

FUNDAMENTOS EN DEFENSA PERSONAL.

***Se recomienda leer y retener el texto de “conocimientos teóricos complementarios al programa de Defensa Personal” para ampliar conocimientos sobre fundamentos teóricos y su aplicación a la práctica y poder desarrollar una Defensa Personal mucho más completa y objetiva.**

MOVILIDAD.

Es la capacidad de colocarnos en una posición idónea con respecto a una agresión a través de una serie de movimientos en diferentes sentidos y direcciones.

Desplazamientos básicos:

- **Lineales.** Movimiento lateral a derecha o izquierda de la línea de ataque.
- **Circulares.** En 90º o más de 90º
- **Diagonales.** En sentido diagonal adelante o detrás con respecto al agresor.
- **Adelante.** Anticipándonos a la reacción del agresor.
- **Atrás.** Evitando el contacto inmediato.

CAIDAS.

Son las diferentes formas de llegar al suelo de forma segura en dos situaciones fundamentalmente.

1. **En el entrenamiento.** Nuestros compañeros nos proyectaran de diferentes formas para la práctica de las técnicas correspondientes, golpearemos el suelo con uno o dos brazos y piernas a la vez que impactamos con la espalda o costado para absorber el golpe y repartir dicho impacto entre diferentes partes de nuestro cuerpo, no sólo con la espalda.
 - Caída de espalda
 - Lateral
 - Adelante
 - Adelante rodando
2. **En la propia Defensa.** (cuando alguien nos tira al suelo en una agresión). Intentaremos recibir el menor impacto posible contra el suelo al ser derribados haciendo los movimientos lo más redondos y suaves posibles, sin golpear e incorporándonos a la posición de pie y/o guardia lo antes posible frente al agresor.
 - Hacia atrás rodando
 - Hacia atrás sin rodar (posición defensiva en suelo y rápida incorporación)
 - Lateral rodando
 - Adelante rodando

DISTANCIA DE SEGURIDAD Y PROCESO DE ROTURA.

La distancia de seguridad es la posición que tenemos ante el/los agresores en una situación de posible agresión, debe ser suficiente para permitirnos la movilidad óptima y el tiempo de reacción, por lo que iremos manteniéndola en dirección opuesta al agresor si éste se moviera, añadiremos medida a dicha distancia si el atacante estuviera armado y variaremos la posición en caso de varios atacantes (figuras geométricas).

El **proceso de rotura** de la distancia de seguridad se efectúa por parte del agresor cuando decide realizar el ataque, teniendo que adoptar el defensor una posición inmediata de seguridad y movilidad que le permita repeler dicho ataque, incluso haciéndole desistir en diferentes ocasiones mediante gritos y/o avisos **“alto ahí”, “quieto”, “He dicho que alto”,** o bien por parte del defensor cuando decide ser él el que inicie el ataque, bien sea por una distracción o descuido del agresor o porque la situación así lo requiera (arma de fuego, arma blanca a corta distancia, varios agresores, etc), en cualquier caso siempre mantendremos nuestro nivel de oportunidad, congruencia y proporcionalidad.

FASES DE LA DEFENSA. PROCESO DE LA ACCION DEFENSIVA

La acción defensiva puede contener diversas fases dependiendo de las condiciones, oportunidades y/o errores del agresor (un solo golpe puede ser definitivo).

En general el proceso completo de una acción defensiva viene dado por los siguientes puntos.

- 1. Distancia de seguridad.**
- 2. Movilidad (desplazamiento).**
- 3. Bloqueos.**
- 4. Acción de respuesta (golpe de aflojamiento – distracción y/o control)**
- 5. Proyección o derribo.**
- 6. Golpe de aflojamiento y/o distracción.**
- 7. Volteo y/o control en suelo (+ desarme)**
- 8. Elevación y conducción.**

BASES DE LA INMOVILIZACIONES

Las bases de la inmovilizaciones son los puntos que nos van a permitir mantener a un atacante controlado en el suelo con seguridad.

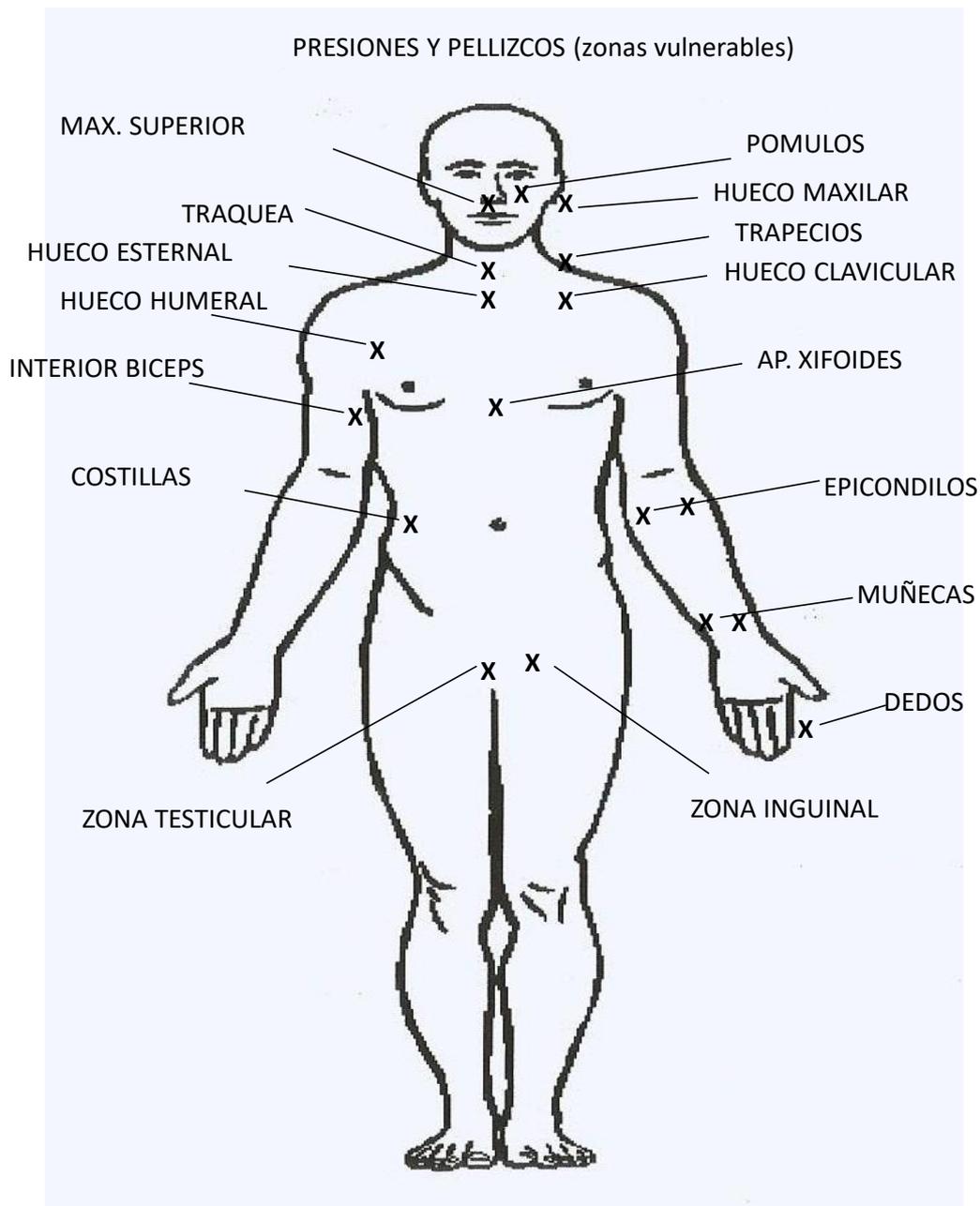
CONTROL. Son los diferentes agarres y/o bloqueos articulares que tengo del agresor para que permanezca inmóvil, procurando que no pueda ni escapar ni golpearme con manos o piernas.

CONTACTO. Son las diferentes partes de mi cuerpo que tengo en contacto con el atacante para ofrecerle una resistencia al movimiento, eliminar su espacio y así su capacidad de reacción.

PUNTOS DE APOYO. Son las distintas partes que tengo en contacto con el suelo mientras ejerzo fuerza contra el agresor para mantener el equilibrio y la estabilidad (estos apoyos deben de ser móviles y cambiantes en respuesta a las reacciones del agresor = flotaciones).

PUNTOS VULNERABLES.

Son los distintos puntos de la anatomía donde, a través de presiones, pellizcos y/o golpes precisos conseguiremos un aflojamiento muscular del atacante para liberarnos de un agarre, desarmarle, derribarle o buscar mediante un punto de dolor una distracción suficiente para conseguir el objetivo defensivo.



BASES DE LAS ESTRANGULACIONES

Son las diferentes formas de ejercer presión en el cuello al oponente con el objetivo de hacerle perder el conocimiento a través de distintas técnicas, desde diferentes posiciones y de formas distintas, como las manos, brazos, solapas, piernas, incluso usando un arma como un palo, etc.

Deberemos tener un **CONTROL** del oponente, un **CONTACTO** a través de los brazos, piernas, ropa, etc y unos **PUNTOS DE APOYO** en el suelo que me mantengan el equilibrio y la estabilidad para realizar la técnica.

Hay dos formas de estrangulación, **aérea**, por presión en la zona traqueal para impedir el paso del aire a los pulmones y **sanguínea**, presión arterial en los laterales del cuello para impedir el paso de riego sanguíneo al cerebro.

*En **DPO SÓLO PERMITIDAS SANGUÍNEAS**, en detención de personas agresivas o bajo la influencia de alcohol, drogas, etc, las aéreas no están permitidas por las posibles lesiones en la tráquea.

*También haría mención a la estrangulación nerviosa, prohibida fuera del ámbito militar pues puede producir graves lesiones o provocar la muerte.

LEGISLACION

La Defensa Personal debe entenderse fundamentalmente, como el derecho natural e innato que tiene toda persona de utilizar la Fuerza física para repeler en el acto toda agresión injusta contra la cual no quepa en el momento de producirse otro medio de defensa.

Nuestro código Penal señala entre otras, las siguientes circunstancias eximentes de responsabilidad penal en el caso de una acción defensiva.

1. Está exento de responsabilidad criminal el que obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos siempre que concurren los siguientes requisitos:
 - **AGRESION ILEGITIMA**
 - **NECESIDAD RACIONAL DEL MEDIO EMPLEADO PARA IMPEDIR O REPELERLA.**
 - **FALTA DE PROVOCACIÓN SUFICIENTE POR PARTE DEL DEFENSOR**
2. El que obra en cumplimiento de un deber o en el ejercicio de un derecho, oficio o cargo (en general fuerzas de seguridad del Estado o privada).

****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

BASES DE LA DEFENSA DE LAS LUXACIONES

Son los movimientos y reacciones que efectuamos cuando el agresor ejerce una presión en alguna de nuestras articulaciones, intentando evitar la lesión o el control por dicha acción.

Estos movimientos serán a favor de la presión ejercida para buscar el espacio que nos permita escapar de dicho control o resolver la situación con una contratécnica.

En definitiva le haremos **perder el control** articular buscando el **espacio de reacción** separándonos del atacante y ejerceremos presión y/o golpes en puntos vitales como **distracción y aflojamiento** muscular para poder reaccionar con una defensa óptima.

BASE DE LA DEFENSA DE LAS ESTRANGULACIONES

Son los movimientos y reacciones que haremos cuando el agresor intenta estrangularnos con presiones al cuello desde diferentes posiciones y situaciones (en pie o en suelo) y con manos, brazos, ropa y/o objetos

Intentaremos **anular su control** del cuello mediante presión y/o golpes en puntos vulnerables, liberando el agarre, o bien crear una separación **anulando su contacto** y permitiéndonos liberar la presión en el cuello y reaccionar con alguna acción defensiva **haciéndole perder el equilibrio** para poder escapar o reducirle.

SINDROME GENERAL DE ADAPTACION (S.G.A.)

Es el proceso de adaptación del individuo en situaciones de estrés (como pueda ser una agresión).

Las fases fundamentales de esta adaptación son:

1. Alarma o **shock**
2. Adaptación o **contrashock**
3. **Agotamiento**

La forma de poder controlar en lo posible el estrés para rendir mejor y obtener un resultado lo más favorable posible en caso de pasar por esta situación viene dado por diferentes factores entre los que se encuentran fundamentalmente.

1. El entrenamiento real.
2. La preparación física adecuada.
3. Comer correctamente.

El mejor momento de efectuar una acción Defensiva es el de **Adaptación (SHOCK)**, donde el pulso sube por encima de 100 pulsaciones y el cuerpo es capaz de efectuar reacciones al estrés mucho más efectivas que en reposo o agotamiento.

Posteriormente llegaría el momento de **agotamiento**, donde el pulso sube por encima de 150 pulsaciones/minuto durante un tiempo prolongado y el cuerpo pierde bastantes capacidades y las reacciones son mucho más lentas y menos precisas.

UTILIZACION DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA (armas de fortuna)

Cualquier objeto o utensilio que podamos tener a mano en el momento de una agresión podría sernos de verdadera utilidad para bloquear una agresión por golpe con o sin objetos contundentes como pueda ser una silla, cojín, sartén, etc que pudiera servirnos de parapeto y evitar en un principio un golpe fatal.

Así mismo muchos de los objetos que usamos de manera cotidiana podrían servirnos para repeler una agresión y usarlos como objetos de defensa en caso de tener que devolver el ataque al agresor con el objetivo de hacerle desistir, reducirle o aturdirle por contusión, o para ganar tiempo y buscar una forma de evasión o escape o para esperar ayuda exterior.

Algunos ejemplos,

Un paraguas nos mantendrá a distancia segura y valdría como objeto contundente.

Un bolso grande o maletín puede ser un buen parapeto por golpes al rostro mientras buscamos otro arma defensiva.

Unas llaves pueden ser un buen arma arrojadiza a la cara o bien agarradas entre los dedos como arma para golpes en zonas blandas

Un bolígrafo nos podría ayudar a golpear o presionar zonas blandas y/o dolorosas para soltarnos de un agarre

Un abrigo enrollado en un brazo nos evitara lesiones más graves a corto plazo ante agresiones con objeto punzante o cuchillo.

El teléfono móvil puede ser un buen objeto para golpear zonas expuestas como la cara o manos y no hacernos daño nosotros mismos al usar las manos para golpear.

En el momento de una supuesta agresión se recomienda hacer una visión general del entorno donde nos encontramos para valorar el uso de los diferentes objetos que pudiéramos usar como defensa, así como las posibles líneas de escape que pudiéramos encontrar.

Se recomienda entrenar este apartado para estar familiarizado con las cosas de uso cotidiano para su uso como defensa y no tener que pensarlo en el momento de la agresión ya que esto nos llevará a una situación de estrés y seguramente de bloqueo para actuar.

MOVILIDAD Y USO DE PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS O NO

El palo corto será una extensión de nuestro propio brazo que nos mantendrá a una distancia de seguridad más segura y objetiva para poder iniciar una acción defensiva contra el o los atacantes.

Deberemos mantener el palo en continuo movimiento en varias direcciones para poder repeler distintas direcciones de agresión, usaremos el palo como escudo bloqueando golpes con o sin armas respondiendo inmediatamente después del ataque (siempre que el agresor también este armado).

Las diferentes formas de bloqueo con palo corto son:

Palo al frente con movimientos a derecha e izquierda manteniendo la distancia, incluso adelantándonos a una posible agresión por arma blanca, desarmando al agresor por golpe en el brazo armado seguido de golpe en zona vital para reducirle definitivamente

Palo a media altura (zona de los hombros) para repeler un ataque por agarres o por arma blanca u objeto punzante.

Palo por encima de la cabeza (posición de tejadillo) en ambos sentidos para repeler un ataque por objeto contundente de arriba abajo con respuesta inmediata.

Así mismo podremos usar el palo como objeto de control, volteo, elevación y conducción con menos esfuerzo que usando nuestras propias manos.

USO DE ELEMENTOS O ARMAS DE D.P. PALO LARGO, PALO CORTO, ETC.

En caso de inferioridad en una situación de agresión, bien sea por el número de atacantes o por el porte de armas u objetos contundentes como uso de agresión, deberemos tener en cuenta el uso de objetos que nos puedan ayudar a repeler los ataques y poder salir airosos de la situación.

Un palo corto (o dos) como las patas de una silla o un trozo de tubería nos pueden ayudar a mantener la distancia de seguridad, reduciendo al/los agresores provisionalmente por medio de golpes y evitando los impactos por medio de bloqueos con éstos objetos en vez de con los brazos para evitar lesiones innecesarias.

Un palo largo (de más de un metro) nos mantendrá mucho más lejos de los agresores y sus armas a la hora de repeler una acción del atacante, así mismo podemos mantener ésta distancia provisionalmente por medio de movimientos circulares con el palo aunque es más difícil de manejar.

En ambos casos se recomienda el entrenamiento de éstos elementos para tener un conocimiento preciso y poder sacarle el máximo provecho posible en caso de tener que usarlos.

ARMA BLANCA

Ante agresiones con arma blanca tendremos en cuenta además de las posiciones preventivas como en otras agresiones, como puedan ser el lugar, posibles salidas o escapes, situación física del agresor o agresores, también el tamaño del cuchillo forma de portarlo, intencionalidad del ataque, la distancia de seguridad, nuestra posición defensiva, posibles parapetos u objetos defensivos como escudo, la anticipación y nuestra reacción e intensidad defensiva que debe ser máxima y dar al agresor el menor número de oportunidades posibles en su ataque.

Los tipos básicos de agresión con arma blanca vendrán determinados por la distancia:

- Contacto
- Corta distancia (un paso)
- Media distancia (más de un paso)

En cualquiera de estos casos los ataques pueden ser de infinidad de maneras y peligrosidad y es de gran importancia entrenar éste apartado en su máxima extensión posible con todas las posibilidades que se nos puedan ocurrir y con diferentes armas por su tamaño y forma y diferentes agarres de éstas al hacer la agresión.

CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA.

El arma de fuego corta puede ser de dos tipos fundamentalmente, pistola y revolver.

La pistola es un arma de gran capacidad de disparo por la capacidad del cargador, y su acción puede ser automática o semiautomática dependiendo del arma o la forma que hayamos elegido para su uso (algunos modelos disponen de ambas posibilidades).

Su acción de disparo se basa en un movimiento de la corredera que se sitúa sobre el cañón del arma que expulsa la vaina del proyectil disparado e inmediatamente introduce en el cañón el siguiente proyectil por lo que su acción es demasiado rápida para intentar desarmar al agresor.

Si fuese posible agarrar el arma por la parte superior y sujetar la corredera y armazón lo que bloquea el movimiento de la corredera, impediríamos la acción de disparo, aunque si el arma está montada con el percutor hacia atrás se produciría el correspondiente disparo sin necesidad de la acción de la corredera (algunos modelos llevan el percutor en el interior por lo que no es posible visualizar esta acción).

Nuestra única posibilidad estaría en el control del arma a la vez que salimos de la línea de tiro, ejerciendo una acción rápida y precisa para desarmar al agresor, ésto solo sería posible si nuestra distancia es menor a un metro del arma, nuestros brazos están en una situación óptima de reacción, hemos generado una distracción verbal suficiente al agresor y tenemos la destreza y seguridad suficiente para ejercer la defensa.

El revolver es un arma de gran precisión, pero es más pesada (generalmente) que la pistola y su acción de disparo es de tiro a tiro (apretando el gatillo por cada disparo) por lo que es más lenta aunque no menos peligrosa.

Su acción de disparo se basa en la rotación del tambor donde se encuentran los proyectiles, cada disparo hace girar el tambor alineando el siguiente proyectil con el cañón y el martillo percutor que golpea el casquillo y produce la deflagración. En éste arma los casquillos o vainas quedan en el interior del tambor, que habrá que sacarlos manualmente para introducir otros nuevos y poder seguir disparando.

Sujetando el tambor con fuerza impediremos que rote y se coloque otro proyectil en posición de disparo, aunque si el arma está montada con el martillo hacia atrás (situación a tener en cuenta), se producirá un disparo sin necesidad de rotación del tambor.

USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN D.P. ARMA BLANCA, ARMA BLANCA CONTRA ARMA BLANCA.

ARMA DE FUEGO CORTA (SU PROTECCION)

CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO LARGA

GENERALIDADES DE D.P.M. (Defensa Personal para la Mujer)

La **D.P.M.** 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 en 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 Genero nuestra D.P.M. 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 a la situación, en su caso, y salir indemne.

GENERALIDADES DE D.P.O.(Defensa Personal Operativa)

La **D.P.O.** 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 a los mismos en defensa de la ley y el orden o en cometidos específicos de cuerpos de seguridad.

DESARROLLO DE TECNICA O FUNDAMENTO ESPECIAL

INTEGRACION DEL TRABAJO DE LAS DIFERENTES ARMAS EN SITUACION DE D.P.

REACCION Y DEFENSA DE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO ANTE AGRESION CON ARMA BLANCA

PROTECCION A UN TERCERO, UNO O VARIOS DEFENSORES, A.UN AGRESOR, B.VARIOS AGRESORES.