



CURSO ONLINE FUNDAMENTAL DE DEFENSA PERSONAL

Simulacros en Familia

*POR EL INSTRUCTOR CERTIFICADO JUAN BOUBÉE
EXTRÍDO DEL LIBRO "ACTUALIZACIÓN EN DEFENSA PERSONAL 2009",
ESCRITO EN FORMA CONJUNTA POR EL STAFF DE INSTRUCTORES CERTIFICADOS DE
LA ORGANIZACIÓN SPAD ®*

Lección 8 **POST SITUACION**

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 éste 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.

Por Juan Boubée