

# ACTUALIZACIÓN EN DEFENSA PERSONAL

2009

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

Recopilación y Prólogo por  
**Marcos P. Castro**



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

Actualización en defensa personal 2009 / Marcos Pablo Castro...  
[et.al.] ; dirigido por Marcos Pablo Castro.

1a ed. - La Plata: Organización Spad, 2009.

96 p.; 21x15 cm.

ISBN 978-987-23997-8-8

1. Autodefensa. 2. Seguridad Personal. I. Castro, Marcos Pablo II. Castro, Marcos Pablo, dir.

CDD 613.66

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723  
Copyright © 2009 by Marcos P. Castro

ISBN 978-987-23997-8-8

Impreso en la Argentina  
Diciembre 2009

## **ADVERTENCIA**

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

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

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

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



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



# ÍNDICE

<b>Prólogo</b> .....	9
Por Marcos Castro	
<b>Capítulo 1: Ser o Parecer</b> .....	15
Por Gustavo García	
<b>Capítulo 2: Seguridad en Edificios</b> .....	19
Por Fabrizio Rodríguez Villafán	
<b>Capítulo 3: Seguridad Personal y Pequeños Adolescentes</b> .....	25
Por Matías Siri	
<b>Capítulo 4: Violencia Juvenil</b> .....	33
Por Pablo Gobbi	
<b>Capítulo 5: La Mediación, una herramienta más en el SPAD® Operativo</b> .....	37
Por Damián Rosatti	
<b>Capítulo 6: Las Preguntas más Frecuentes en Defensa Personal</b> .....	43
Por Luciano Cendagorta	
<b>Capítulo 7: Entrenamiento de la Potencia Muscular...</b>	49
Por Eduardo Luraschi	

<b>Capítulo 8: Cuándo pasar a la Acción Física.....</b>	<b>55</b>
Por Jorge Gallo	
<b>Capítulo 9: Resistirse.....</b>	<b>59</b>
Por Eliana Petzoldt	
<b>Capítulo 10: El Aerosol de Defensa Personal.....</b>	<b>67</b>
Por Paul Thomsen	
<b>Capítulo 11: Simulacros en Familia.....</b>	<b>71</b>
Por Juan Boubée	
<b>Capítulo 12: De Víctima... ¿a Victimario?.....</b>	<b>77</b>
Por Daniel Spiridione	
<b>Capítulo 13: La Amplitud Realista de una Respuesta Simple: “Todo Depende”.....</b>	<b>83</b>
Por Francisco Scoccimarro	
<b>Palabras de cierre.....</b>	<b>91</b>
Por Marcos Castro	
<b>Apéndice: acerca del SPAD ®.....</b>	<b>95</b>



# PRÓLOGO

Por el Lic. Marcos P. Castro  
Director de la Organización SPAD ®

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

Creemos firmemente que hay un mundo de conocimientos por explorar, mitos por derribar y cuestiones para mejorar en lo que respecta a la seguridad frente a la violencia, y que recién hemos tocado la *punta del iceberg*. Y la única manera de asegurarnos que estamos cumpliendo seriamente con esta tarea de enseñarle al mundo a sobrevivir a la violencia, es mantenernos investigando, progresando, mejorando constantemente.

Por tal razón, los Instructores Certificados de la Organización SPAD ® se embarcan año a año en este proyecto de construir un libro conjunto, donde cada uno desde su experiencia y a partir de sus investigaciones, selecciona y desarrolla un tema puntual.

Afortunadamente, hoy día nuestro staff es multidisciplinario. En estas páginas vas a estar leyendo capítulos independientes escritos por profesionales de las más diversas

disciplinas, como *médico, abogado, empresario de la seguridad, miembros de fuerzas armadas, licenciado en criminalística, técnico en rehabilitación, profesor de educación física, instructor de musculación, licenciado en administración, instructores de tiro, y expertos en educación*, entre otras profesiones, así como instructores de las más diversas artes marciales y métodos de autodefensa, entre otros: *Taekwon-Do, Karate-Do, Aikido, Ninjitsu, Kick Boxing, Sipalki-Do, Full Contact, Hapkido, Close Combat, Luta Livre, etc.*

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

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

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

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

En estas páginas estarán leyendo capítulos independientes sobre reflexiones filosóficas, seguridad para adolescentes, mediación en el trabajo de seguridad, prevención de hechos violentos, seguridad en edificios, los mitos y creencias populares, el aerosol para defensa personal, entrenamiento físico, conceptos esenciales a tener en cuenta al momento de pasar a la confrontación física, entrenamiento de simulacros, las consecuencias de la violencia, y mucho más.

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

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

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

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

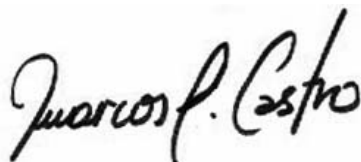
Recién cuándo uno mismo o un ser querido sufre un hecho de estas características, entonces uno se pone a pensar en la posibilidad de aprender... pero tal vez ya sea demasiado tarde.

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

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

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

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



Director Organización SPAD ®  
Diciembre 2009

---

Marcos Castro es el fundador y Director de la Organización SPAD ®. Posee más de 20 años de experiencia en artes marciales y métodos de defensa personal, siendo asimismo cinturón negro 4º Dan de Taekwondo (ITF), cinturón negro 3º Dan de Kick Boxing y Full Contact, cinturón negro 1º Dan de Hapkido, y teniendo grado de Monitor de Luta Livre (lucha libre brasilera), Monitor de Close Combat Militar (SOG), y ha incursionado en otra decena de estilos diferentes. Ha sido certificado como *Personal Defense Readiness Fundamentals Coach* por Blauer Tactical Systems Inc. en USA, una de las más prestigiosas organizaciones de capacitación en defensa personal del mundo. Su formación de base es Licenciado en Administración y tiene un Postgrado en Educación y Nuevas Tecnologías. Es escritor de cuatro libros sobre seguridad personal y una decena de videos de capacitación que se han comercializado en todo el mundo, y ha sido escritor invitado en distintos medios nacionales e internacionales relacionados con la materia autoprotección, e invitado en programas radiales y televisivos de seguridad y artes marciales en reiteradas ocasiones.



# CAPÍTULO 1

## SER O PARECER

**Por el Instructor Cert. Gustavo García**

Partamos desde la realidad que nos toca vivir, como sabemos muy cruenta, hostil, insegura y hay muchos otros calificativos que podríamos agregar. Teniendo en cuenta esto podemos llegar a la conclusión de que a todos, en mayor o menor medida, nos afecta y nos preocupa lo que pasa hoy, por eso estoy seguro que todos o la mayoría nos esforzamos por vivir alejados de tanta violencia e inseguridad de distintas maneras.

Voy a comenzar con dos realidades. Lo primero es que si queremos “SER seguros”, y no se sorprendan con lo que voy a decir, debemos ocuparnos de mejorar, mantener o aumentar nuestra seguridad. Como se darán cuenta, no estoy diciendo ninguna novedad, pero hay un detalle que a veces es pasado por alto, que es la segunda realidad. Con el simple hecho de saber, no se tiene del todo asegurado que nunca vamos a vernos involucrados en un hecho violento o ser víctimas de la inseguridad. Para esto hay que agregar un pequeño detalle al hecho de “SER seguros” y es el “PARECER seguros”.

Esto de aparentar muchas veces es suficiente para mantener a raya a posibles agresores. Son disuadidos por algo inexistente, algo que no es. Pero... ¿y si no es suficiente? Si con el hecho de PARECER no logramos evitar la mala situación es el momento

para pensar en ocuparnos de SER, y con esto no me refiero simplemente a aprender a pelear ni a tener un buen estado físico, me refiero a una seguridad mucho mas integral, algo que nos permita movernos seguros en cualquier momento (saliendo del trabajo, entrando a nuestro hogar, conduciendo a altas horas de la noche, caminando por lugares desconocidos, estando mal descansado, teniendo alguna discapacidad), en cualquier lugar (hogar, trabajo, plaza, comercio, escalera, vehículo, transporte público), acompañados de cualquier persona (madre, esposa/o, hijos, mascotas, compañeros de trabajo), porque todos podemos vivir seguros si realmente nos ocupamos de ello.

Tengo algunos conocidos que con sus casi dos metros de altura y su abundante masa muscular se encuentran conformes con su seguridad y muy seguros de sí mismos, aseguran totalmente que las probabilidades de que algo les pase son casi nulas. Pero si su aparente “repelente” de agresiones es sobrepasado se verían en dificultades porque mas allá de su autoconfianza saben que la posibilidad de que les pase algo existe igual, y simplemente con esa posibilidad, por mínima que sea, su vida puede correr el riesgo de cambiar para siempre o de acabarse. Además el hecho de PARECER a veces es un agravante para que te pase algo malo, muchos agresores simplemente andan por ahí en bandas buscando algún hueso realmente duro de roer por el simple hecho de mejorar su posición entre sus pares.

Antes de continuar quiero aclarar que tampoco estoy queriendo vender un suplemento dietario para aumentar la masa muscular, ni zapatos de plataforma para aumentar la altura, ni estoy tratando de propagar el pánico. Sencillamente quisiera que se haga una toma de conciencia, una aceptación de que a



cualquiera nos puede ocurrir y la real importancia de saber como protegernos.

Entonces sabemos que PARECER sin SER es delicado. ¿Y que pasa con SER sin PARECER? Si parecemos un blanco fácil es demasiado probable que nos encontremos ante una situación difícil cada cinco minutos, pero con la ventaja de que sabiendo, tendríamos la delantera y saldríamos mejor parados en esos momentos. Aunque siempre hay un pero; si nos vemos envueltos en situaciones violentas muy a menudo no esperamos contar todas las veces con la misma suerte, y siempre está esa posibilidad de que las cosas no salgan como esperamos.

Pero nadie se aflija, por suerte esto se trata de algo que va mucho más allá de la apariencia física, de la edad, del sexo. Y sabemos que el hecho de saber, es solucionable para cualquier edad o sexo, simplemente aprendiendo, investigando, interiorizándose en todas las cuestiones sobre seguridad y defensa personal o asistiendo a cursos relacionados. ¿Pero cómo hago para mostrarme como una persona difícil de abordar? No voy a enumerar ningún punto específico, pero se puede resumir en que esencialmente es una cuestión de actitud y de atención.

Y bien, tenemos la actitud, tenemos la atención, pero aún así todavía podemos quedar en la mira de alguien que nos quiere hacer pasar un mal rato. Si bien nosotros estamos seguros, tenemos que aplicar esto a todos los aspectos de nuestra vida e intentar que los demás lo apliquen a nuestro alrededor, por eso debemos hacer entender que la seguridad es por demás importante en la vida de cualquiera. Debemos entender también que esto es aplicable a todo, por ejemplo nuestro hogar, nuestro vehículo, nuestra familia, nuestro grupo de amigos, el club al que

concurrimos, nuestro trabajo. En fin, debemos tener la inteligencia y la dedicación como para que todos los aspectos de nuestra vida sean seguros; pero nadie salga corriendo al gimnasio o camine por ahí con el “911” marcado en su celular y listo para llamar, porque si bien la inseguridad existe a la vuelta de la esquina es necesario entender la importancia de ocuparnos de ella y no dejar todo al azar, o peor aún, dejar todo a merced del mal viviente que se nos ponga enfrente.

Esto de SER y PARECER seguros es algo sumamente importante para todos, las personas que tienen una vida tranquila como las amas de casa, las que trabajan en cuestiones relacionadas con la seguridad, como los policías, las que en sus trabajos manejan grandes sumas de dinero, las personas que viajan mucho, los que trabajan detrás de un mostrador. Esto es importante para todos por igual y también lo pueden aplicar todos por igual, ya que nuestra seguridad depende de cómo evitemos esas situaciones, de cómo nos desenvolvamos en ella y cómo hacemos si logramos sobrevivirla para que nuestras vidas continúen transcurriendo lo más normal posible. Y quiero cerrar el capítulo con algo que nunca me voy a cansar de repetir y siempre me va a agradar escuchar: “para vivir más tranquilos y seguros debemos ocuparnos y no preocuparnos”.

---

Gustavo García es Instructor Certificado SPAD ® Nivel 1 (Inicial) desde Agosto 2009. Actualmente reside en la ciudad de Concepción del Uruguay, Provincia de Entre Ríos, Argentina. Gustavo es Soldado Voluntario 1ro del Ejército Argentino, cinturón negro de Karate-Do Kyokushinkai, Instructor de Kenpo Kosho Ryu, habiendo incursionado también en otras artes marciales como Kobudo Shobukai, Karate-Do Uechi Ryu, Judo y Aikido, así como manejo de armas y explosivos.

## CAPÍTULO 2

### SEGURIDAD EN EDIFICIOS

**Por el Instructor Cert. Lic. Fabrizio Rodríguez Villafán**

Hasta hace poco se creía que al vivir en un edificio en propiedad horizontal uno gozaba de una mayor seguridad respecto a los robos, hurtos o cualquier otro delito, a diferencia de las casas convencionales. Esta sensación de seguridad se debe a que generalmente los vecinos de los edificios se conocen entre sí, lo que hace un poco más dificultoso que un delincuente pueda ingresar al inmueble ya que llamaría la atención de inmediato. Quizá esta lógica tuvo validez hace varios años atrás, sin embargo en la época que vivimos resulta irreal ya que hoy por hoy, existen delincuentes que se especializan en robos de edificios de propiedad horizontal constituyéndose en un nuevo “*modus operandi*” que día a día va evolucionando cualitativamente y cuantitativamente en nuestra región (generalmente los delincuentes solían robar bienes de valor, ahora se evidencia que llegan a cometer violaciones, y hasta homicidios).

Este capítulo trata sobre la manera en que un copropietario, portero y/o vigilante de un edificio de propiedad horizontal debe actuar para generar mayor seguridad ante cualquier delito que pueda producirse en dichas dependencias, advirtiendo que no se trata de un manual perfecto ya que según el índice delictivo que

pueda existir a los alrededores de un determinado edificio, se aconseja acudir a un profesional especializado en seguridad.

Es muy importante contar con un plan de seguridad integral que deberá ser diseñado por un profesional en seguridad de forma de brindar la protección adecuada en tiempo y en forma. Cualquier plan de seguridad estará basado en la PREVENCIÓN de manera que nada malo les suceda a los moradores del edificio, al inmueble, a los bienes y que no se llegue a alterar el normal funcionamiento del inmueble. La prevención estará dirigida según el tipo de riesgo que se trate, como ser los PROVOCADOS (aquellos riesgos en los cuales interviene la mano intencional del hombre con fines de hurto, robo, incendio, atentado, vandalismo, maltrato, violaciones, venganza, despecho, etc.) y ACCIDENTALES (en los que interviene la mano del hombre de forma negligente o imprudente como ser accidentes, incendios, inundaciones, caídas, cortos circuitos, etc.).

Cuando uno no cuenta con los conocimientos especializados en seguridad, o simplemente no cuenta con los medios económicos necesarios para contratar un profesional, es importante que cada copropietario tenga la conciencia de que en cualquier momento puede ser víctima de algún delito, pero que es posible neutralizar dichos ilícitos con unos simples consejos que al ponerlos en práctica se puede llegar a minimizar los riesgos existentes. Fundamentalmente se deberá poner en práctica los siguientes consejos:

- Al igual que un experto en seguridad, es necesario que usted se familiarice con la PREVENCIÓN. Se trata de una herramienta importante al momento de tomar medidas para

prevenir delitos. En SPAD ® aconsejamos pensar como si uno mismo fuera un delincuente y tratáramos de cometer un robo en nuestro departamento, lo que nos llevará a descubrir nuestras falencias en seguridad. ¿Es fácil o difícil ingresar al edificio? ¿Es fácil o difícil ingresar a mi departamento? ¿Es posible perpetrar algún robo sin necesidad de ingresar por la puerta del edificio, quizás por alguna ventana? Formular preguntas de esta manera, nos permitirá que poco a poco vayamos tomando conciencia de nuestras debilidades y así potenciarlas (este método se utiliza para cualquier delito, violación, hurto, incendio, etc.).

- Se aconseja que tenga mayor contacto con sus vecinos copropietarios de forma que los pueda conocer y si es posible tener sus números telefónicos en caso de emergencia.

- En la medida de las posibilidades se podría contar con medidas de seguridad ESTÁTICAS (se trata de elementos como alambrados, muros, circuito cerrado de televisión, alarmas, sirenas, etc.), DINAMICAS (selección de personal de quienes trabajan en el edificio, capacitación de los mismos, control de acceso de personas al inmueble y sus dependencias), y MIXTAS (combinación de las estáticas y las mixtas). En cuanto a las dinámicas sería correcto hacer la contratación de personal previo estudio de antecedentes, y que si no se trata de un vigilante profesional y solamente es un portero, se lo capacite en las medidas que estamos dando a conocer en este capítulo.

- Es fundamental mantener cerrada las 24 horas la puerta del edificio, como también las puertas de las terrazas y las de acceso interno y externo de los garajes. Los habitantes del consorcio deberán tener cuidado especialmente en el ingreso y egreso a las mismas, a los efectos de impedir que personas

extrañas ingresen al lugar. Para estos casos es importante la colocación de espejos curvos que permitan una mejor visión del lugar.

- Al anochecer deben cerrarse las cortinas y bajar las persianas para no permitir la visión hacia el interior de la vivienda.

- En caso de extraviar la llave de ingreso avisar a la administración del edificio, para poder realizar el cambio de cerradura.

- Tomar las debidas precauciones sobre los cerrajeros. Se han advertido casos en los que, una vez solicitada una o varias llaves de casas o departamentos, poco tiempo después el domicilio es objeto de un robo en ausencia de sus moradores. En tal caso, se recomienda, en la medida de lo posible, no dar detalles de la ubicación del inmueble, y si hubiera que efectuar algún ajuste de llave, tratar de hacerlo en el mismo comercio.

- No colocar nombres, direcciones y teléfonos en los llaveros.

- Evitar la permanencia de personas mayores de la familia en la puerta del edificio, ya que los ladrones se pueden abusar de esa circunstancia e ingresar con ellos.

- Al regresar al hogar, llevar discretamente la llave en la mano. No perder tiempo buscándola cuando ya se está en la puerta de entrada.

- Si se observa que ingresa agua o humo a través de la puerta, desde el exterior, llamar al encargado del edificio o algún vecino para verificar tal situación dado que algunas veces, cuando el ocupante del departamento abre la puerta, eso es aprovechado por los ladrones para ingresar.

- Todas las ventanas a menos de 5 metros del piso deben tener vidrios especiales, o rejas, o persianas de metal.

- Los candados deben ser de buena calidad y alta resistencia a los golpes y cortes.

- Todas las aberturas de un diámetro mayor a 25 cm (aire acondicionado, canales de basura, etc.) deben estar protegidos.

- Las puertas de emergencia deben estar conectadas al sistema de alarmas, no deben abrirse desde el exterior y no deben poseer manijas tampoco de ese lado.

- Tanto los copropietarios, porteros o vigilantes deberán estar ATENTOS y DESCONFIADOS. La desconfianza debe estar dirigida a todos los extraños del edificio y también a aquellos copropietarios que sean conflictivos y tengan tendencias depresivas. La desconfianza debe manejarse con sentido común y precaución. En caso de tener muchas dudas o desconfianza en un determinado caso no se debe dudar en pedir colaboración a los vecinos.

- La observación es muy importante. Se debe aprender a recordar las características físicas de las personas como ser su tamaño, el rostro, cejas, ojos, incluso chapas patentes de vehículos que resulten sospechosos. Marcelo Alberto Maciel (1) aconseja tomar a algún pariente, amigo, político o artista, y hacer los retratos mentales de ellos como ser estatura, tez, pelo, ojos, etc. Luego retratar a otra persona y compararlas de forma de sacar conclusiones como: si es o no más alto, más delgado, pelo desprolijo, rostro cuadrado rectangular, redondo, etc., frente, orejas más chicas, usaba anteojos, dientes más amarillos, tenía bigotes, tatuajes, usaba anillos, joyas o reloj, hablaba con alguna

tonada especial, etc. Haciendo este ejercicio en muy poco tiempo se dominará la técnica de la observación.

- Preservar la escena del crimen. Cualquier sistema de seguridad por muy perfecto que sea nunca es 100% seguro, de forma que debemos saber manejarnos ante post situaciones delictuales. Se debe tomar en cuenta que el lugar donde se cometió el delito es único y que no puede ser reproducido si es modificado. Una escena de crimen es importante por que es allí donde él o los delincuentes dejan sus rastros (pisadas, pelos, sangre, orín, heces fecales, comida, huellas digitales) los que posteriormente sirven a las autoridades para identificarlos. Cuando nos encontremos ante esta situación es imperioso no tocar nada y llamar al a Policía, evitando que curiosos modifiquen la escena.

### **Bibliografía**

(1) Manual de Seguridad en Edificios Privados por Marcelo Alberto Maciel

[http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota\\_id=618043](http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=618043)

---

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



## **CAPÍTULO 3**

### **SEGURIDAD PERSONAL Y PEQUEÑOS ADOLESCENTES**

**Por el Instructor Cert. Matías Siri**

Como especialista en cuestiones tecnológicas y computación, y al estar día a día entrenando con adolescentes, me veo casi en la obligación de escribir éste capítulo relacionado con la adolescencia o como los llamo yo “Pequeños Adolescentes”. En éste capítulo voy a puntualizar el trato a nuestros hijos, y el trato ante una situación de violencia frente a un niño.

Primero deberíamos definir quiénes son estos “Pequeños adolescentes” y en mi opinión creo estar de acuerdo en que son esos niños quiénes alcanzaron la adolescencia a edad temprana, ya que gracias al cercano y económico alcance que tienen de la tecnología, éstos viven experiencias adolescentes a una edad muchísimo menor a la que hemos vivido la gente adulta y no tan adulta. Ya que si comparamos la experiencia personal de un adulto que ronda los cincuenta y cinco años de edad, difiere ligeramente de la experiencia de un adulto de treinta y cinco, y ni hablar de la de un actual adolescente de tan solo ocho. Y digo ocho porque yo con treinta y dos años de edad, comencé a vivir experiencias adolescentes recién a los trece, al igual que cualquier adulto que supere los treinta años, y no a los ocho años como

sucede actualmente, y esto se debe al alcance que tienen dichos niños a la tecnología y el pronto acceso a la información. Los puntos más importantes a tener en cuenta son:

**Acceso a Internet:** Por \$2 cualquier niño puede pasar una o dos horas frente a una computadora conectada a Internet SIN NINGUN TIPO DE RESTRICCIÓN.

**Teléfonos celulares:** Por \$50 o menos, un niño puede tener en su poder un teléfono celular capaz de enviar y recibir fotos, mensajes de texto, y mensajes con contenido fotográfico, SIN RESTRICCIONES

El acceso a Internet abre las puertas a un mundo totalmente diferente al que vivieron los padres de este niño, y no menos importante, DESCONOCIDO. Y es por eso que debemos darle suma importancia no sólo a las llamadas “juntas” o “yuntas” de nuestros hijos, sino también, investigar y explorar el mundo que tiene nuestro niño al alcance de su mano. Y no menos importantes los famosos *Gadget* (1), como ser las cámaras de fotos, reproductores de música, video, y consolas de video entretenimiento. Muchas veces éstos últimos son los disparadores que activan la violencia de estos niños, y la suma de Internet y teléfonos celulares son la combinación perfecta para activar éste disparador. Ahora bien:

¿Cómo se relaciona la tecnología con la seguridad personal de nuestros hijos?

¿Cómo debemos “controlar” en lugar de “evitar” que nuestros hijos tengan libre albedrío con la tecnología?

¿Cómo actuar ante una situación de violencia frente a un “Pequeño Adolescente”?

- Situación violenta frente a un niño bajo los efectos de drogas o alcohol
- ¿Qué es lo que realmente buscan estos niños frente a una situación violenta?
- ¿Cómo prevenir que una situación de violencia termine en crimen?

**IMPORTANTE:** No soy un profesional de la psicología ni la psicopedagogía, soy un adulto de treinta y dos años especialista en tecnología y cuestiones de seguridad personal que vive en constante contacto con niños y adolescentes. Si usted es un padre y cree encontrarse con problemas puntuales de violencia familiar le aconsejo acudir a un profesional en el área.

Para resolver cualquier problema con niños, uno debe pensar como tal (2). Una vez pensando como niños podremos lidiar con casi cualquier problema ante un adolescente, sea nuestro hijo o sea en contra de un niño en situación de violencia.

### **¿Cómo se relaciona la tecnología con la seguridad personal de nuestros hijos?**

Nosotros como padres debemos estar constantemente informados y relacionados con las modas tecnológicas actuales (3), como ser: [www.facebook.com](http://www.facebook.com), [www.myspace.com](http://www.myspace.com), [www.hotmail.com](http://www.hotmail.com), messenger.live.com, [www.fotolog.com](http://www.fotolog.com), entre “miles” de otros, y vuelvo a resaltar “miles de otros” sitios, los cuáles nuestro hijo tiene al alcance de la mano.

Como adulto, hijo y ex adolescente aconsejo imperiosamente no prohibir a sus hijos el uso de todas éstas tecnologías, sino todo lo contrario, ya que éstas son parte de la vida de un adolescente y es con lo que viven constantemente, ya sea por medio de amigos, familiares y conocidos, sean celulares, sitios de Internet y/o el uso de cualquier otro *Gadget* (1).

### **¿Cómo debemos “controlar” en lugar de “evitar” que nuestros hijos tengan libre albedrío con la tecnología?**

Personalmente opino que no se les debería prohibir el uso a los niños, ya que ellos, naturalmente reaccionarán como tales... haciendo todo lo contrario. Y no hay que ser experto para saber que si a un niño se le prohíbe fumar, éste saldrá corriendo a fumar al primer rincón privado que encuentre, y lo mismo pasará si no le dejamos hacer uso de la tecnología. Y la mejor forma de controlar el uso que los niños le dan a ésta, es teniendo en casa dichos aparatos, o si no está a nuestro alcance, acompañarlos e instruirlos en el uso de los mismos, ya que nosotros somos padres y deberíamos cumplir con ese rol en todas las situaciones de nuestros hijos.

### **¿Cómo actuar ante una situación de violencia frente a un “Pequeño Adolescente”?**

- **Situación violenta frente a un niño bajo los efectos de drogas o alcohol**
- **¿Qué es lo que realmente buscan estos niños frente a una situación violenta?**

- **¿Cómo prevenir que una situación de violencia termine en crimen?**

No voy a ahondar en los detalles sociales sobre cuales creo son las cuestiones que activan el disparador de violencia en éstos niños, simplemente me voy a limitar a pensar como niño y tratar de que analicemos “juntos” éstas situaciones de violencia tan particular.

Si ponemos atención en las noticias cotidianas de hoy día, nos daremos cuenta que la mayoría de enfrentamientos violentos que terminan en muerte están fuertemente relacionados con menores de edad, y esto se debe a que un mayor no piensa como niño y nunca se planteó una situación parecida.

Ahora vamos un poco al principio del acto en el que un niño sale a cometer un crimen. Un niño no es capaz de analizar un secuestro, violación y ni siquiera un robo por sí solo, sino que es impulsado por alguno de sus disparadores, y éstos disparadores por lo general son activados por factores externos a él mismo. Un niño, al ser niño, no posee las agallas para conseguir un arma y “salir a matar”. Sin embargo, ¿cómo es posible que existan tantos crímenes cometidos por menores? La respuesta es simple: “impulso”. Un niño actúa por impulsos, y esto sumado a los efectos de la droga o alcohol son la perfecta combinación para que un robo se convierta en un crimen. Por lo general un niño es invitado a robar, no sale a robar por sí solo, y aunque no lo crean, en primeras instancias los niños se niegan ante dicho cortejo. Lo que hace que salgan a robar es un disparador seductor. Éstos niños son persuadidos al robo por otros adultos ya instruidos en la delincuencia, cuales hacen alusión de los objetos robados, y es en

ese momento es que se activa éste disparador, el fácil acceso al dinero y la tecnología es lo que lleva a un niño a robar. ¿A caso un niño saldrá a robar para alimentar a una familia?

Distinto es el caso de un niño bajo los efectos de la droga o alcohol. Es por eso que debemos tener bien en claro cómo actuar frente a un niño delincuente que está bajo los efectos de la droga o alcohol. Si quién nos está robando es el primer caso, éste niño estará abierto a negociar por un par de zapatillas o un celular, en cambio en el segundo caso, lo mas probable es que negocie sólo con dinero, por ende, a la hora de ser víctimas de la delincuencia adolescente, y hemos decidido reducir pérdidas, debemos analizar la situación del pequeño delincuente.

Para finalizar, propongo el siguiente análisis: si un adulto caminando por la calle se cruza con un niño que lo intenta robar, ¿cuál sería la reacción natural de éste adulto? Es claro, el adulto trataría de persuadir al niño, asuntándolo o engañándolo. Naturalmente, éste adulto trataría de imponerse como tal y lo único que provocaría en el niño es activar el disparador nato del adolescente: “Yo todo lo puedo”, “Todos son tontos menos yo”, “Conmigo no va a poder” y el adulto al querer actuar sobre el niño lo único que logrará es activar dicho disparador que convierte un robo en un crimen, ya que como dijimos anteriormente un niño actúa comúnmente por impulsos, más si éste se encuentra bajo los efectos de drogas o alcohol.

Entonces, si está a nuestro alcance, tratemos de ir junto al niño, y compartir todos sus gustos tecnológicos, y si no estamos en situación como para afrontar los gastos, deberíamos hacer más hincapié en las juntas (o yuntas), e investigar a fondo el ambiente en que se mueve nuestro niño. Y si alguna vez nos encontramos

en alguna situación de violencia con uno de éstos “Pequeños adolescentes” tratemos de no olvidar que nosotros fuimos niños también, y quien tenemos adelante actuará como tal, tratará de hacerse valer, se sentirá seguro de sí mismo, y tratará por todos sus medios de llevar a cabo su plan.

(1) *Gadget*: dispositivo que tiene un propósito y una función específica, generalmente de pequeñas proporciones, práctico y a la vez novedoso. Los *Gadget* suelen tener un diseño más ingenioso que el de la tecnología corriente.

(2)(3) Lecturas recomendadas:

“ASEGURANDO DE FORMA VIRTUAL NUESTRA INTEGRIDAD FISICA” - <http://www.spad.com.ar/articulos-seguridad/seguridad-virtual.htm>

“El Principito” de *Antoine Saint Exupéry*

---

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





## CAPÍTULO 4

### VIOLENCIA JUVENIL

**Por el Instructor Cert. Pablo Gobbi**

Como padre de 2 niñas de 13 y 17 años me pareció fundamental en esta etapa de la vida, analizar un poco qué está ocurriendo en los jóvenes de dicha edad, y éstas fueron las conclusiones.

Cada 15 días muere un chico en el conurbano bonaerense (Argentina) en riñas callejeras. Las mujeres terminan a las trompadas hasta en los patios de los colegios. Chicos de 14-16 años que aterrizan en el hospital tras “agarrarse a piñas” en la pista de un boliche. Adolescentes que pierden la vida en guerra de bandas a la salida de un colegio. Y menores ganando un preocupante protagonismo en los archivos penales de la justicia.

Se habló con padres, psicólogos, especialistas del área educativa y empresarios de la noche, todos coincidieron en dos cuestiones, por un lado, destacaron la hostilidad y hasta la violencia que habita en muchas actitudes y vínculos de quienes tienen entre 15 y 21 años, e hicieron hincapié en la falta de diálogo y la “agresión fácil”, en el incremento en los niveles de intimidación física y psicológica, sobre todo de las mujeres.

Se ve en la calle, se ve en la escuela, salta a la vista en los lugares que les son propios. Preocupan, según los empresarios de discotecas, más las *matinees*, que los boliches para mayores,

porque los más chicos “se van a las manos” por cualquier cosa, no dialogan. Hay más peleas entre 16 y 17 años que en muchachos de 25. Como dato, señalan los mismos, hay el doble de empleados de seguridad que en los horarios de grandes.

El alcohol, la marihuana y otros estimulantes también encienden la agresividad entre los jóvenes, cada vez empiezan a tomar alcohol más temprano, los padres creen que en las *matinees* no hay alcohol y eso no es así.

Son chicos de todos los niveles educativos, pero cuando salen a bailar pueden terminar matándose a golpes. La falta de límites, el exceso de alcohol y la sensación de impunidad, son los factores claves. Hay chicos que entrenan toda la semana en el gimnasio para pelearse los sábados, hay grupos que literalmente van para “agarrarse a trompadas”.

Estamos ante un nuevo problema juvenil y social, la violencia sin motivos aparentes, casi incomprensible, incentivada por el consumo de alcohol, bebidas energizantes y drogas, y alentado por un esquema de diversión que parece concebido para que el descontrol no tenga responsable.

Cerca del 80% de los jóvenes de entre 16 y 18 años resuelve sus conflictos “a las trompadas”, muchos terminan con muertes, lesiones serias y en algunos casos con denuncias policiales.

El ciclo de una noche parece ser el siguiente:

- La noche comienza en casas particulares, pubs o maxikioscos cercanos a los boliches. Allí, los chicos consumen varias botellas de cerveza y, sobre todo, mezclan tragos energizantes con alcohol (la vedette hoy es el *speed* – bebida

energizante – con vodka), los más osados pueden incluir en estas combinaciones algún medicamento, como antidepresivos.

· En la puerta o adentro de los boliches, cuando la decisión de pelearse ya fue tomada, estos grupos de chicos suelen enviar a uno “débil” como señuelo para generar una provocación. Una mirada desafiante, la acusación de que miraste a mi novia o un simple roce de hombros son las chispas más frecuentes. Después los pibes que estaban agazapados a la espera, intervienen en la trifulca, dejando en minoría al “elegido”.

· Si la pelea ocurrió dentro del local, los *patovicas* (personal de control de admisión y permanencia) intervienen de inmediato para sacar a los revoltosos, que a veces siguen peleándose en la calle. Allí la acción acaba cuando interviene la policía o cuando queda alguien muy lastimado.

“Me tiraste el trago”, esa es la excusa nueva para generar una pelea...

¿QUE HACER ENTONCES? En SPAD ® tenemos como uno de nuestros principales principios, un principio que denominamos C.E.N.A. que significa esta sigla:

COMODIDAD  
EGO  
NEGACION  
ARRIESGARSE

Decimos que adoptamos una postura de COMODIDAD, cuando conociendo las posibilidades de estar involucrados en una de estas riñas, por comodidad permanecemos en el lugar.

Decimos que adoptamos una postura de EGO cuando pensamos en “si me voy soy un maricón, o que pensará mi chica o mis amigos”. Y yo te digo, si eso quieren para vos tu chica o tus

amigos, despréndete rápidamente de ellos, no son buena compañía para tu vida., y si el EGO es contigo o te gusta pelear, pues hazlo profesionalmente en una jaula de vale todo, pero no en la calle.

Decimos que adoptamos una postura de NEGACION cuando creemos equivocadamente que a nosotros no nos va a ocurrir. Los hospitales, cárceles y los cementerios están llenos de gente que piensa así.

Decimos que tenemos propensión al riesgo, cuando sabiendo intuitivamente que estamos en el lugar equivocado, igual permanecemos allí por ese irracional gusto por el peligro.

A LOS PADRES, le sugiero poner límites claros y contenedores, no reaccionar con límites agresivos ni ubicarse como un par del chico. Debe quedar claro el lugar del adulto para que el chico se tranquilice.

Acercarse más, conocer los lugares a los que va y la gente con la que se junta. No alcanza con llevarlos y traerlos a un lugar. Es importante aprender a escuchar lo que el chico dice con palabras, gestos y actitudes. Si llega lastimado o enojado, averiguar que pasó y ofrecerle ayuda. Proponerle espacios donde pueda encontrarse consigo mismo en aspectos más positivos. Una actitud creativa me parece ideal.

---

Pablo Gobbi es Instructor Certificado SPAD ® Nivel 1 (Inicial) desde Diciembre 2008. Actualmente reside en la localidad de Vicente López, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Pablo es empresario, fue triatleta de alto rendimiento (*Finisher Ironman*) e incursionó en Luta Livre, Vale Tudo, Muay Thai, Krav Maga, Yudo y Kung Fu Shaolin Norteño.

## **CAPÍTULO 5**

### **LA MEDIACIÓN, UNA HERRAMIENTA MÁS EN EL SPAD ® OPERATIVO**

**Por el Instructor Cert. Damián Rosatti**

Unas de las premisas en defensa personal es evitar mediante la prevención vernos involucrados en una situación de violencia. Bien creo que hasta ahí esta todo muy claro, pero ¿qué sucede cuando en función como agente de seguridad, ya sea policial, seguridad en un local bailable o vigilante, nos vemos involucrados en situaciones propias de esas profesiones a la cual por una cuestión de profesionalismo o obligación del servicio no nos podemos rehusar a intervenir? Bueno, la lista de las circunstancias en donde podemos vernos involucrado en situaciones de violencia o tensión emocional de terceros es realmente muy amplia.

La finalidad de este capítulo no es capacitar expertos en mediación y resolución de conflictos, ya que para eso deberíamos ser profesionales en psicología, ni tampoco dar una cátedra en esta materia, pero si dar parámetros generales y algunas herramientas útiles que podrían servir para evitar el “trago amargo” de vivir una situación indeseable, evitar que una discusión acalorada pase a algo incontrolable o bien generar el

tiempo y las circunstancias para que la policía o el resto de mis compañeros de trabajo puedan actuar de la mejor forma.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta y bien en claro, que nosotros no somos parte del problema, **salvo que seamos funcionarios públicos o privados de seguridad**, y de ser así deberíamos ser parte de la solución. Aún así tenemos que tener bien presente que nada tenemos que ver en la situación y nuestra intervención es mediar, no negociar.

Por ende, nosotros nos encontramos con una situación donde los causantes se encuentran en una etapa de interacción. A fin de ser más gráfico trabajaremos sobre un ejemplo: en este caso nos desempeñamos como personal de seguridad privada de un negocio comercial y encontramos al don PEPE, de avanzada edad, discutiendo acaloradamente con el comerciante, también muy enojado, por un mal entendido del vuelto. De repente don PEPE se dirige hacia nosotros y nos dice *“viste querido lo que me hizo este HDP”*. El comerciante nos mira y nos dice *“viste como me falta el respeto este viejo de M...”*. Y ahí estamos ya metidos en un problema que nada tiene que ver con nosotros, ni se ve comprometida la seguridad del local, sin embargo, en ese momento estamos cumpliendo una función y no sería correcto permitir que don PEPE y el comerciante pasen a acciones mayores pudiendo terminar en verdadera desgracia.

Doctrinariamente estamos frente a un conflicto NO AMIGABLE, estos son aquellos donde la posición inicial pasa por ganar o ganar. En estos casos, las partes sienten que el otro lo está perjudicando.

Ante estas circunstancias podemos tomar dos posturas: una la del **arbitraje** y la otra la **mediación**. Teniendo en cuenta que

ambas partes me involucran, hay un acuerdo tácito de mi participación en el conflicto. Así que si lo resuelvo por medio del arbitraje me regiré por normas establecidas a las que trataré de hacer cumplir para poner fin al litigio, sin importar quien salga beneficiado. Volviendo al ejemplo: le haría leer a don PEPE el cartel de “*controle su cambio antes de retirarse de la caja*”, le aconsejaría que la próxima vez que actué así, lo haría retirar del negocio; o bien le haría entender al comerciante que según los derechos al consumidor, el vuelto de no tener cambio exacto debe favorecer al cliente. En ambos ejemplos existen reglas escritas y claras y sin importar quién gane de acuerdo a la situación, opto por una de esas y la impongo. Eso sería arbitraje.

Ahora bien, puede ser que el problema sea más complejo, o bien porque no tengo las facultades legales ni las reglas del negocio para hacerla cumplir, entonces deberé mediar.

Como dijimos antes, el mediador no se involucra, no decide, no negocia, ni aconseja sobre el conflicto en sí. Son los participantes quienes deciden, el mediador sólo conduce el proceso manteniéndose libre de favoritismo. Una vez que tenemos eso bien en claro nos preparamos para mediar y para eso tenemos dos formas de comportamiento: una es ser pasivo, en el cuál sólo escuchamos la discusión y con sólo nuestra presencia es probable que evitemos que el problema pase a mayores, o tal vez, a fin de no traer más complicaciones, el comerciante decide darle la razón a don PEPE a fin de poder atenderme.

La otra opción es tomar una participación activa, bajo este marco de referencia y una vez aceptada y establecida la base de autoridad legítima del mediador, en caso de estar en función, o en

forma tácita. El proceso de mediación queda reducido en tres momentos:

- 1) La identificación del problema, donde se escucha a las partes.
- 2) El desarrollo de las alternativas, donde se encuadran los criterios de la negociación, de acuerdo a las “condiciones suficientes” y a las “condiciones necesarias”.
- 3) La búsqueda del consenso o negociación propiamente dicha (o lo que entiendan las partes por una negociación al par ganar-ganar). Ej.: Inducir al comerciante que reconozca el error a fin de no perder a un cliente, o bien apelar a los años que don PEPE lleva comprando en ese comercio que no vale la pena por un mal entendido terminar así una relación comercial, que lo llevara a caminar más para realizar las compras y que la próxima vez ponga mas atención en su vuelto.

Un proceso de mediación finaliza con la imposibilidad de llegar a un acuerdo o bien con un acuerdo, no hay otra alternativa. Si no se logra un consenso corresponderá a otra instancias resolver el conflicto (llamar a la policía, instancias judiciales, etc.). De llegar a un acuerdo, este deberá estar bien fundamentado para que las partes lo sientan como propio.



Para finalizar expondré una regla nemotécnica que nos ayudará afrontar de la mejor forma posible a la situación problemática: **ECOALAS**

**E** Escuchar e interpretar las posiciones enfrentadas. Que quieren. Porque están en conflicto.

**C** Conocer las necesidades a satisfacer. Qué necesitan. Las condiciones suficientes y necesarias.

**O** Ordenar objetivos. Búsqueda de diálogos, luego desarrollo de alternativas.

**A** Adaptar el mensaje, adaptar las manifestaciones personales esperándolas de cargas afectivas.

**L** Limitar y explicar con frases sintéticas y claras cómo se pueden trabajar las alternativas.

**A** Acentuar que una idea no es necesariamente la solución y que sólo la cooperación evita el debate y la confrontación permanente, acercando las partes al diálogo.

**S** Situar, señalar un momento y un lugar adecuado para desarrollar y discutir el problema (de ser posible).

Como conclusión, quiero dejar en claro que como ciudadanos comunes, más de una vez nos hemos visto o nos veremos involucrados en conflictos de terceros donde la mediación será la herramienta que podremos utilizar para prevenir verdaderas situaciones de violencia en la que podamos vernos involucrados en primera persona.

Pero como personal operativo en cualquier institución, empresa o equipo de trabajo de seguridad, la mediación nos brindara la oportunidad de resolver el conflicto o bien generar la

situación favorable para actuar o dar lugar a que actúe el personal o la autoridad pertinente.

### **Bibliografía:**

Apuntes de la cátedra de MEDIACIÓN Y RESOLUCION DE CONFLICTOS de la DIPLOMATURA SUPERIOR EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL Y MILITAR de la UAI, dictada por el profesor PABLO EDUARDO SCURZI.

---

Damián Rosatti es Instructor Certificado SPAD ® Nivel 1 (Inicial) desde Julio 2008 y Coordinador de los Programas SPAD ® Operativo para fuerzas armadas y de seguridad. Actualmente reside en la ciudad de Concepción de Uruguay, Provincia de Entre Ríos, Argentina. Damián es Capitán del Ejército Argentino, habiendo participado en misiones internacionales, cinturón negro 2º Dan e instructor de Aikido, cinturón negro 1º Dan de Karate-Do Kyokushinkai, instructor de combate cuerpo a cuerpo en el ejército, ha incursionado en más de una decena de estilos de artes marciales diferentes, y posee amplios conocimientos sobre armas de fuego y explosivos.

## CAPÍTULO 6

### LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES EN DEFENSA PERSONAL

Por el Instructor Cert. Dr. Luciano Cendagorta

Éste es el tercer año que nos disponemos a escribir el libro sobre *actualización en defensa personal* y, como sucede siempre, lo más difícil es elegir la temática a desarrollar.

El tema que me gustaría abordar en este capítulo son las dudas más frecuentes que presenta la gente al momento de incursionar en el aprendizaje de la defensa personal. ¿A qué me refiero con esto? Cada vez que uno empieza a dar un curso de SPAD ®, hay personas que acuden con ciertos interrogantes que, con el transcurso del tiempo, llegué a la conclusión de que tales interrogantes se repiten y ya pertenecen al imaginario colectivo.

Existen diversas preguntas que he escuchado con el correr de los años y noté que si confeccionaba un listado de todas ellas, había muchas que se repetían. Eso me hizo pensar que la gente tiene una idea errónea con respecto a la defensa personal.

A continuación haré un listado de las preguntas y seguido a ello las aclararé. El orden de las mismas no refleja una importancia específica.

- ¿A qué edad puedo empezar a aprender defensa personal?
- ¿Es necesario saber artes marciales para aprender defensa personal?
- ¿El estado físico influye en la defensa personal?
- Soy mujer, ¿me puedo defender frente a un hombre?
- ¿La contextura física y la fuerza importan?
- ¿Me alcanza con aprender a pelear?

Con respecto a la primera pregunta, no hay una edad específica para comenzar a entrenar, pero se necesita una cierta edad madurativa mental para poder comprender y aplicar ciertos conceptos de la defensa personal. Ya todos sabemos que la defensa personal no abarca solamente lo referido a delitos y agresiones, ya que cuando se le explica a un niño que tiene que mirar hacia ambos lados al cruzar una calle, estamos enseñando defensa personal, ya sea de forma preventiva, o de forma interactiva (“no hables con extraños”).

Igualmente, los adultos mayores, también pueden aprender defensa personal. En este caso, sólo vamos a tener que enfocar nuestra enseñanza principalmente en lo que respecta a la prevención e interacción, ya que las personas mayores tienen, debido a la edad, una menor capacidad física para defenderse, pero ello no significa que no puedan utilizar el factor físico, sino que no pueden depender sólo de él. La edad es algo muy importante que hay que aclarar, porque así vamos a saber qué se puede enseñar y de qué manera pedagógica hacerlo.

La segunda pregunta se refiere a que la gente piensa que es necesario saber un arte marcial para ser bueno en defensa personal, nada más lejos de la verdad. No es necesario saber artes marciales. Ayuda en cierta manera, porque es más fácil para alguien entrenado asimilar ciertos conceptos, pero ello no significa que si un uno nunca practicó artes marciales, le resulte imposible. Tal vez sólo requiera más tiempo.

El tercer interrogante se refiere principalmente a la capacidad física de cada persona, obviamente una persona obesa no se va a mover con la facilidad, no va a tener la misma resistencia ni agilidad que una persona delgada. Una persona que le falte un brazo o una pierna también tiene el derecho de aprender a defenderse, solamente hay que saber adaptar la defensa personal a sus capacidades físicas.

El cuarto punto es muy importante aclararlo, ya que es muy común encontrar instructores de defensa personal que enseñan a sus alumnos que una mujer puede pelear de igual a igual contra un hombre, nada más alejado de la verdad. Es cierto que la mujer puede defenderse de un agresor masculino, pero hay una diferencia genotípica y fenotípica entre el sexo masculino y el femenino. El hombre tiene una capacidad de desarrollo físico mayor y una mayor resistencia. En una pelea mano a mano resulta imposible para una mujer defenderse, por eso es muy importante para ella todo lo que refiere a prevención e interacción, factor sorpresa, manipulación de rostro, etc.

La siguiente pregunta está conectada en cierta parte con la anterior, ya que no es cierto decir que la contextura física y la fuerza no importan en la defensa personal. Esto no quiere decir que sea imposible, pero uno tiene que saber que va a ser más

difícil, porque no es lo mismo tratar de golpear a alguien que pesa 100 KG, que golpear a alguien de 70 KG. Lo mismo que la fuerza también es un factor importante, en el sentido de que si nos ponemos a forcejear con un agresor, es obvio que el que tenga más fuerza va a ser el vencedor, por eso tenemos que aprender que la fuerza y la contextura física son factores importantes pero no determinantes en la defensa personal. Recordemos que hay zonas del cuerpo que son vulnerables sin importar la contextura física: los ojos, genitales, cuello, etc.

Con respecto a la última pregunta, para esta altura ya nos habremos dado cuenta que si solamente nos dedicamos a aprender a pelear, no vamos a poder prevenir o saber interactuar frente a un agresor, y lo único que vamos a saber hacer es resolver cualquier situación desde la confrontación física; por esta razón es tan importante aprender de forma integral la defensa personal (prevención, interacción, confrontación física y postsituación), de esa manera nos daremos cuenta que si somos buenos previniendo situaciones de violencia y somos buenos negociadores, vamos a disminuir mucho las chances de la confrontación física. Hay muchos instructores de defensa personal que basan su método principalmente en técnicas físicas directamente sin tener en cuenta el resto de los aspectos que involucran una situación de violencia y creo que hacer eso es una falta de ética y de responsabilidad hacia la gente.

Estas son sólo algunas preguntas que he tenido que contestar a lo largo de los años, que no significan que sean las únicas o las más importantes, sólo que fueron las más recurrentes. Con esto quiero aclarar ciertos temas o dudas que se le presenta a

la gente al momento de elegir o decidirse a realizar un curso de defensa personal.

Espero que este pequeño capítulo les sirva aunque sea a eliminar las dudas que tengan o mitos con respecto a aprender a defenderse.

---

Luciano Cendagorta es Instructor Certificado SPAD ® desde los inicios de la Organización allá por el año 2000. Actualmente posee la categoría de Instructor Certificado SPAD ® Nivel 2 (Intermedio), siendo asimismo el actual Coordinador de Instructores. Reside en la ciudad de La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Es asimismo cinturón negro 1° Dan de Taekwon-Do (ITF), cinturón negro 1° Dan de Hapkido, y ha incursionado en Full Contact y Luta Livre, entre otras artes marciales. Es su vida profesional se desempeña como médico.





# CAPÍTULO 7

## ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA MUSCULAR

Por el Instructor Cert. Eduardo Luraschi

Si bien no es el requisito más importante para sobrevivir a la violencia, la potencia es una cualidad que nos puede ayudar si nos tenemos que confrontar físicamente, ya que permitirá que nuestras acciones de defensa y ataque sean mas eficaces.

Tengamos en cuenta que la potencia es fuerza por velocidad al cuadrado. Es la máxima fuerza que se pueda aplicar en el menor tiempo posible. Si aumentamos la fuerza (uno de los componentes de la potencia) vamos a mejora la potencia.

Básicamente hay dos formas de mejorar la fuerza:

1) Hipertrofia: Aumento del tamaño del músculo. Se suelen realizar de 3 a 4 series de 8 a 12 repeticiones con el 65 a 80% de la fuerza máxima (fuerza máxima es el máximo peso que se puede levantar en una sola repetición, para un ejercicio determinado). Al aumentar la masa aumenta la potencia, pero la contra que tiene este tipo de entrenamiento es que en muchos casos (no en todos, depende de la genética) dicho aumento va en desmedro de la velocidad, que justamente es el factor más importante de la potencia. Esto sucede ya que el músculo está compuesto por distintos tipos de fibras musculares y con este método se trabaja sobre las fibras rápidas (fta) y las lentas (st),

pero no sobre las fibras explosivas (ftb) que son las que se necesitan para realizar gestos veloces (un golpe).

2) Aumento de la fuerza por adaptación neural. La fuerza no sólo se mejora por el aumento de la masa muscular sino también por la capacidad del sistema nervioso de activar dichos músculos. Al cerebro le demanda una frecuencia de hasta 100Hz para ejecutar una acción a máxima velocidad y reclutar las fibras explosivas (ftb) que son las responsables de los gestos veloces. Cuando se activan dichas fibras, se reclutan también los demás tipos de fibras (ftb y st), o sea se reclutan mayor cantidad de fibras musculares. Un sedentario utiliza un 30% de sus fibras musculares, con un entrenamiento específico se pueden llegar a utilizar hasta un 80% de dichas fibras.

Además, los músculos agonistas (los responsables de ejecutar determinada acción), se activan de manera más coordinada, y los antagonistas (los contrarios a los que hacen determinado movimiento) se contraen menos. De esta forma se necesita menor energía para producir una fuerza determinada.

Para mejorar este tipo de fuerza explosiva hay distintos métodos:

Los ejercicios de levantamiento olímpico (que no responden a la ley de Hill: “mayor fuerza menor velocidad de ejecución”), son los más indicados para este tipo de trabajo ya que se manejan grandes cargas (fuerza) pero a grandes velocidades. Estos ejercicios requieren de un aprendizaje técnico y son bastante complejos; en la preparación física de los deportes se suelen hacer adaptaciones simplificadas de los mismos.

Otra forma de entrenar la fuerza explosiva y tal vez más simple de realizar en cualquier gimnasio es mediante un trabajo de fuerza seguido de un trabajo de transferencia. Ejemplo: hago un ejercicio con pesas que no me permita realizar más de 5 repeticiones, aquí estoy reclutando gran cantidad de fibras entre ellas las explosivas (ftb) y estoy realizando un trabajo de fuerza, pero esta fuerza la estoy ejecutando de manera lenta (800ms), más aún teniendo en cuenta que un golpe se realiza a una velocidad aproximada de 200ml. El fin mío va a ser poder aplicar toda esta fuerza en el menor tiempo posible (potencia) por lo tanto cuando termino con mi trabajo de fuerza hago mi trabajo de transferencia que sería “explicarles” a las fibras que recluté, que deben actuar a máxima velocidad. Por lo tanto, el trabajo de transferencia va a consistir en realizar ejercicios que me exijan aplicar una velocidad máxima como puede ser golpes a la bolsa, flexiones de brazos con aplauso (no hechas de manera profunda sino tratando de que la manos tengan el menor tiempo de contacto con el piso), lanzamientos con una pelota medicinal (una pelota que tiene peso pero no mucho para que me permita arrojarla a máxima velocidad - ejemplo 2 kilos -), o cualquier ejercicio pliometrico.

Los ejercicios pliometricos también son excelentes para mejorar la potencia, pero eso será tema de otro libro.

Un ejemplo de este tipo de entrenamiento e ideal para mejorar la potencia del tren superior sería:

*Press Plano:* entrada en calor, 6 repeticiones con un peso que me permita realizar 8, descanso de 2 minutos y realizo otra serie pero de 4 repeticiones con un peso que me permita realizar 6, descanso 3 minutos y realizo 2 repeticiones con un peso que me permita hacer 4, vuelvo a descansar y ejecuto una repetición

máxima (es decir, que le voy a poner un peso que no me permita realizar más de una repetición). Aquí concluyo mi trabajo de fuerza, descanso 5 minutos y voy a comenzar con la transferencia. Entonces realizo 2 o 3 series de lagartijas con aplauso preferentemente utilizando 2 steps bajitos y haciendo hincapié en que las manos tengan el menor tiempo de contacto con el piso. Estas series no deben durar más de 5 o 6 segundos. Descanso 3 minutos y hago tres series de 8 lanzamientos (tomando una pelota medicinal de 3 o 4 kilos y arrojándola lo mas lejos posible tratando de imitar la ejecución de un golpe o con ambas manos imitando la ejecución del ejercicio de *press plano*), luego puedo realizar lo mismo pero con una pelota que pese 2 kilos (a la cual voy a poder darle mayor velocidad y lanzarla a mayor distancia), para terminar esta transferencia voy a la bolsa y hago 3 o 4 series de golpes a máxima potencia de no más de 6 segundos. Siempre los descansos entre las series de este tipo de trabajo deben ser de 2 a 3 minutos o más ya que no estoy trabajando la resistencia sino la potencia.

Como siguiente ejercicio sería conveniente que realizara tres series de 4 a 6 repeticiones de remo ya que un músculo es tan potente como su antagonista. Es decir que si tengo una fuerza terrible en los músculos que se encargan de lanzar un golpe (pectorales, hombros, tríceps) pero no tengo fuerza en los antagonista (dorsales y bíceps), el sistema nervioso va a mandar una señal para reducir la potencia del golpe y así evitar lesionarme.

Si quiero mejorar la potencia del tren inferior haré algo similar, un ejercicio de fuerza para reclutar la mayor cantidad de

fibras musculares (sentadilla) luego para hacer la transferencia haré saltos, desplazamientos a máxima velocidad, y finalmente puedo hacer patadas a la bolsa.

Otro tema a tener en cuenta es el trabajo de la zona media (abdominales y lumbares) no solamente en altas repeticiones sino también con peso y algunos ejercicios como el *Twist Soviético* que exige fuerza y potencia de toda la zona media, principalmente de los oblicuos, los cuales tiene gran participación en la ejecución de un golpe.

Es importante elongar siempre cuando se termina de entrenar. También tener en cuenta que este entrenamiento no es para cualquiera sino que se debe tener algunos meses de trabajo de gimnasio, o ser un artista marcial que está acostumbrado a trabajar sus articulaciones con impacto (golpes a la bolsa, saltos, etc.).

---

Eduardo Luraschi es Instructor Certificado SPAD ® Nivel 1 (Inicial) desde Mayo 2008. Actualmente reside en la localidad de Vicente López, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Eduardo es Instructor de Musculación, Entrenador de Alto Rendimiento, Instructor de Físicoculturismo, preparador físico de boxeadores, llegando a ser subcampeón Argentino de levantamiento de potencia (2003). En artes marciales, Eduardo también es cinturón negro 1° Dan de Taekwon-Do (ITF).



## CAPÍTULO 8

### CUANDO PASAR A LA ACCIÓN FÍSICA

Por el Instructor Cert. Dr. Jorge Gallo

Uno de los temas recurrentes en seguridad personal es poder determinar cuándo debe recurrirse a la confrontación física y cuándo no.

Uno de los puntos a tener en cuenta es que una vez que se recurre a la confrontación física es imposible retornar al punto precedente. Ello quiere decir que si ante cualquier circunstancia saltamos las etapas de interacción para vernos envueltos en la “pelea” con el agresor, muy difícilmente podamos volver a interactuar con él.

Ello resulta importantísimo ya que durante la etapa de interacción no sólo intentaremos negociar o calmar al casual agresor, sino que también aprovecharemos para evaluar las posibles acciones a tomar, las posibles vías de escape, el medio circundante, eventuales terceros en riesgo, las armas que el entorno puede proporcionarnos, etc.

Una pauta a tener en cuenta para decidirse es la siguiente: *no permitir que el eventual agresor se acerque a más de un brazo de distancia, ya que ninguna persona que tenga fines honestos lo haría*, por ejemplo para preguntar una dirección, la hora, etc.

Otra cuestión a ser evaluada es la peligrosidad de la actitud del agresor. Si este se muestra calmado y seguro en sus acciones

es muy probable que se trate de un profesional y nos convenga más tratar de interactuar con él, ya que muy difícilmente querrá verse envuelto en una confrontación física que le puede resultar contraproducente por diversos motivos (llamar la atención de terceros, salir herido, etc.). Si por el contrario la persona está descontrolada y no reacciona a nuestro intento de parlamentar, deberá pensarse seriamente en pasar a la confrontación física.

También es indispensable prever a qué circunstancias nos guía el delincuente. Por ejemplo si intenta introducirnos en un automóvil o amarrarnos o meternos en un baúl, es mejor actuar antes que ello se produzca, pues una vez en esa situación las posibilidades de defendernos se reducen en demasía.

Es recomendable también evaluar seriamente al agresor armado y el dominio que muestra del arma que utiliza. Un arma de fuego que nos apunta a más de un metro y medio nos deja con muy pocas posibilidades de defendernos, por lo tanto es mejor intentar que el agresor se acerque o incluso cumplir con sus demandas hasta tanto encontrarnos en mejor posición. Un cuchillo utilizado en movilidad es más difícil de enfrentar que uno que sólo nos apunta, y por tanto es mejor mantener distancia, al igual que con los palos o botellas.

La presencia de terceros inocentes que podrían resultar heridos por nuestro accionar (niños, ancianos, discapacitados etc.) con motivo de su escasa capacidad de respuesta, deberá tenerse muy en cuenta a la hora de pasar a la confrontación física, ya que podrían resultar heridos incluso por nuestro propio accionar.

Lo mismo ocurre si el agresor se encuentra acompañado de secuaces, ya que es muy difícil enfrentar a más de una persona a



la vez, siendo recomendable optar por una táctica de escape rápida y no por la confrontación directa, y ello siempre que no se pueda interactuar con ellos o cumplir sus demandas.

Debemos tener presente que en la mayoría de los casos el delincuente sólo quiere obtener su botín y no quiere un problema mayor, por lo que -salvo provocación de nuestra parte- rara vez nos agredirá violentamente.

Recordemos por último que la supervivencia no es una cuestión de ego, no hay nada que probar, cualquier insulto, empujón, objeto material sea cual fuere, vale nada en comparación con nuestra vida, nuestra integridad física o la de nuestros seres queridos.

Gran parte de las veces, la tragedia se produce por una mala evaluación de las circunstancias, que provocan una reacción innecesaria por parte de la víctima, lo que a su vez produce la reacción violenta por parte del delincuente.

Pero una vez decididos a actuar, la acción debe ser rápida, resuelta, contundente, y precisa. Es indispensable que una vez decididos a actuar lo hagamos sin dudas ni titubeos, que atacemos a zonas decididamente vulnerables del casual agresor. Que lo hagamos con total decisión y seguridad, con la mayor potencia y presión que podamos aplicar.

Y tener siempre presente que la finalidad es sobrevivir, escapar de la situación y conseguir auxilio.

Jamás debemos prolongar innecesariamente la confrontación física pues la situación presuntamente favorable puede trastocarse repentinamente en desfavorable, en cuestión de segundos.

Nunca debemos quedarnos a burlarnos o a aprovecharnos innecesariamente de la aparente situación de indefensión del agresor al que vencimos. Puede tener armas ocultas en sus ropas, puede reponerse sorpresivamente, puede tener cómplices en las cercanías.

Recordemos: *nuestro objetivo es sobrevivir*. Una vez logrado esto, es mejor recurrir a la última estrategia: *abandonar el campo de batalla por una posición segura*.

---

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

## CAPÍTULO 9

### RESISTIRSE

**Por la Instructora Cert. Lic. Eliana Petzoldt**

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 mas en peligro. Simplemente estamos obligados a evaluar la situación completa y decidir si es conveniente o no... y hacerlo.

Resistiéndonos, nos convertimos en MALAS VICTIMAS, 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.

---

Eliana Petzoldt es Instructora Certificada SPAD ® Nivel 1 (Inicial) desde Agosto 2009, siendo asimismo la Coordinadora del Programa SPAD ® Anti-violación para mujeres Actualmente reside en la ciudad de La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Eliana es Licenciada en Administración, teniendo experiencia en Luta Livre (lucha libre brasilera) y manejo de armas de fuego.

## **CAPÍTULO 10**

### **EL AEROSOL DE DEFENSA PERSONAL**

**Por el Instructor Cert. Paul Thomsen**

Utilizado en el mundo entero como medio de responder a actos delictivos tanto individuales como grupales, esta arma menos letal se instaló tanto en las fuerzas de orden de todo el mundo como una unidad confiable y efectiva.

Este dispositivo esta elaborado en base a *Oleoresin Capsicum*, agente natural concentrado extraído del tallo de los chilis, graduándose su picantéz según la unidad de medición de calor Scoville (SHU), siendo 1 shu equivalente a la sensación de morder un grano de pimienta.

#### **Efectos y Forma de Disparo**

Comúnmente dichos aerosoles vienen en tubos de aluminio de tamaños portátiles y escondidos en elementos tales como lapiceras y llaveros, con el contenido bajo presión constante, permitiendo así un alcance efectivo de uno a 3 (tres) metros dependiendo de las condiciones ambientales.

El correcto manejo de dicha arma de defensa, empieza por hacer costumbre el hecho de portarlo siempre, y que dicho elemento sea tan recordado como una billetera o el celular. También es conveniente guardarlo siempre en el mismo bolsillo,

evitándonos así el tener que buscarlo en situaciones donde el tiempo es fundamental, y donde las emociones pueden jugar un rol protagónico.

Como el resto de las armas, esta merece una capacitación de uso de no menos de 2 (dos) horas prácticas y teóricas. Por lo general este requisito no es ni cumplido ni recomendado por las tiendas que lo proveen.

Es imperativo el conocer los efectos de primera mano, para saber realmente qué es lo que puede o no hacer nuestra unidad de defensa. Para probar los mismos, no es necesario rociarse, sino sólo frotar el dedo por el puntero del spray, tocándonos la punta de la lengua con el mismo.

La correcta forma de dosificar, es apuntando a los ojos y cara del atacante, el cual tras haber sido roseado sentirá los efectos inmediatos a la exposición al gas, como un dolor muy intenso en los ojos que se extiende en 15 segundos al resto de la cara y vías respiratorias.

El individuo afectado, comenzara a lagrimear, y pronto la sensación de calor (SHU) se elevara de 1 a 2 millones, por lo que la sensación es la de una quemadura con agua hirviendo. Es por esto que recomendamos emplear esta unidad sólo como medio para debilitar al atacante, pudiendo así emplear nuestros conocimientos en autodefensa para lograr nuestro fin: la huida.

### **Consejos sobre su Uso**

Remarcando lo esencial de llevarlo siempre con uno, el aerosol de defensa es muy efectivo al momento de elevar nuestro poder de defensa, ampliando así nuestras posibilidades de escape.

Este producto al componerse principalmente de sustancias orgánicas, tiene una vida útil de 3 a 4 años, dependiendo de la marca y el fabricante. Su correcta limpieza es fundamental, para evitar que el puntero disparador se obstruya con mugre, sugiriéndose una prueba de ½ (medio) segundo cada 6 meses para comprobar el estado del mismo.

Nuestra mejor defensa es el poder escapar de una situación extrema, pero hay casos en los que podemos estar comprometidos ya sea por falta de una salida visible, o por ser superados en gran número, y es aquí donde la unidad de gas paralizante entra en juego, siendo de vital soporte para disuadir amenazas en baños, escaleras, ascensores, cuartos, etc., o si los atacantes son varios, el gas puede ser rociado en abanico, pudiendo así controlar a una veintena de atacantes.

Existe quiénes bajo el efecto de drogas pueden soportar mejor los efectos, sin embargo aun así el aerosol evita que el atacante pueda ver con claridad ya que afecta la visión al causar una irritación severa y continuo lagrimeo.

En resumen, este elemento esta diseñado para el uso diario y como un adicional al momento de defendernos de amenazas, teniendo la gran ventaja de ser portátil, pequeño, y de uso legal en la mayoría de los países de nuestra región.

---

Paul Thomsen es Instructor Certificado SPAD ® Nivel 1 (Inicial) desde Septiembre 2006, siendo también el Coordinador del Programa SPAD ® Aerosol OC. Actualmente reside en la ciudad de Montevideo, Uruguay. Paul es director de una empresa que comercializa equipos de seguridad y defensa, posee experiencia en diversas artes marciales y es instructor de manejo defensivo y física conductiva.



# CAPÍTULO 11

## SIMULACROS EN FAMILIA

Por el Instructor Cert. Juan Boubée

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 infantiles (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 ésto 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.

---

Juan Boubée es Instructor Certificado SPAD ® Nivel 1 (Inicial) desde Diciembre 2006. Actualmente reside en la localidad de Pilar, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Juan es una persona muy capaz, y con una sólida formación profesional, que mezcla su profesión con la enseñanza de la defensa personal, siendo además cinturón negro 2º Dan de Taekwon-Do (ITF) y habiendo realizado cursos de Krav Maga, SOG Close Combat, entre otros, para seguir perfeccionándose.



## CAPÍTULO 12

### DE VÍCTIMA... ¿A VICTIMARIO?

**Por el Instructor Cert. Prof. Daniel Spiridione**

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 revolver 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.

---

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



## **CAPÍTULO 13**

### **LA AMPLITUD REALISTA DE UNA RESPUESTA SIMPLE: “TODO DEPENDE”**

**Por el Instructor Cert. Francisco Scoccimarro**

Todos los años los instructores de nuestra prestigiosa Organización SPAD ®, tenemos el privilegio de editar este libro y nos abocamos junto a nuestro director Marcos Castro a volcar en cada uno de los temas toda nuestra experiencia, para que la misma puede ser aprovechada por los nuevos instructores, alumnos y todas las personas que lo lean.

Estamos casi por finalizar el año y la primera tarea, la más difícil es elegir el tema a desarrollar. Un torbellino de ideas llega a mi mente hasta que por fin aparece el tema y así comienza a tomar forma para ser plasmado en este capítulo.

Muchos son los problemas e inconvenientes que debemos afrontar en nuestra vida, luchamos para conseguir un lugar en la sociedad, ponemos metas, alcanzamos objetivos, estudiamos y trabajamos con el afán de superarnos. En nuestros días, la planificación de un proyecto de vida se ve alterado por factores ajenos a nosotros que dificultan su normal desarrollo, la violencia es hoy una preocupación, es fundamental que le demos un lugar en nuestra preparación personal, es necesario que nos capacitemos de una manera distinta con conceptos que nos

puedan servir para resolver cada obstáculo, cada desafío. Muchas de las decisiones que tomemos teniendo en cuenta esta realidad serán determinantes en nuestro futuro.

El comienzo del cambio empieza con la búsqueda de respuestas a infinidad de preguntas de toda índole, fáciles o difíciles, algunas de ellas tienen respuestas comprobables, tangibles otras por el contrario son amplias, ambiguas o intangibles. Estas se responden después de algún hecho tan impredecible como lo es la violencia.

En nuestro andar por la vida, el camino está matizado de hechos felices y otros no tanto, esto fue y será para todas las personas una constante. En nuestra memoria generalmente quedan grabados los episodios traumáticos, aquellos no tan felices. Cuando estos se presentan podemos tomarlo de dos formas;

- 1- Adoleciendo, “La vida es así” (con resignación)
- 2- “Bueno la vida es así, pero tiene un propósito, es para que aprenda”.

Deberíamos aceptar esta realidad de una manera constructiva. Esta es una forma positiva de elaborar situaciones difíciles y aprovechar la experiencia que estas nos dejan; las cosas buenas y placenteras se disfrutan, mientras que las negativas y obstáculos se deben tomar como desafíos a superar o a vencer.

Frente a las situaciones de riesgo, en ocasiones respondemos con lo que sabemos, otras impulsivamente o lo que nos sale, estas repuestas no son las adecuadas. Errores y falencias que repetimos, algunas por falta de conocimiento otras por mala información, lamentablemente todo tiene una consecuencia un efecto que habiendo partido de un error o falencia sus resultados

serán negativos o peligrosos. Hay personas que no admiten sus equivocaciones y tratan de encontrar explicaciones excluyéndose, repartiendo culpas o atribuyendo al destino sus dificultades, estas nunca progresarán quizás cuando estén involucrados en una situación donde este en peligro su integridad física o su vida, tal vez reflexionen.

La realidad nos coloca en un escenario donde ya no existen paradigmas ni formulas mágicas que puedan dar respuestas concretas a los nuevos desafíos del hombre, viendo lo que pasa a nuestro alrededor y en el mundo, tratamos de pensar en soluciones globales dado que compartimos los mismos problemas, y nos preguntamos ¿qué hacer? ¿Por dónde empezar? Ideas, propuestas de iniciativa, hipótesis duermen en los cajones de los funcionarios porque no dan rédito político o económico.

Estamos viendo que la droga, el alcohol y la corrupción no tienen límites avasallando principios básicos como el respeto a la vida y la desintegración familiar. Esto no cambiará hasta que la humanidad toda con los responsables directos a la cabeza se pongan a trabajar en serio por la paz y la dignidad del hombre.

Sí, puedo decir al respecto que el mundo está en un proceso de reacomodarse debido al quiebre de estructuras, globalización, cambio climáticos y desastres ecológicos ocasionados por el propio ser humano. Como consecuencia de todo esto se están generando migraciones y desbordes sociales en busca de tranquilidad y seguridad.

Desde que el hombre esta sobre la tierra pelea para sobrevivir. De allí en adelante la división entre el bien y el mal queda establecida y aceptada como un hecho natural con límites y fronteras que en la actualidad ya no existen. Es innegable el

incremento mundial de la violencia, de la criminalidad con esta escalada desaparecieron límites y con ellos los códigos. Hoy es común escuchar que un robo termine en un asesinato o en una violación o que cualquier disputa termina con agresiones y violencia extrema, esta tendencia de intolerancia se está acentuando en todo el mundo, si bien no podemos hacer mucho para frenar y resolver esto, tampoco podemos desentendernos porque de cualquier forma nos llegará.

En principio lo peor que nos podría pasar de cara al futuro es aceptar esto como algo natural. En décadas pasadas sentíamos hablar de guerras y rumores de guerras en un determinado país, hoy la batalla está en las calles o en cualquier lugar ¿tal vez estamos frente a un nuevo tipo de guerra? No es mi intención dramatizar sobre temas que conocemos, la idea es resaltar dentro de un contexto general el tema del capítulo donde tratare de dar algunas respuestas que nos lleven a incorporar conceptos simples que nos ayuden a adaptarnos rápidamente a cambios futuros concernientes a nuestra defensa personal.

Frente a una amenaza de agresión que puede terminar con nuestra vida o con la de algún ser querido, no podemos cometer errores ni tener dudas en cuanto a la actitud que debemos tener, por esto es necesario que sepamos cuándo, cómo y por qué actuar de una manera contundente.

Mi capítulo anterior finalizó con un desafío, este era capacitarnos para trascender los límites y fronteras que establece nuestra mente. Quizás antes no le hemos dado la importancia al poder asociativo y preponderante que tiene nuestra mente en los momentos de tener que pasar a la acción. Llegar a tener el control selectivo de la misma es más importante que tener el físico de

“Schwarzenegger” o la habilidad de “Bruce Lee”, si alguno tiene estos atributos, felicitaciones, igualmente sumemos.

Allí en nuestra mente, en nuestro interior radica la mayoría de las respuestas. En realidad dependemos de ella y de su potencial. Debemos reflexionar profundamente sobre este tema y así aprovechar este valioso recurso.

Pienso que muchas cosas serían más fáciles de afrontar y resolver positivamente si centráramos el punto de partida en nuestra preparación de manera realista y conciente desde nuestro interior. Para comenzar debemos saber cosas elementales como reconocer y aceptar la existencia de dos mundos; uno de ellos es el mundo exterior, circunstancial, cambiante que trata de imponer y proponer constantemente, el otro es el de cada uno de nosotros, nuestro mundo interior, este es el que recibe sus influencias obligándonos a tomar iniciativas y dar respuestas.

Por medio de nuestro razonamiento podemos establecer que sólo conocemos nuestras sensaciones y vivencias, conceptos y preconceptos que percibimos del mundo exterior. Esto originará sin ninguna duda una respuesta que proyectaremos hacia afuera. A grandes rasgos este es el mecanismo.

Otro de los puntos importantes es ¿Qué es lo correcto? y ¿Qué es lo incorrecto?, el criterio para determinar esto es por el mismo mecanismo, pero le agregamos una definición por medio de la comparación una cosa con la otra, y que aceptamos por medio de la cognición del mundo exterior y nuestras sensaciones. A este punto ahora sí debemos preguntarnos la cosa más difícil que es: saber lo que sabemos y lo que no sabemos, ¿Qué datos tenemos como propios?, ¿de dónde los tomamos? ¿Cuál es en realidad nuestro fundamento, nuestra base? Nuestra mente

almacena prolijamente toda la información que recibe, selecciona y reacciona dando respuestas según la información que tiene. Pero ¿estos datos son correctos o incorrectos? ¿Todos sirven?

Muchos de los datos almacenados en nuestra mente fueron transmitidos en nuestra infancia y adolescencia, a través de nuestros padres y el entorno más cercano, datos buenos y malos, principios, costumbres, tradiciones, religión, rencor, odio y miedo. La mayoría de estos datos son aceptados sin cuestionamientos, sin preconceptos; parte de estos provienen de otra realidad y de vivencias no propias, inhibiciones, pecados y castigos supremos son condicionantes. Frente a una situación de riesgo, la negatividad, el pánico y el bloqueo provienen de nuestra mente, de las impresiones allí almacenadas, sin embargo podemos aprovechar su influencia y estar un paso adelante frente al peligro, siempre y cuando estemos dispuestos a realizar cambios que agilicen nuestras mentes. Es esencial realizar una asepsia de todo aquello que no esté aceptado por nosotros, y sustituirlos por otros basados en el conocimiento del mundo exterior, sensaciones y nuestra propia experiencia.

A continuación quisiera resaltar algunos puntos que debemos tener en cuenta en nuestra preparación:

- 1)- Hay decisiones que debemos tomar previamente.
- 2)- Hacernos cargo de nuestra seguridad personal.
- 3)- Sacarnos todos los apegos para no ser condicionados.
- 4)- Prepararos de manera conciente y realista para afrontar situaciones de riesgo.



5)- No negar la realidad del peligro, ni de la muerte, aceptar que en algún momento tal vez estemos frente a una amenaza.

6)- Reflexionar profundamente sobre lo que sabemos. Comprobar y estar seguro que lo que sabemos es correcto.

7)- Tener un gran sentido de la aceptación de la realidad. Saber que las cosas son como son y no siempre como nos gustaría que fuesen.

Para concluir quisiera volver al principio del capítulo, precisamente al título para liberar cada una de las palabras que lo conforman y que estas llenen un ámbito reflejándose en la naturaleza.

La amplitud	---- el agua
Realista	---- la tierra
De una respuesta	---- el metal
Simple	---- la madera
Todo depende	---- el fuego

Quedan ustedes también libres para que vean la inmensidad de atributos y virtudes de estos elementos y también puedan reflejarse en ellos, para descubrir todo el potencial que yace dentro de cada uno y en el universo de sus mentes.

### ***Hermoso Fuente***

*“Que hermosa es la naturaleza cuando se observa con la mansedumbre del espíritu, la paz y la armonía en los elementos que se unen para componer tanta belleza”.*

Las respuestas están en nuestro interior, en nuestra mente.

En realidad *todo depende* de mi y de cada uno de ustedes, que sigamos viendo que el mundo es maravilloso a pesar de las dificultades, de la maldad y la violencia.

---

Francisco Scoccimarro es Instructor Certificado SPAD ® Nivel 1 (Inicial) desde Diciembre 2006. Actualmente reside en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Francisco es técnico en rehabilitación pre y post quirúrgica, y tiene estudios en enfermería, osteopatía, quiropraxia y medicina china Shiatzu. Es cinturón negro de Karate estilo Shotokan, y tiene otras graduaciones menores en otros estilos de Karate y Jiu Jitsu tradicional, así como manejo de armas tradicionales.

## PALABRAS DE CIERRE

**Por el Lic. Marcos P. Castro,  
Director de la Organización SPAD ®**

Hemos llegado al final del volumen 2009 del libro “*Actualización en Defensa Personal*”, pasando por una buena diversidad de temas, muy bien tratados por cada uno de los actuales Instructores Certificados de la Organización SPAD ®. Ante todo, esperamos que te hayan sido de utilidad y que nunca te veas en la necesidad de aplicar los conocimientos más críticos.

Me toca hacer un cierre de esta diversidad de temas tratados aquí, y 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 dudar lo 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 mas 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.

Nuevamente, esperamos desde la Organización SPAD ® que este libro te haya sido de verdadera utilidad. No dudes en contactarte con nosotros ante cualquier duda, estamos para ayudarte, y hacer cada día de este mundo un lugar más seguro.

¡Hasta el próximo libro!

A handwritten signature in black ink that reads "Marcos F. Castro". The signature is written in a cursive, flowing style.

Director Organización SPAD ®

## APÉNDICE: ACERCA DEL SPAD ®



SPAD ® es una Organización Argentina con presencia internacional, creada en el año 2000 por Marcos Castro, que desde comienzos del siglo XXI se especializa **en investigar y dictar cursos sobre protección frente a la violencia y la inseguridad actual, basada en los instintos, la intuición, el sentido común, el control del miedo, y un mayor entendimiento del comportamiento humano violento, para mejorar la capacidad de prevenir y disuadir hechos de violencia, defenderse físicamente y sobrevivir a las consecuencias, de un modo eficiente y al alcance de todos.**

Los participantes de nuestros eventos de capacitación se componen de civiles, miembros de diferentes policías, guardias de embajadas y penitenciarias, guardaespaldas, personal de seguridad de discotecas y recitales, vigiladores privados, guardaparques, y personal de la fuerza aérea, marina y ejército, entre otros, y profesores y practicantes con altas categorías en artes marciales.

Más recientemente, SPAD ®, a través de su Director Marcos Castro, pasó a ser la primera Organización en Hispanoamérica en obtener la certificación internacional de

**Blauer Tactical Systems Inc. (BTS)** en USA, denominada *Personal Defense Readiness Fundamentals Certified Coach*, siendo actualmente uno de los únicos representantes oficiales en todo Hispanoamérica. BTS, fundada por el pionero Tony Blauer, es una de las consultoras líderes en el mundo, especializada en la investigación y desarrollo de tácticas de combate cuerpo a cuerpo y entrenamientos de simulacros.

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

SPAD ® **no se trata de un arte marcial**, ni pretende llegar a serlo. Apuntamos a ser referentes a nivel internacional respecto a investigaciones, capacitación y entrenamientos en protección personal frente a la violencia y la inseguridad actual, y para tal fin, ofrecemos libros, DVDs y CDs didácticos, cursos a distancia, así como capacitación y entrenamientos presenciales intensivos, en Argentina y el resto del mundo.

**Para contactarse con la Organización SPAD ®:**

Dirección en Internet: [\*\*www.spad.com.ar\*\*](http://www.spad.com.ar)

Correo electrónico: [\*\*consultas@spad.com.ar\*\*](mailto:consultas@spad.com.ar)