

DEFENSA PERSONAL, D.P.O. Y D.P.M. : DEFINICIONES

QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL

Defensa Personal es el derecho natural e innato que nos permite repeler en el acto toda agresión injusta.

La Defensa Personal, desarrollada dentro de la RFEJYDA, es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que nos van a permitir tanto la propia protección y defensa como otras labores de ayuda o protección a terceros.

Nuestra D.P. promueve una autonomía personal, física y mental, en métodos de prevención, evasión, autodefensa e intervención frente a situaciones de amenaza, conflicto o agresión permitiéndonos evaluar y saber qué hacer y actuar con éxito, en corta o media distancia, con los propios medios o material de apoyo (elementos o armas), frente a uno o varios adversarios, armados o no.

Objeto concreto de nuestra D.P. es el conocimiento de métodos de prevención, evaluación, estrategias y técnicas para posibilitar un uso lícito de las mismas en caso de necesidad.

QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL OPERATIVA

*La Defensa Personal Operativa para Miembros de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad y Profesionales de Seguridad Privada es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, **actitudes**, habilidades y técnicas corporales que van a permitir hacer frente con éxito en corta o media distancia, con los propios medios o con material de apoyo, a uno o varios oponentes armados o no, permitiéndoles saber qué hacer y, en su caso, anular o reducir, detener y conducir a los mismos en defensa de la ley y el orden o en cometidos específicos de cuerpos de seguridad.*

QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER

La Defensa Personal para la Mujer, de la RFEJYDA, es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que le van a permitir prever, evaluar, saber qué hacer y como consecuencia actuar ante situaciones de amenaza, conflicto o agresión.

Secundariamente este conocimiento servirá incluso para realizar labores de información, ayuda o protección a terceras personas.

En relación con situaciones de elevada presión o riesgo y también como prevención o ayuda en Violencia de género nuestra DPM trata de ayudar a la mujer a superar sus miedos reforzando su autoestima, valía y propio reconocimiento dotándole a la vez de poder y medios para actuar, enfrentarse, en su caso, y salir indemne.

LA DEFENSA PERSONAL (AMPLIACIÓN)

La DP entendida como concepto global abarca, por tanto, aspectos diversos:

Psicológicos, que permiten afrontar el conflicto sin sometimiento y con capacidad para la toma de decisiones.

Sin un entrenamiento y preparación psicológicos para defenderse de su agresor el entrenamiento físico no tendrá sentido.

Legales, por el conocimiento básico necesario de nuestro ordenamiento jurídico, **Estratégicos**, que van a permitir una decisión correcta tras la evaluación del conflicto y sus actuantes,

Físicos, que tiene que ver con estas cualidades, con habilidades personales y con la técnica defensiva. Y conviene recordar que deben utilizarse, como norma, recursos físicos simples, útiles y prácticos.

De prevención, etc.

OBJETO CONCRETO DE LA D.P.

El objeto concreto de nuestra D.P. es el conocimiento de métodos de prevención, evaluación, estrategias y técnicas para posibilitar un uso lícito de las mismas en caso de necesidad.

Tal es, por ejemplo, la preservación de la integridad física y los bienes propios o ajenos e incluso, en su caso, como complemento de un desarrollo profesional relacionado con la seguridad y, o la defensa de la legalidad y la justicia.

El entrenamiento en D.P. nos va a llevar a la eficacia y va a exigir para ello:

- *Mentalidad, actitud y formación adecuadas*
- *Velocidad de ejecución y*
- *Control en todo el proceso*

Se deberá aunar, para ello, el dominio del movimiento técnico con el propósito perseguido en su realización.

D. P. Y LEGALIDAD - EXIGENCIAS DE APLICACIÓN EN LA ACCIÓN DEFENSIVA

De conformidad con nuestro Código Penal, el practicante que emplea sus conocimientos de Defensa Personal para repeler una agresión ilegítima contra su persona o bienes, o contra otras personas o bienes, está legitimado para emplear tales técnicas.

La aplicación técnica de Defensa Personal, dentro de la legalidad, deberá adecuarse a características concretas:

- *Respeto a nuestro ordenamiento jurídico no contraviniendo la ley.*

- **Proporcionalidad en el uso de la fuerza.**

La proporcionalidad en el uso de la fuerza afecta no solo a la:

1. Realización técnica, sino también al
2. Bien jurídico a defender y al
3. Resultado último de la acción llevada a efecto.

Como cualidad de la defensa, en la línea de una aplicación proporcional pero dentro de la necesaria eficacia, resaltaremos la oportunidad.

- **Oportunidad**

Supone la adecuación del método y la fuerza al momento concreto de la acción.

- **Congruencia.**

La aplicación congruente supone no solo la adecuación técnica a cada situación sino también el control y dominio de la fuerza o medio empleado.

- **Menor lesividad posible.**

La utilización inadecuada de la Defensa Personal podrá serlo:

por defecto, no logrando cubrir el objetivo defensivo, o

por exceso en la utilización técnica, lo que podría ocasionar una acusación paralela de agresión.

LA DEFENSA PERSONAL OPERATIVA (AMPLIACIÓN)

El entrenamiento en D.P.O. nos va a llevar a la eficacia y va a exigir:

- **MENTALIDAD Y ACTITUD ADECUADAS**
- **VELOCIDAD DE EJECUCIÓN y**
- **CONTROL EN TODO EL PROCESO**

FUNDAMENTOS DE LA DEFENSA PERSONAL OPERATIVA

Tanto la Legislación y normativa internacional como la Española son concretas en que los agentes encargados de hacer cumplir la ley deben poseer una formación adecuada, permanente y continua en técnicas de autodefensa, protección e intervención y, concretando aún más este último punto, en técnicas de arresto y táctica operativa.

Específicamente en la Instrucción 12/2007 de la Secretaría del Estado se especifican los comportamientos de los agentes en la práctica del cacheo, detención policial y conducción de detenidos.

Fundamentaremos, por tanto, los principios y actuación de toda Intervención Operativa en los principios que rigen el uso de la fuerza por los Cuerpos de seguridad del estado contenidos en la Ley Orgánica 2/1986:

1. *Respeto y adecuación al Ordenamiento jurídico:*

1. Soporte legal para intervenir
2. Identificación de los agentes
3. Respeto a la dignidad de las personas

2. *Proporcionalidad en el uso de la fuerza*

La proporcionalidad en el uso de la fuerza afecta no solo a la:

4. Realización técnica, sino también al
5. Bien jurídico a defender y al
6. Resultado último de la acción llevada a efecto.

3. *Congruencia:*

La aplicación congruente supone no solo la adecuación técnica a cada situación sino también el control y dominio de la fuerza o medio empleado.

4. *Oportunidad y Efectividad:*

La oportunidad supone la adecuación del método y la fuerza al momento concreto de la intervención.

La efectividad supone la culminación exitosa de una intervención o defensa y como cualidades propias exhibirá control en todo el proceso y velocidad de ejecución

5. *Menor lesividad posible.*

La menor lesividad posible será, a su vez, el activo principal de toda intervención eficaz.

6. *Imagen.*

Tiene que ver con la percepción que tienen los ciudadanos de la figura del agente de la autoridad y de la intervención policial. Todas las intervenciones deberán, por tanto, efectuarse, deseablemente, con eficacia, discreción y rapidez cuidando la imagen de profesionalidad proyectada al exterior.

LA DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER (AMPLIACIÓN)

Defensa Personal es el derecho natural e innato que nos permite repeler en el acto toda agresión injusta.

Se trata, por tanto, también de reforzar psíquica y físicamente a mujeres que están en riesgo o sufren, o son susceptibles de sufrir, la violencia de género, a la vez que apoya y refuerza su seguridad personal y autoestima y promueve una autonomía personal física y mental en métodos de prevención, autodefensa y evasión con el objetivo de salvar situaciones anómalas, difíciles, potencialmente peligrosas o claramente de peligro mediante una información y formación adecuadas en este área.

En su parte física comprende un conjunto de habilidades y técnicas corporales que nos permiten hacer frente con éxito a las más diversas formas de agresión.

A través de conocimientos sencillos implementaremos no solamente las reacciones más oportunas ante las agresiones más comunes sino que pretendemos también familiarizar y preparar a la mujer psíquica y físicamente frente a situaciones impactantes o traumáticas aportándoles información, seguridad en sí mismas y en sus posibilidades y ofreciéndoles un qué hacer.

La mujer aprenderá formas y métodos preventivos para evitar situaciones de riesgo así como métodos contrastados para superación de amenazas y agresiones. De igual modo trabajará sobre su autoestima y propia valoración y practicará métodos de relajación, confianza y control de estrés.

La Defensa Personal, a un nivel amplio, es considerada hoy como disciplina independiente y objeto de estudio sin restricciones y se nos muestra como la *actividad física de enfrentamiento más completa e imaginativa en métodos de autodefensa, protección e intervención* tanto en el estudio de situaciones como en la posibilidad o diversidad de respuestas.

La Defensa Personal para la Mujer, en concreto, no estará enfocada exclusivamente a la mujer maltratada sino que se ofrece como una actividad física y formativa que forje a una nueva mujer que crezca sana, segura de sí misma y sin sometimientos y que, como consecuencia, sepa vivir y ejercer su libertad y educar, en su caso, a su progenie en el respeto y la palabra, nunca en el temor, en el insulto o la agresión.