud, por lo que debe analizarse correctamente qué es lo que debemos entrenar.

En otras palabras, un deportista tiene un calendario de competencias y es en base a estas que se realiza una planificación anual, adecuando el volumen y la carga de entrenamiento. Por lo tanto un deportista puede prepararse toda su vida para dar lo máximo de sí, en 9.74 segundos por citar solamente un ejemplo.

Las personas que hacemos defensa personal integral entrenamos acciones físicas que jamás queremos utilizar en nuestra vida, y si así fuera no sabemos cuándo ni dónde, siendo sumamente importante el tipo de entrenamiento que realicemos para que podamos rendir al máximo cuando nos sea necesario.

Tratare de explicar superficialmente que tipo de entrenamiento físico deberíamos realizar haciendo unas pequeñas comparaciones con deportes y actividades que comúnmente se podrán pensar como correctas para complementar nuestro entrenamiento.

### **¿Elongación?**

En la mayoría de las artes marciales tradicionales se realiza un entrenamiento intensivo sobre la elongación. El motivo radica en que ciertas técnicas de patadas o acrobacias requieren de esta capacidad. En la defensa personal no necesitamos de una elongación tan amplia ya que nuestra vestimenta puede interferir en este tipo de técnicas, sin nombrar los riesgos extras que pueden generar la aplicación de las mismas (resbalar, desgarraros por frío, etc.). Sí se debe entrenar la flexibilidad y movilidad articular, pero realizar sesiones de entrenamiento intensas y dolorosas para ganar elongación de poco nos servirá si lo enfocamos íntegramente a la defensa personal.

### **¿Hipertrofia Muscular?**

Este es sin duda un punto muy particular y difícil de comentar. En defensa personal nuestra mente juega un papel importante, y es por esto que intimidamos más si somos musculosos, o por el contrario, nos aplacamos ante una persona musculosa. Sin embargo este tipo de entrenamiento puede no tener efectos



positivos o por el contrario ser inaccesible ¿cuanta masa muscular creen que puede ganar una mujer de 1,58 metros de altura con 55 kilogramos de peso?, no mucha, sin considerar el factor estético.

Si analizamos el tipo de entrenamiento clásico de gimnasio para hipertrofiar veremos que debido a la carga a desplazar, los movimientos suelen ser lentos. ¿Qué movimiento se ejecuta más rápidamente: un curl de bíceps con una mancuerna de 6 kilogramos o uno con una pelota de golf? Sin ser necesario hacer la prueba práctica sabremos que nos desplazaremos más rápidamente con una carga menor. Es por esto que la relación entre fuerza y velocidad no es lineal (Ley de Hill); a mayor fuerza menor velocidad de ejecución.

Dicho esto deberíamos preguntarnos que es necesario para la defensa personal: ¿ser fuertes y lentos? ¿O menos fuertes y rápidos? La respuesta esta en un simple ejemplo: si fueras el dueño de un delivery de pizzas en una gran ciudad con congestión de tránsito ¿que comprarías para el reparto, un ciclomotor o un camión con acoplado?

La mejor forma para ser rápidos y fuertes es entrenar sobre la potencia muscular. Y los ejercicios óptimos para esto son los pliométricos (ejercicios muy rápidos con poca carga). Sin lugar a duda es vital entrenar la potencia en defensa personal, ya que mejoraremos la relación justa entre velocidad y fuerza para que nuestras acciones físicas sean efectivas.

### **¿Resistencia Aeróbica?**

Es muy común ver a las personas en los parques saliendo a trotar por varios minutos. Pero, ¿es ésta una capacidad realmente importante para la defensa personal? Si tuviéramos que trotar por 45 minutos para escapar de un delincuente, sin duda si. Pero la verdad que es que si escapamos lo haremos velozmente y sobre un trayecto corto de tiempo y distancia.

Nuestros músculos poseen diferentes tipos de fibras musculares que actúan de acuerdo al requerimiento e intensidad solicitada. Estas fibras son las lentas (st), las rápidas (fta) y las explosivas (ftb). Por lo tanto este tipo de entrenamiento actúa sobre las fibras st que no son las que requeriremos ante acciones rápidas y explosivas.

Asimismo nuestro cuerpo obtiene energía de los alimentos como un motor del combustible. Nuestros sistemas energéticos pueden dividirse en: Aeróbico, Anaeróbico Aláctico y Anaeróbico Láctico. Cada uno se pondrá en marcha de acuerdo a la intensidad y duración de la acción física. Si consideramos que una acción física promedio de defensa personal no supera los 10 segundos de duración, el sistema energético predominante será el anaeróbico aláctico; pero si la acción superase este tiempo estaríamos poniendo en funcionamiento nuestro sistema anaeróbico láctico, el cual deja un subproducto de desecho llamado ácido láctico que condiciona nuestra acción física en el tiempo.

Dicho esto deberíamos entrenar sobre nuestra capacidad y resistencia anaeróbica en vez de la aeróbica, ya que será la que actuará en todas nuestras acciones físicas de defensa personal.

Por consiguiente para entrenar físicamente debemos realizar todo tipo de ejercicios y actividades que hagan uso de la potencia, la alta intensidad y la resistencia en tiempo cortos de duración. Este tipo de entrenamiento es muy cansador y no apto para todo tipo de personas; la frecuencia cardíaca se eleva muy bruscamente y existen riesgos de lesiones musculares. Por lo tanto, sí es importante fortalecer nuestra musculatura en un gimnasio y mejorar nuestro sistema cardiovascular, pero sólo en una primera etapa de adaptación anatómica. Esto que puede interpretarse como una contradicción no lo es, ya que son actividades que influyen indirectamente y no directamente como se puede llegar a pensar.

Veamos todo esto en un ejemplo clásico de entrenamiento erróneo sobre una bolsa de box. El ejercicio inicial es realizar 10 minutos de bolsa a una intensidad baja con el objetivo de mejorar nuestra resistencia. Como verán, este ejercicio busca entrenar sobre un objetivo irreal para la defensa personal (golpes a baja intensidad distanciados en el tiempo). Sería mucho más efectivo realizar un entrenamiento sobre una pista de audio que nos indicara las acciones a realizar.

#### **Ejemplo de una serie de pista:**

- (inicio) Sentarse de espaldas a la bolsa con piernas cruzadas
- (5'' después) Realizar 5 segundos de golpes sólo con miembros superiores a máxima potencia (no olvidar buscar la relación justa entre fuerza y velocidad)
- (inmediatamente) Realizar dos flexiones de brazos
- (inmediatamente) Sentarse de frente a la bolsa con piernas cruzadas
- (15'' después) Realizar 5 segundos de golpes sólo con miembros inferiores a máxima potencia.
- (inmediatamente) Realizar dos saltos en extensión.
- (inmediatamente) Correr a 3 metros de distancia de la bolsa y acostarse boca abajo de espaldas a esta con las piernas cruzadas
- (15'' después) Realizar dos flexiones de brazos y tres saltos en extensión
- (inmediatamente) Realizar 15 segundos de golpes con miembros superiores e inferiores a máxima potencia.
- (inmediatamente) caminar 4 minutos

Este tipo de entrenamiento actúa sobre las fibras y sistemas energéticos correctos, siendo mucho más beneficioso que el primer ejercicio comentado.

El presente capítulo es muy corto para entrar en detalle sobre teoría del entrenamiento, capacidades funcionales, fisiología del ejercicio y demás, pero espero haber dejado una idea global sobre la forma correcta de entrenar. Para aquellos interesados les recomiendo googlear "pliometría", "resistencia anaeróbica" y "potencia muscular".

## **Defenderse físicamente cuando la ropa no permite buena movilidad**

por el Lic. Marcos Castro

Una cosa es defenderse físicamente en el gimnasio o lugar de entrenamiento, con ropa cómoda para realizar actividad física, y otra muy diferente es la realidad, donde muy probablemente nos encontremos con jeans, zapatos, traje, corbata, zapatos con taco, sandalias e incluso sólo con un traje de baño.

Y así es cómo la víctima, que "supuestamente" tenía el entrenamiento adecuado sobre cómo protegerse, sufre un hecho de violencia y se bloquea mentalmente (en el mejor de los casos) al no saber qué hacer ante tal circunstancia con la pérdida de movilidad y comodidad.

El primer planteo que me hago es... ¿un entrenamiento sin considerar estos factores, es un entrenamiento realista? ¿Entrenar siempre con ropa apta para hacer ejercicios físicos es realista? ¿Entrenar siempre en lugares aptos para la actividad física es realista?

Como siempre, la clave para lograr protegerse con éxito cuando la vestimenta ofrece poca movilidad, es entrenar simulacros con esa vestimenta. De esa manera no sólo se puede analizar con realismo qué técnicas, conceptos y tácticas funcionan y cuáles no, sino también nos sacará una buena cuota de ansiedad de encima.

Por otra parte, un método de protección física para la realidad de la calle, que se base en técnicas, conceptos y tácticas que no puedan ser realizadas con jeans, sin calzado, con calzado pesado, con zapatos de taco, con vestido, o con traje, no es realista. Punto.

Siempre dependiendo del estilo de vida de cada uno, si durante el 50% del tiempo estamos vistiendo un traje con saco y corbata, entonces necesitamos que al menos el 50% de nuestro entrenamiento sobre cómo protegernos de la violencia, sea realizado con esta vestimenta o bien considere esta realidad.

En última instancia, aprender defensa personal se trata de aprender a protegerse en la vida real, ¿o no?

## **Siempre considerar que el delincuente está acompañado**

por el Lic. Marcos Castro

El pasado 25 de junio 2009, una mujer fue baleada en una salidera bancaria, y el modo en que se produjeron los hechos, nos deja varias enseñanzas. La siguiente nota periodística fue publicada en Diario Clarín (Argentina):

*La víctima, una mujer de 65 años, tenía que retirar una suma importante de dinero del banco, y le había pedido a su sobrino que la acompañe, un joven de 23 años, subteniente del Ejército. Al salir de la entidad, caminaron unos 200 metros antes de ser sorprendidos por uno de los ladrones, de 25 años. Los asaltantes habían cruzado la calle en diagonal, y corrieron directamente hacia el lugar en el que estaba la mujer.*

*Entonces, uno de los ladrones sacó un arma y le apuntó exigiéndole el dinero que había sacado del banco. Pero su sobrino reaccionó, forcejeó con el ladrón armado, lo inmovilizó y logró arrojar la pistola en medio de la calle. El joven no pudo darse cuenta que detrás había un cómplice. El segundo ladrón recuperó el arma que había quedado tirada en medio de la calle y le apuntó al joven.*

*Pero el subteniente se cubrió con el cuerpo del asaltante que tenía reducido. El cómplice habría disparado al menos cuatro veces, sin medir. La mujer, que en ese momento estaría tirada en el piso, recibió un disparo en la zona femoral. El otro balazo hirió al asaltante usado como escudo por el soldado, quién resultó ileso.*

*Al ver que su compañero había sido baleado y que el robo se estiraba más de lo planeado, el ladrón terminó escapando en una moto en el que lo esperaba un tercer hombre. La mujer fue llevada de*

*urgencia al Hospital, donde estaba siendo intervenida quirúrgicamente. En tanto, el ladrón baleado por su cómplice quedó detenido. Además de buscar a los ladrones prófugos, la Policía investiga la existencia de un entregador en el banco.*

### **Comentarios:**

Este hecho real me parece por demás interesante para analizar varias cuestiones:

1- A nivel **preventivo**, debemos saber que cuando retiramos una buena suma de dinero (en este caso habían sido u\$s 30.000) es probable que en el banco puedan haber "marcadores" (gente que a través de una señal le indica a un delincuente que la víctima tiene mucho dinero), y es casi imposible identificarlos, ya que se puede tratar de un ademán rascándose la oreja, totalmente imperceptible. Lo que tenemos que considerar es de exponernos lo menos posible. No ir a dar vueltas con el dinero. Solicitar al personal del banco poder pasar al baño para poder distribuir el dinero en dos o tres lugares del cuerpo (usar por ejemplo, fajas en la cintura), cosa de disminuir pérdidas. Que alguien nos espere con un automóvil en la puerta del banco. Difícilmente nos asalten dentro del banco, el peligro está afuera. Sino, coordinar con un taxista de confianza. Cuidarse que nadie nos siga y que al bajar no haya nadie "esperando". Ante la duda no arriesgarse, dirigirse hasta una comisaría. Y sobre todo, evitar manejar en efectivo tanta cantidad de dinero. Los bancos tienen medios para evitar manejar el efectivo (cheque de caja, transferencias, etc.) y a veces por ahorrarnos \$100, perdemos u\$s 30.000 o peor aún, perdemos la vida.

2. Sin juzgar si vale la pena o no arriesgar la vida por u\$s 30.000 como lo hizo el sobrino de la víctima, ya que no sabemos para que se necesitaba ese monto de dinero (tal vez sea para una operación de vida o muerte del esposo de la víctima, lo que hace que el asalto sea de vida o muerte), lo que nos deja de enseñanza es que **ES POSIBLE defenderse no solo contra un asaltante armado, sino CONTRA DOS...** y hasta salir ileso. Parece de película, pero es real.

3. **Siempre considerar que el delincuente estará acompañado.** Es raro que hoy salgan a robar solos. El error que derivó en la lesión "casi mortal" de la víctima (romperse la arteria femoral es una lesión gravísima), es haberle quitado del arma y lanzarla cerca. No estuvo mal la intención de eliminar el arma de la escena si la intención no es utilizarla, pero lo mejor es tirarla arriba un techo, en algún lugar difícil de acceder, o bien, lanzarla lo más lejos posible sin arriesgar la vida de las personas que están dando vueltas (les puede caer en la cabeza y un arma es muy pesada), pero lo suficientemente lejos como para que si otro delincuente agarra el arma tener tiempo para escapar.

## **"Ganarse el derecho" de controlar físicamente a un agresor**

por el Lic. Marcos Castro

Muchas personas tienen una especie de "fanatismo" por querer parecerse a Steven Seagal y tener la capacidad de reducir físicamente a una persona con sólo doblarle un dedo.

Es frecuente que en los cursos la gente nos consulte por técnicas de esta naturaleza o que siempre que circunstancialmente en un curso algún Instructor termina una secuencia defensiva controlando físicamente a su compañero de entrenamiento sin lastimarlo, todos quieren aprender esa técnica más que cualquier otra.

Y si bien hay algo de "bondad" en querer saber controlar a alguien físicamente a través de palancas, llaves y otras técnicas de control, sin lastimarlo, también hay bastante de fantasía detrás.

Controlar a alguien físicamente SIN lastimarlo, es casi un lujo en la vida real. Nadie se dejará controlar, todos forcejean y muchas de las técnicas que habitualmente se ven te ponen mucho más en riesgo, sin contar con la transpiración que siempre nos juega una mala pasada.

En las exhibiciones marciales, SIEMPRE hay consentimiento entre el Instructor y el alumno. Agarrar un puñetazo en pleno vuelo es fácil cuándo sabes que el otro lanzará un puñetazo, a una zona determinada, en un momento determinado, en una cantidad determinada y de un modo determinado. Pero la realidad es distinta. Una técnica así, por más "efectiva" que parezca, rara vez pasará el test más simple de realismo.

Y no escribo esto para "menospreciar" a las artes marciales que se especializan en técnicas de control y reducción (Aikido, Hapkido, Jiu Jitsu, entre otras). Tengo altas graduaciones en algunas de estas artes marciales que me parecen realmente apasionantes, pero soy realista que sólo un pequeño porcentaje de lo aprendido me puede servir en una situación real de violencia, cuándo no hay consentimiento, cuándo el daño que me pueden hacer es real, cuándo mi agresor está verdaderamente violento y cuándo no se dejará "doblar el brazo".

Mientras intentas "enroscarte" con tu agresor, él está pensando en cómo arrancarte la cabeza de un puñetazo. Eso es una desventaja.

Las técnicas de control y reducción se aplican cuándo el riesgo de un contragolpe por parte del agresor, es realmente menor. Cuándo hay "no cooperación" por parte de la otra persona, pero NUNCA cuándo tiene un arma en la mano o cuándo está muy "combativo". Sería simplemente una locura, una fantasía sacada de una película.

Y siempre hay que tener un PLAN "B" por si todo falla. Por eso nosotros no enseñamos técnicas de control y reducción hasta tanto el estudiante no sepa primero protegerse si "la cosa sale mal".

Pero sobretodo, lo realmente importante al margen de la técnica a utilizar, es cómo llegar a aplicarla, cómo aproximarse al agresor tácticamente, cómo preparar el control, cómo "entrar". Y como siempre decimos, dado que nadie se dejará controlar, hay que "ganarse el derecho" de controlarlo, lo que muchas veces significa "aflojarlo" con algún golpe que no haga daño real (más una distracción que un golpe) o bien utilizar la inteligencia en la interacción (y si es posible el trabajo en equipo) para preparar el terreno.

Controlar físicamente a alguien sin lastimarlo, en ciertas circunstancias es posible, pero las técnicas que funcionan son realmente contadas con los dedos de la mano. Recuerda, no se trata tanto de la técnica que utilizas, sino de cómo llegas a utilizarla, y nunca olvides que antes debes "ganarte el derecho" de controlarlo. Con eso en mente, te deseo buena suerte.

# **SOBRE EL ABORDAJE DE LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA**

## **Síndrome del Stress Post-traumático**

por el Instructor Cert. Luciano Cendagorta

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2007" por la Organización SPAD ®

Que este capítulo se encuentre último en el libro, no significa que sea menos importante. Nuestra Organización hace hincapié en la prevención, interacción y defensa física, pero no deja de lado la post-situación (consecuencias de haber vivido la situación), la cuál abarca desde venganzas, revanchas y conflictos legales, hasta trastornos psicológicos y primeros auxilios. No olvidemos que la defensa personal no concluye al finalizar la confrontación, sino que hay otros elementos a considerar luego de sobrevivir a una situación violenta.

Haber vivido un hecho violento puede generar distintos tipos de trastornos psicológicos que pueden llegar hasta casos extremos como el suicidio. Uno de los trastornos más comunes es el *Síndrome de Stress Postraumático* que trataremos en este capítulo.

Comencemos definiendo lo que es un evento estresante. Se define como: *las condiciones, eventos o experiencias nuevas tensas o displacenteras que afectan al organismo*; desde asistir a un examen, hasta sobrevivir a un gran terremoto o bombardeo, pasando por la muerte de un ser querido.

La pregunta más frecuente que se suele hacer cuando se discute el tema es, ¿qué hace que unos individuos desarrollen el síndrome y otros no? La respuesta es: 1) La intensidad del estímulo estresante, y 2) Las diferencias interindividuales de las personas, siendo esta percepción personal del evento traumático, el aspecto de mayor importancia, ya que lo que resulta traumático para un individuo, puede ser un día de trabajo duro para otro, o incluso un hecho excitante o estimulante.

Antes de hablar del síndrome de stress postraumático, hablaremos unas palabras sobre las reacciones normales al stress, para darnos cuenta como puede responder nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las reacciones normales al stress involucran ansiedad y depresión, junto con mecanismos psicológicos que reducen la respuesta inicial a niveles tolerables.

Existen tres componentes en respuesta al stress:

1. Respuesta Emocional:

- a. Al peligro: el miedo
- b. A la amenaza: la ansiedad
- c. A la pérdida: la depresión

## 2. Respuesta Somática:

- a. Al peligro y la amenaza: la estimulación autonómica (adrenalizarse)
- b. A la pérdida: disminución de la actividad física.

## 3. Mecanismos Psicológicos:

- a. Voluntarios: estrategias de confrontación. Son *Adaptativas* (conductas evitativas, elaboración del problema y arreglo de la situación) y *Des-adaptativas* (excesivo uso de alcohol o drogas, conducta agresiva y auto-mutilaciones).
- b. Involuntarios: mecanismos de defensa. Estos mecanismos tienden a evitar el desarrollo o la percatación consciente de ideas y efectos displacenteros. Dentro de estos se encuentran la *negación* (implica necesariamente un juicio previo afirmativo, al que se refuta mediante la negación), la *regresión* (significa adoptar conductas propias de un período más temprano del desarrollo para evitar el conflicto. Ej.: frente a un fracaso vital la persona abandona la vida independiente, vuelve a la casa de sus padres para que lo cuiden), la *represión* (proceso de exclusión del campo de la conciencia de una representación que provoca una vivencia penosa), y el *desplazamiento* (transferencia de una emoción de una persona, objeto, o situación con la cual está propiamente asociada, a otra que le causa menos stress. Ej.: luego de la muerte de su esposa el individuo le protesta al médico por no haber extremado esfuerzos en lugar de protestarse a sí mismo por no haberse hecho más tiempo para estar en los últimos momentos con ella).

Ahora que ya tenemos en claro algunos conceptos, trataremos el *Síndrome del Stress Post-Traumático (SEPT)*. Se trata de un trastorno que surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o a una situación (breve o duradera) de naturaleza excepcionalmente amenazante o catastrófica. Acontecimientos tales como la violación o el allanamiento de una casa, que es evidente que ponen en peligro la autoestima, la integridad y la seguridad de la persona, son los que con más probabilidad pueden llevar a la aparición de este síndrome. Especialmente en las mujeres sería la violación la causa más importante de inducir el trastorno en civiles, más que los robos o los desastres naturales. No obstante, el hecho generador de stress no siempre es predecible; el duelo o el divorcio, que son experiencias humanas habituales, también son capaces de provocarlo.

Las siguientes personas pueden tener riesgo de padecer un *SEPT*:

- Cualquiera que ha sido víctima de un evento traumático.
- Cualquiera que ha visto un ataque violento.
- Las sobrevivientes de violación, violencia en el hogar, agresión física tal como ser asaltado o cualquier otro acto imprevisible de violencia.
- Los sobrevivientes de eventos inesperados tales como accidentes automovilísticos, incendios o ataques terroristas.
- Los sobrevivientes a desastres naturales tales como huracanes o terremotos.

- Cualquier persona que ha sido abusada sexual o físicamente.
- Los soldados, veteranos o víctimas de guerra o combate.
- Cualquier persona que ha intervenido en eventos traumáticos como bomberos, policías o personal de rescate.
- Cualquier persona que ha sido diagnosticada con una enfermedad que puede causar la muerte o aquellas personas que han sido sometidas a cirugía.
- Cualquier persona que ha pasado por un duelo tal como la pérdida inesperada de un ser querido.

¿Cómo me puedo dar cuenta que una persona puede tener un SEPT? Luego de la experiencia traumática se pueden observar características que están encuadradas como: *embotamiento psíquico, re-experimentación del acontecimiento traumático, y aumento de la activación autonómica.*

El suceso traumático es re-experimentado a través de los recuerdos invasivos, dolorosos y recurrentes que aparecen durante episodios de ensoñación diurna, o en forma de pesadillas. Suelen haber estados durante los cuales la persona revive el suceso, durando desde minutos a días. Puede haber una disminución de la capacidad de respuesta al mundo exterior, sensación de distanciamiento de la gente, pérdida de interés en las actividades habituales e incapacidad para sentir emociones como intimidad, ternura o interés sexual. La actividad autonómica se caracteriza por irritabilidad e hiperactividad, exageración de la respuesta de alerta, dificultad para concentrarse y alteración del sueño. Sintetizando:

- Episodios reiterados de volver a vivenciar el trauma en forma de reviviscencias o sueños que tienen lugar sobre un fondo persistente de embotamiento emocional.
- Desapego de los demás.
- Falta de capacidad de respuesta al medio.
- Anhedonía (falta de sentimientos).
- Evitación de actividades y situaciones evocadoras del trauma.

Estos síntomas se acompañan de ansiedad y depresión, y no son raras las ideas suicidas. El alcohol y las drogas agravan el cuadro.

A continuación ilustraremos con un caso los conceptos enunciados en este capítulo:

*“Rosa, de cuarenta años, fue víctima de un asalto a mano armada en un ómnibus cuando se dirigía a su trabajo, donde realizaba tareas de limpieza. Dos hombres de aproximadamente veinticinco años de edad subieron al ómnibus y a punta de pistola redujeron a los pasajeros. El conductor del ómnibus en la confusión, perdió el control del vehículo y al cruzar un semáforo en rojo fue embestido por un camión. Como consecuencia de ello, Rosa salió despedida de su asiento y fue aplastada por otros dos pasajeros que tuvieron que ser removidos de encima de ella porque se hallaban inconscientes (o muertos). Mientras hizo la rehabilitación por las lesiones sufridas, habitualmente soñaba con accidentes, o asaltos, o con personas que caían encima de ella; incluso se ponía muy nerviosa cuando aparecía alguna escena de accidente en la televisión o asaltos a mano armada, y pedía que no le preguntaran nada de lo ocurrido porque cualquier recuerdo le despertaba un intenso miedo. Estuvo varias noches sin dormir antes de*



*consultar a un médico y finalmente lo hizo cuando no pudo concentrarse en sus tareas y cuando su familia le remarcó que vivía permanentemente asustada.*

*A los seis meses del accidente ya había completado la rehabilitación física. Quiso reintegrarse a su trabajo pero no pudo ya que se “desesperó” cuando intentó subir al ómnibus para dirigirse a su empleo, por lo que decidió no tomar más colectivos al tiempo que la invadió una sensación de desesperanza.”*

Este es un típico ejemplo de una persona que padeció un *Síndrome de stress postraumático* a causa de un asalto a mano armada.

No nos vamos a poner a hablar sobre los tratamientos médicos o psicológicos de este tipo de trastornos, ya que no nos compete y no hace al caso, pero sí podemos comentar de qué forma podemos prevenirlo.

La mejor manera que tenemos de poder evitar este tipo de trastornos es:

- Aceptando que puedes ser víctima de cualquier tipo de agresión (ya sea verbal, física o psicológica), para que puedas estar preparado mentalmente.
- Realizar más que nada entrenamientos que te ayuden a nivel psicológico, así podrás realizar un mejor análisis post-situación.
- Realizar simulacros de situaciones traumáticas con el mayor realismo posible (con gritos, golpes, agresiones verbales, etc.), y de esa manera poder acostumbrarte a pensar bajo presión.
- Informarte sobre los signos y síntomas de este trastorno, para que sepas rápidamente si tu mismo o un conocido tuyo necesita atención médica o psicológica (esto no lo evita, pero ayuda a que puedas solucionarlo sin grandes secuelas).

Para terminar, diré que este trastorno es más común de lo que la gente cree. El mismo presenta distintos niveles, desde leves hasta graves e incapacitantes, por lo tanto es difícil para una persona darse cuenta si lo está padeciendo.

Lo mejor que se puede hacer es realizar un entrenamiento mental más que físico, para que podamos disminuir al máximo las probabilidades de tener un trastorno de stress postraumático.

## **Preservación de la escena de un delito**

por el Instructor Cert. Fabrizio Rodríguez Villafán

Extraído del libro "Actualización en Defensa Personal 2010" por la Organización SPAD ®

Después de todo hecho de violencia, surge la post- situación, entendiéndose como tal, a las “consecuencias y/o efectos” que derivan de ello. Estos efectos varían según el tipo del hecho y del desarrollo que haya podido tomar el mismo, puede variar desde lo físico como ser golpes, excoriaciones, heridas, etc., emocional psicológico, como ser el síndrome post- traumático, fobias, miedos, complejos, etc., también lo legal, donde se da la diferencia entre ser víctima o victimario (legalmente hablando), como es el caso de los límites de la defensa legítima, el trato con la policía y uno muy importante que a la gente obvia es la escena del delito.

Es decir, todo delito tendrá un escenario, puede ser la calle, un domicilio, un vehículo, etc., del cual la policía, por medios científicos, podrá identificar al delincuente, y actuando de la manera que se explicará

mas adelante, no sólo ayudarás a que se puedan recuperar tus pertenencias perdidas (en caso de robos y hurtos), sino ayudar a capturar a tu agresor (lesiones, violaciones, etc.) para que tenga la pena legal que merece. Todo esto aunado a coadyuvar a la aplicación de la justicia y a la policía.

¿Qué es una escena de delictual? Vamos a decir que se trata del lugar-tiempo en que se produce un hecho criminoso (robo, hurto, violación, lesiones, accidente de tránsito, incendio, etc.), de la cual surgen efectos legales. También se lo puede denominar como escena del hecho, sitio del suceso, y cuando el hecho ya es investigado y ratificado de que se trata de un delito grave: “Escena del Crimen”.

¿Por qué la importancia de la escena delictual? Se trata del único elemento que tendremos para poder identificar al delincuente ya que en este lugar quedan huellas, indicios, rastros o señales que después de ser analizados y procesados en laboratorios especializados, son transformados en los medios de prueba, que permitirán al Juez establecer fehacientemente cómo ocurrió el hecho y cuál fue la participación de cada uno de los involucrados, para posteriormente sentenciar.

Por todo esto, como regla de oro la escena del hecho no debe ser alterada ni modificada, es decir, no debe ser tocada por persona que no sea un especialista.

Un gran error, por ejemplo, que comete la gente al momento de ingresar a su domicilio, cuando éste fue robado, es comenzar a revisar cajonería o lugares donde tenían sus pertenencias de valor, sin darse cuenta que podrían estar borrando las huellas que dejó el ladrón, con la consiguiente pérdida de la posibilidad de recuperar sus bienes, por medio de una investigación policial.

Esta sobreentendido que ante cualquier escena, lo primero que se hará será llamar lo más pronto posible a la policía, y en el lapso de tiempo entre que llegue la policía, debemos tratar de seguir las siguientes reglas:

### **Escena de un robo de domicilio**

Si estamos presentes al momento del robo (el delincuente ingreso al domicilio cuando nos encontramos presentes), es importante tratar de memorizar, si la situación nos permite, los lugares donde el o los delincuentes dejan sus huellas dactilares.

Las huellas dactilares están formadas por el sudor que depositan nuestros poros. Obviamente esto en caso de que operen sin guantes; caso contrario se prestará atención a los lugares donde se sienten, caminen, si comen o no comida de nuestra casa, si van al baño, etc., ya que siempre que estemos en contacto con otra superficie vamos dejando fibras, pelos, tierra de nuestros zapatos, que posteriormente serán de ayuda para identificar al delincuente. Toda ésta información debe ser informada a la policía tratando de indicar los lugares donde se ubicaron los delincuentes y de proteger los mismos, de curiosos, vecinos, periodistas, etc.

Si cuando llegamos a nuestro domicilio notamos señales de violencia (robo cuando no estamos presentes), es urgente el proteger la casa de extraños y de nosotros mismos. Se debe entrar al domicilio con mucho cuidado para no borrar las posibles huellas. Si es necesario utilizar el teléfono, se lo agarrará por medio de una tela o con alguna zona de la prenda de vestir que estemos utilizando, sostener el auricular con mucha delicadeza. De la misma forma se procederá al encendido de las luces, ya que los delincuentes pudieron haberlas prendido y dejado huellas en el interruptor.

### **Escena de un asalto en la calle**

De todas las escenas, es la que menos indicios físicos puede tener. Se informará a la policía de todo lo visto en dicho asalto, ropa del delincuente, la hora aproximada, de su forma de hablar si era extranjero o no, modismos, y demás características físicas. También estar atento si nos tocó, ya que podría dejar fibras o sudor que ayudaría a identificarlo. Observar sus movimientos cuando se aleja, si escupe o no, si botó o no algo al escapar del lugar, etc.

### **Escena de una violación**

Actualmente es uno de los delitos de mayor incremento a nivel mundial. Los lugares (escenas del delito) donde se los cometen pueden ser desde domicilios hasta lugares abiertos como descampados. Si la víctima puede indicar el lugar donde se cometió el hecho, lo único que debemos hacer, mientras llega la policía, es primeramente evitar que la víctima se bañe o cambie de ropa, ya que es ahí donde mayor indicios del agresor se encontrará. Seguidamente, proteger dicho lugar de forma que nadie pueda entrar a observar o tocar.

Si se trata de un lugar abierto como un descampado, se procederá a pedir ayuda de vecinos o gente del lugar para formar una suerte de barrera humana de forma que nadie pueda ingresar, hasta que llegue la policía. En caso que se presenten lluvias, vientos, granizo, etc. se procederá en la medida de las posibilidades, a proteger dicho lugar, y si es posible sacar fotografías del lugar (actualmente la tecnología nos permite tener maquinas fotográficas en el celular) e informar a la policía de dichas fotos para su procesamiento.

### **Escena de muerte de persona**

Independientemente que se trate o no de un homicidio, se procederá de la forma indicada en los casos de violaciones, dando importancia a que, generalmente los familiares de la víctima, no muevan el cadáver (siendo muy complicado dado el contexto).

### **Escena en un incendio**

Básicamente, el procedimiento es tratar de percibir todo lo que más podamos, ya que existen porcentajes en los que incendiarios utilizan este medio para vengarse u ocultar otros delitos como homicidios, robos, estafas, etc.

Es necesario que se observe y se tome nota del color de las llamas de fuego, y el color del humo, ya que podría ayudar a los policías en la investigación. Determinar la hora en que llegamos al lugar u observamos el incendio. Tratar de percibir olores a combustibles ya que podría tratarse de incendios intencionados. Observar si hay personas extrañas, por ejemplo si el incendio se produce en nuestro barrio, observar si hay gente extraña que no sean nuestros vecinos.

Para finalizar debemos indicar que lo dicho aquí, no se trata de instrucciones policiales, sino, acciones a realizar para ayudar a la investigación, y es lo que todo ciudadano debería saber, ya sea cuando seamos víctimas o cuando estemos en el papel de ayudar a algún vecino o familiar.

## **Legítima Defensa**

Extraído del libro "Sobreviviendo a la violencia", por el Lic. Marcos Castro

Escribir sobre defensa personal sin analizar sus implicancias legales, sería una irresponsabilidad de mi parte. Es fundamental entender estas implicancias para no terminar tras las rejas en tus intentos por protegerte; lamentablemente, muy pocos instructores de defensa personal tratan este punto en sus cursos.

Si has sido atacado y te has visto en la necesidad de herir al atacante para lograr defenderte, es esencial que planees algún tipo de estrategia legal en caso que el criminal decida denunciarte por lo daños ocasionados. Conozco situaciones donde el mismo delincuente ha denunciado a la víctima por lesiones, por más increíble que pueda parecerte. Por lo tanto, debes estar preparado para una posible batalla legal.

Este apartado no pretende ser una explicación exhaustiva sobre cuestiones legales. El tema es muy delicado, y un pequeño cambio en la interpretación de una palabra puede ser decisivo. Consecuentemente, mi intención sólo es meramente introductoria, considerando en todo momento que lo fundamental será la interpretación del hecho por parte del juez o el jurado que decida sobre tu causa en particular.

Asimismo, es muy importante tener un buen abogado de confianza al alcance de la mano. Deberías elegir a tu abogado con el mismo cuidado con el que elegirías a un cirujano para una operación difícil, y asegurarte que se especialice en casos penales. Averigua también sus antecedentes laborales, y lo más importante, asegúrate que puedas contar con él cuando lo necesites.

En este libro me referiré a la legislación vigente en la República Argentina. Por lo tanto, si vives en otro país, es necesario que verifiques cuál es la legislación puntual que se aplica en tu región.

El Código Penal Argentino, en su artículo 34 inciso 2 expresa que: *no es punible el que obrare violentado por una fuerza física irresistible o amenazas de sufrir un mal grave e inminente.*

Como se puede apreciar, la ley no te exige que debas esperar a que te disparen o apuñalen para recién luego comenzar a defenderte, puesto que de hacerlo probablemente no estarías vivo o en condiciones de protegerte eficazmente.

Luego, en el mismo artículo legisla el derecho a la Legítima Defensa, el cuál está reconocido por todas las legislaciones del mundo, y comprendido en el Código Penal Argentino desde 1921. Si no existiera este derecho, cada vez que te defiendas y tengas que lesionar al atacante para lograrlo, tu acción sería considerada como lesión u homicidio, y te correspondería la pena indicada para dicha situación.

### **Legítima Defensa Propia**

El artículo 34 inciso 6 del Código Penal Argentino expresa:

*No es punible... el que obrare en defensa propia o de sus derechos, siempre que concurrieren las siguientes circunstancias:*

- a) Agresión ilegítima
- b) Necesidad racional del medio empleado para impedirla o repelerla
- c) Falta de provocación suficiente por parte del que se defiende

Por lo tanto, podríamos definir a la Legítima Defensa como: la acción de ejercer un acto defensivo en defensa de un bien jurídico (vida, honor, o cualquier objeto que legalmente te pertenezca) bajo determinadas condiciones impuestas por la ley, enumeradas anteriormente. Respecto a estas condiciones, no voy a ahondar en ellas en este libro; solamente haré algunos comentarios.

Este derecho comienza cuando se ha hecho evidente y manifiesto el intento de esta agresión ilegítima, de lo que se desprende que, como expliqué anteriormente, por una cuestión lógica no se requiere necesariamente la efectiva ejecución de la agresión.

Puede ser importante aclarar también que cuando hablamos de agresión ilegítima, nos referimos a un ataque sin razón, injustificado, sin derecho por parte de quien agrede.

La segunda condición se refiere a que la conducta defensiva (y no el instrumento utilizado) del defensor, debe ser proporcional al ataque del agresor. Esta proporcionalidad no debe confundirse con igualdad, ya que la ley no exige que los medios deban ser iguales. Sino se incurriría en el error de considerar que ha actuado con exceso quien utiliza un medio diferente para ejercer su defensa legítima, respecto del que es utilizado para atacarlo (por ejemplo: una pistola contra un cuchillo). En general, siempre es proporcional un medio utilizado para la defensa, cuando puede lograr el mismo resultado final que el que se utiliza para el ataque, pero nunca uno mayor, sino habría exceso.

Por supuesto que esta racionalidad dependerá de cada situación concreta, porque el mismo medio puede o no ser razonablemente necesario según el cómo, el cuándo y el quién de cada hecho. Por lo tanto, el juez evaluará la situación concreta para determinar si el medio y tu conducta defensiva ha sido la adecuada para el caso específico en cuestión.

Vale aclarar que en situaciones donde el que se defiende es un individuo con conocimientos de artes marciales o defensa personal, el juez seguramente tendrá en cuenta esta condición para determinar si la conducta defensiva fue medida y acorde a la circunstancia, y por lo tanto, que no haya cometido exceso.

La tercera condición (falta de provocación), no merece mayores explicaciones. Sólo podría comentar que se considerará provocación cuando el efecto que la misma produjo en el destinatario era previsible. Pero para establecer la previsibilidad de la reacción, no deben tomarse en cuenta las condiciones personales del provocado, como puede ser una exagerada sensibilidad. De esto se desprende que adoptar una actitud pasiva frente a una agresión (estrategia diplomática) no puede ser considerado como una provocación, como algunos agresores suelen justificar.

En todos los casos, demás está decir que no puedes alegar Legítima Defensa cuando la acción defensiva fue realizada ante una agresión consumada, ya que es en el momento de concurrir el peligro que te encuentras frente a una agresión que tienes derecho a repeler.

Por último, es muy importante mencionar que el derecho a la Legítima Defensa termina cuando el agresor ha sido detenido, asegurado o incapacitado, y no se encuentra en condiciones de continuar con su intención o acción agresiva.

### **Legítima Defensa Privilegiada**

Los tres requisitos que son exigidos y debes demostrar al haber ejercido un acto de Legítima Defensa, no van a ser requeridos ante los siguientes casos legislados en la segunda parte del inciso 6 del artículo 34 del Código Penal Argentino:

*1. Se entenderá que concurren estas circunstancias (las tres condiciones explicadas anteriormente), respecto de aquél que durante la noche rechazare el escalamiento o fractura de los cercados, paredes o entradas de su casa o departamento habitado, o de sus dependencias, cualquiera que sea el daño ocasionado al agresor.*

*2. Igualmente respecto de aquél que encontrare a un extraño dentro de su hogar, siempre que haya resistencia.*

En ambos casos, se considera a la Legítima Defensa como privilegiada, porque el agredido se encuentra en un lugar íntimo, como es su casa, totalmente desprevenido y en desventaja, a expensas de quien actúa al acecho y sigilosamente.

Pero para que esta defensa privilegiada sea válida, deberás demostrar que el agresor actuó durante la noche (lo que se denomina *nocturnidad*), y escaló o fracturó cercados, paredes o entradas de tu casa o departamento habitado, o de sus dependencias.

Esta disposición se justifica en que el hecho de la *nocturnidad* y del escalamiento, demuestra claramente la peligrosidad del delincuente y el peligro para la vida de quien se defiende.

En el segundo caso (cuando encuentras a un extraño dentro de tu casa), la ley también presume que se han dado los requisitos para que la defensa sea legítima, pero deberás demostrar que el extraño ha opuesto resistencia.

### **Legítima Defensa de terceros**

El mismo artículo 34 del Código Penal Argentino, inciso 7, contempla:

*No es punible... el que obrare en defensa de la persona o derechos de otro, siempre que concurren las circunstancias a) y b) del inciso anterior (agresión ilegítima y racionalidad del medio empleado), y en caso de haber precedido provocación suficiente por parte del agredido, la de que no haya participado en ella el tercero defensor.*

Las mismas previsiones de la Legítima Defensa propia resultan de aplicación a la defensa de terceros. En tal sentido, debe mediar una agresión ilegítima y racionalidad del medio empleado frente a las características puntuales de la situación, siendo condición que no haya mediado provocación suficiente del defensor, aún cuando sí puede haberla habido por parte del tercero defendido. Es decir, aún cuando el tercero que se defiende haya provocado a su agresor, basta con demostrar que quién lo defiende no haya

participado de la misma provocación, para que se considere que se ha utilizado el derecho a la Legítima Defensa de terceros.

### **Legítima Defensa putativa (de buena fe)**

En este caso me refiero a aquellas situaciones en las que se cumplen los tres requisitos de la Legítima Defensa, pero el que la ejerce lo hace de buena fe, bajo los efectos de un *error esencial de conocimiento invencible*, ya que para defenderte eficientemente, no puedes detenerte a preguntarle al atacante si lo hace verdaderamente para dañarte.

Imagina que te apuntan con un arma de fuego. Lo lógico sería que no te prives de protegerte si tuvieras la oportunidad hacerlo, y sobre todo, si tienes a tu alcance otra arma de fuego. Es de esperar que no te detendrás para preguntarle al que te amenaza cuáles son sus intenciones reales, si el arma es de verdad o es de juguete, si está cargada o no, si funciona o no.

Por lo anterior, en el caso específico de una arma de fuego, no será penada la conducta de quién se defiende legítimamente de una amenaza con arma de fuego, cualquiera sea el daño que le cause al agresor, aunque después resulte que el atacante utilizó un arma de juguete, o que no funcionaba.

### **Sistema de la prueba**

En nuestro ordenamiento penal rige el principio general de inocencia, o sea, el que acusa debe probar su acusación. Pero en el caso de la Legítima Defensa, se invierte la carga de la prueba; es decir, no se presume que quién se defendió es inocente, sino que éste se deberá encargar de probarlo para evitar ser penado por su conducta.

### **Excesos en la Legítima Defensa**

El artículo 35 del mismo Código Penal Argentino expresa que: *el que hubiere excedido los límites impuestos por la ley, por la autoridad o por la necesidad, será castigado con la pena fijada para el delito por culpa o imprudencia.*

Se considerará que hubo exceso en la Legítima Defensa cuando al momento de defenderte excedes sobradamente la razonabilidad de tu acto, ya que bien podría haber quedado concluido cuando lograste impedir o repeler fehacientemente el ataque sufrido, y por lo tanto, no era necesario seguir insistiendo con el uso de la fuerza.

Lo mismo se aplica cuando la fuerza pública se hace cargo de la situación, y el particular interviene oponiéndose al mandato de la autoridad, salvo que medie autorización expresa y su colaboración resulte imprescindible, o por lo menos, complementaria.

A pesar de todo lo anterior, el exceso en la Legítima Defensa no debe confundirse con el exceso en los disparos o en los golpes aplicados por la víctima a raíz de la desproporción en la superioridad física o numérica del agresor, o por subsistir el grado de peligro que el mismo representa, ya que en este caso se

puede considerar que la conducta defensiva es proporcional para repeler el ataque sufrido, según las características particulares de ese ataque.

Tampoco existe hoy por hoy lo que anteriormente se denominaba *exceso extensivo*, es decir, en el tiempo, considerándose que solamente en el mismo momento del ataque podías ejercer la defensa. Actualmente, el artículo 285 del Código de Procedimientos Penales de la República Argentina, dispone que cualquier persona puede detener a un delincuente si lo ha visto perpetrar el delito (arresto ciudadano), en el mismo momento de realizarlo o inmediatamente después, ya sea persiguiéndolo por sí mismo o con la ayuda de otras personas o de la fuerza pública, o cuando lo haya encontrado con objetos o rastros que hagan presumir fehacientemente que ha cometido el hecho.

En caso que el juez considere que has actuado con exceso (siempre que por supuesto hayas cumplido con los requisitos de agresión ilegítima y falta de provocación), te corresponderá la pena establecida para el delito cometido por culpa o imprudencia, que siendo siempre una sanción menor y susceptible de cumplimiento en suspenso y en libertad condicional, nunca deja de ser una condena.

### **Caso de los terceros circunstantes**

Cuando en ocasión y ejercicio de la Legítima Defensa, dañás a un tercero circunstante inocente, tu conducta será evaluada a los efectos de establecer el grado de responsabilidad penal y civil de acuerdo a cuatro situaciones que se pudieron presentar, en dicho momento.

1. Caso fortuito: cuando no hayas podido prever la aparición de un tercero circunstante en la escena del hecho. En este caso, tu conducta no será susceptible de sanción penal ni civil.
2. Fuerza Mayor: cuando obras violentado por una fuerza física o psíquica irresistible, o bajo las amenazas de sufrir un mal grave e inminente (art. 34, inciso 2 del Código Penal Argentino), como por ejemplo: si actúas bajo la amenaza de un arma de fuego. En este supuesto, tu acción no será castigada penalmente, pero puede quedar pendiente una reparación civil.
3. Culpa: si actúas con imprudencia, negligencia, impericia en tu arte o profesión, o inobservancia de los reglamentos o los deberes a tu cargo. Merecerás una sanción penal menor.
4. Dolo Eventual: cuando sin intención y voluntad desde el principio, de producir un daño, continúas ejecutando un acto sin hacer nada para detenerlo, a pesar que durante el ejercicio de tu acción se presenta como cierto, probable o posible, un resultado dañoso respecto de terceros circunstantes. Si luego el daño se produce, serás responsable penalmente por el delito que cometás, y estarás sujeto a la sanción penal que te corresponda por el mismo, independientemente de la responsabilidad civil que también se considerará.

*Bueno, estas son las principales cuestiones legales a tener en cuenta respecto a la defensa personal. Siempre que la situación lo permita, es fundamental tener en cuenta las leyes vigentes para no terminar tras las rejas, o al menos, para no tener que soportar todo un proceso legal al recibir una acusación por lesiones u homicidio.*

*De todas maneras, a pesar de todo lo tratado en este apartado, si la situación se ha tornado realmente extrema, es preferible ser juzgado antes que ser enterrado, ¿no lo crees?*