

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS COMPLEMENTARIOS AL PROGRAMA DE

D. P. DE LA RFEJYDA

- **INTRODUCCIÓN**
- **DEFINICIÓN Y CONTENIDO DE NUESTRA DEFENSA PERSONAL**
- **OBJETO CONCRETO DE LA D.P.**
- **(1) - D.P. Y LEGALIDAD - EXIGENCIAS DE APLICACIÓN EN LA ACCIÓN DEFENSIVA**
- **NIVELES DE PELIGROSIDAD**
- **(2) - D.P. Y LEGALIDAD – PROPORCIONALIDAD ENTRE NIVEL DE AGRESIÓN Y FUERZA DE REACCIÓN**
- **FASES DE LA DEFENSA Y PROCESO EN LA ACCIÓN DEFENSIVA**
- **DISTANCIA DE SEGURIDAD:**
 - **GENERALIDADES**
 - **ROTURA DE DISTANCIA**
- **BASES DEL ENFRENTAMIENTO EN SUELO**
- **EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN DE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO**
- **CONDICIONANTES NO FÍSICOS DE LA DEFENSA PERSONAL:**
 - **ENFOQUE**
 - **CONCENTRACIÓN**
- **OBJETOS CONTUNDENTES**
- **PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO**
- **LEGISLACIÓN (1)**
- **CONTROL DEL PROCESO DE ROTURA DE DISTANCIA**
- **ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE:**
 - **AMENAZA – ATRACO - AGRESIÓN FÍSICA**
- **PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS**
- **PUNTOS VULNERABLES DE LA ANATOMÍA HUMANA**
- **ARMA BLANCA:**
 - **GENERALIDADES, PRINCIPIOS DE UTILIZACIÓN Y DESARROLLO**
 - **ESTADÍSTICA sobre agresiones con ARMA BLANCA**

- **PREVENCIÓN :**
 - **GENERALIDADES**
 - **ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES**
- **LEGISLACIÓN (2)**
- **SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (S.G.A.)**

- **(1) ARMA DE FUEGO: CORTA -- ARMA DE FUEGO LARGA -a desarrollar**
- **DIAGNÓSTICO DE PROBLEMAS EN LA DEFENSA – ¿ DÓNDE SE FALLA ?**
- **DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS OBLIGATORIAS (KATAS)**
- **GENERALIDADES D.P.O.**
- **GENERALIDADES D.P.M.**

INTRODUCCIÓN

El programa de D.P. de la RFEJYDA ha sido *diseñado sobre la base de una consecución ordenada de objetivos apoyados en el conocimiento de principios físicos, fundamentos técnicos, progresividad, proporcionalidad en el uso de la fuerza, congruencia y variabilidad de situaciones y agresiones que propician opciones posibles desde diferentes enfoques del enfrentamiento.*

Nuestra DP se estructura alrededor de un Programa multidisciplinar basado no en técnicas sino en la presentación de **SITUACIONES Y AGRESIONES** diversas donde la peligrosidad y circunstancias son variables y las respuestas no están sometidas a formas de hacer obligatorias. Dichas situaciones serán resueltas por el alumno mediante fórmulas y técnicas que respeten, ante todo, el sentido de **PROPORCIONALIDAD** entre agresión y defensa.

Los profesores de D.P. de la RFEJYDA poseen el conocimiento y disponen del arsenal técnico y pedagógico necesario para el buen desarrollo de esta actividad. No obstante, el mundo de la D.P. es tan amplio, tan sugerente, que permite un enriquecimiento continuo en nuevas técnicas, fórmulas y aspectos del enfrentamiento físico.

En esa dirección queremos aportar ideas o trabajos de base, aunque parciales, que pueden ayudar.

Este material deberá ser ampliado y perfeccionado de cara al futuro con nuevas aportaciones y desarrollos de acuerdo con las necesidades o conveniencias del colectivo.

DEFINICIÓN Y CONTENIDO DE NUESTRA 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.

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 actantes,***
- ***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.

La Defensa Personal, en general, es considerada hoy como la actividad física de enfrentamiento más completa e imaginativa. 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:

- **Requisitos básicos de Legítima Defensa:**
 1. Agresión ilegítima
 2. Necesidad racional del medio empleado para impedir la o para repelerla.
 3. Falta de provocación suficiente por parte del que se defiende.
- **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**.

La 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.

NIVELES DE PELIGROSIDAD

Las situaciones pueden presentarse como:

1. **De aparente normalidad:**
 - 1) Aparentemente sin peligro
2. **De amenaza:**
 - 1) De presunción de amenaza,
 - 2) Claramente de amenaza,
3. **De peligro:**
 - 1) Potencialmente peligrosa,
 - 2) De peligro,
 - 3) De mucho peligro, con armas, etc.

(2) - D.P. Y LEGALIDAD – PROPORCIONALIDAD ENTRE NIVEL DE AGRESIÓN Y FUERZA DE REACCIÓN

La proporcionalidad en la aplicación de Técnicas de Defensa es un imperativo de nuestro régimen jurídico español y también del internacional.

Como ya hemos visto el sentido completo de la proporcionalidad afecta a:

1. ***La realización técnica.***

Se tratará de causar la menor lesividad posible.

2. ***Al bien jurídico a defender.***

La fuerza empleada en la defensa no deberá superar la importancia del bien jurídico protegido ni deberán causarse daños materiales superiores a éste.

3. ***Al resultado último de la acción llevada a efecto.***

Este resultado nunca deberá exhibir un daño mayor que el que se trata de evitar.

Concretando la situación global en otros términos, la ley lo especifica como:

- ***“Necesidad en abstracto”***. Necesidad imprescindible de utilizar la violencia por haberse agotado otros medios.
- ***“Necesidad en concreto”***. Idoneidad del medio elegido para ejercer la violencia, es decir que la violencia empleada sea la menor posible para asegurar la finalidad pretendida.

FASES DE LA DEFENSA Y PROCESO EN LA ACCIÓN DEFENSIVA:

En toda situación de enfrentamiento de dan dos fases:

1. **Situación previa a la defensa:**

El trabajo de observación, análisis y valoración de situaciones, así como el estudio del o de los oponentes va a determinar la ESTRATEGIA de la defensa o, en su caso, la renuncia a la misma (evitar el enfrentamiento, huida, etc.)

2. La Defensa en sí,

que supone llevar a la práctica la estrategia elegida que normalmente consistirá en la aplicación de habilidades o técnicas corporales defensivas con el fin de evadirse u ofensivas con o sin utilización de elementos ajenos a nuestro propio cuerpo.

Si bien el proceso o la interrelación **agresión - acción defensiva** se puede realizar en tres secuencias temporales distintas:

1. **Ataque – respuesta** . Acción y reacción ejecutadas en momentos distintos y correlativos
2. **Simultaneidad ataque – respuesta**. Acción y reacción ejecutadas coincidiendo en el tiempo
3. **Anticipación**. La reacción se produce al intuir la acción, al intuir el ataque

Podríamos fijar en el proceso defensivo varios puntos de interés:

1. **Juzgar** en fracción de segundos **la intensidad y la velocidad de la agresión** o ataque así como la fuerza del adversario para, evitando que su agresión sea eficaz, utilizar estas cualidades contra él.
2. **Esquivar, absorber o anticiparse** al ataque.
3. **Atacar puntos débiles o vulnerables** del adversario o desequilibrar a éste, en su caso, tirando o empujando.
4. En su caso **aplicar con eficacia técnicas** de evasión, escape y huida.

LA DISTANCIA DE SEGURIDAD:

1. TIPOS DE DISTANCIA EN D.P.

- 1) **Distancia Preventiva**: Muchos atracos y agresiones se evitarían si en actitud atenta observáramos el camino (sobre todo), el entorno y a las personas con unos **30 ó 50 m. de antelación**.
- 2) **Distancia táctica o de seguridad**: Es la distancia a que nos sentimos seguros y podríamos reaccionar con eficacia.

Ante una posible agresión nuestra respuesta se ejecutaría:

- I. Por **reacción**, una vez recibido el ataque.
- II. Con **simultaneidad** al ataque
- III. Por **anticipación**

- 3) **Distancia de contacto:** Es la distancia en que los brazos de cada uno llegan al otro sin necesidad de mover los pies.

2. POSICIÓN Y ACTITUD CORPORAL

Debe entenderse por **posición y actitud corporal** no solo como colocación espacial ante un posible agresor sino también con respecto a otros individuos de su grupo y a las personas que nos acompañan.

Nuestra posición o actitud corporal debe ser discreta manifestando confianza propia y atención al entorno.

Esto debe convertirla en disuasoria pero nunca en provocativa., y debe permitir:

- Mantener la distancia de seguridad
- La protección propia y de nuestro grupo, en su caso.
- La capacidad de reacción
- La posibilidad de huida
- La posibilidad de uso de elementos del entorno si los hubiere y fuese necesaria o conveniente su utilización.

3. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD:

- Nuestra distancia táctica :
Llamamos así a la distancia a la que nos sentimos seguros teniendo en cuenta las circunstancias de la intervención y nuestra propia habilidad y tiempo personal de reacción frente a una hipotética agresión.
- La posibilidad de aprovechar los elementos y obstáculos del entorno si los hubiere.

4. FIJACIÓN Y ROTURA DE NUESTRA DISTANCIA DE SEGURIDAD

Debemos establecer la distancia a la que nos sentimos cómodos frente a una persona desconocida. Para fijar e interiorizar bien esta distancia deberemos permitir aproximaciones, a las que se dará el alto con voz enérgica e imperativa, justo a nuestra distancia de seguridad con ambos brazos paralelos al frente, ligeramente flexionados, y manos abiertas y verticales.

Ante rotura de distancia Conminar y detener con el ademán y la voz al posible agresor manteniendo una actitud firme.

Una vez establecida la distancia y ordenado el alto o –no avances- no deberemos permitir más de dos roturas de distancia.

BASES DEL ENFRENTAMIENTO EN SUELO:

- Como norma general rehuir este medio
- Si estamos en suelo y el adversario en pie controlar distancia y separación con las piernas
- Los controles básicos en suelo se realizan sobre la línea de los hombros o sobre la línea de la cadera
- La separación de las piernas aumenta la base de sustentación si controlamos a alguien en suelo
- Si controlamos a alguien boca arriba es prioritario girarle boca abajo para un mejor control y salir de ese medio volviendo a la posición erecta
- Aplicar golpes, presiones, pellizcos, luxaciones y volteos con la finalidad de huir del suelo y volver a la posición erecta
- En la lucha en suelo fijar y entender los principios de trabajo en dicho medio:
 - movilidad
 - separación y giro
 - equilibrio – desequilibrio, acción – reacción (como en pie)
 - utilización del peso del cuerpo
 - puntos de apoyo

EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN DE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO:

Pasos a seguir:

1. OBSERVACIÓN DE LA SITUACIÓN EN LA QUE NOS VEMOS INMERSOS:

- **Razones** que llevan a esta situación;
- **Posible intencionalidad u objetivo** del o de los agresores;
- **Estado emocional** del o de los mismos,
- **Número** de posibles atacantes;
- **Posibilidad de que porten armas;**
- **Lugar físico;**
- **Espacio;**
- **Elementos del entorno que puedan retrasar, cortar, impedir el ataque o que sirvan como defensa o proporcionen contundencia en la respuesta;**
- **Salidas;**
- **Presencia de otras personas que puedan ayudar o a las que poder involucrar en la situación de ser conveniente.**

2. TOMAR CONCIENCIA DE SÍ MISMO EN RELACIÓN AL O A LOS POSIBLES AGRESORES

- **Relación física** con los adversarios;
- **Vestimenta, calzado;**
- **Capacidad de movilidad;**
- **Si portan objetos contundentes o armas;**
- **Distancia,**
- **Colocación, etc.**

3. CAPTAR, EN SU CASO, QUÉ TIPO DE ACCIÓN O AGRESIÓN PUEDE SOBREVENIR

- Amenaza;
- Percepción de daños físicos;
- Percepción de riesgo grave;
- Percepción de agresión armada;
- Quién actuará primero si se trata de varios potenciales agresores;
- Quién es el más fuerte, el más importante, el más agresivo o determinado a actuar etc.

En todo caso es muy importante estar atentos a los

INDICADORES FÍSICOS DEL ATAQUE:

- Habla para distraer y trata de avanzar disimuladamente;
- Voz rasposa;
- Puños apretados e hinchados;
- Sudor inusual;
- Rechinar de dientes y tensión mandibular;
- Respiración por la boca, resoplar;
- Disimula, se atusa el pelo;
- Se toca la cara o nariz;
- Cambio de peso, o gira los hombros preparándose para golpear;
- Habla a la vez que gesticula, repite frases o palabras coherentes o incoherentes;
- Oculta las manos bajo la ropa o tras el cuerpo, e incluso
- Flexiona el brazo semioculto (posibilidad de arma)...

4. DECIDIR LA ACTUACIÓN

- Huída;
- Tratar de evitar el conflicto;

- Utilización de elementos varios, duros, punzantes, cortantes, arrojados, etc., que puedan retrasar o dificultar el ataque o detener, herir, o distraer al agresor;
- Anticipación.
- Utilizar el protocolo de actuación ante posibilidad de agresión o atraco...

5. CULMINAR LA ACCIÓN CON ÉXITO

- Huir directamente.
 - Evitar;
 - Impedir;
 - Anular,
 - Controlar;
 - En su caso Retener mientras se solicita o espera ayuda;
 - En su caso Conducir controlado al agresor.
-

CONDICIONANTES NO FÍSICOS DE LA DEFENSA ANTE ARMA BLANCA :

PROCESO DE ENFRENTAMIENTO: ENFOQUE --- CONCENTRACIÓN

- **ENFOQUE : AMPLIO Y ESTRECHO**
 - Nunca descuidar la visión del entorno (cuadro general)
- **CONCENTRACIÓN : INTERNA Y EXTERNA**
 - Solo en la acción y sus circunstancias
 - No admitir otros pensamientos. Solo acción – reacción
- **ESTRATEGIA: SUPEDITADA A LOS CONDICIONANTES ANTERIORES**
 - Entrenar situaciones y automatizar desplazamientos y respuestas (no dudar)

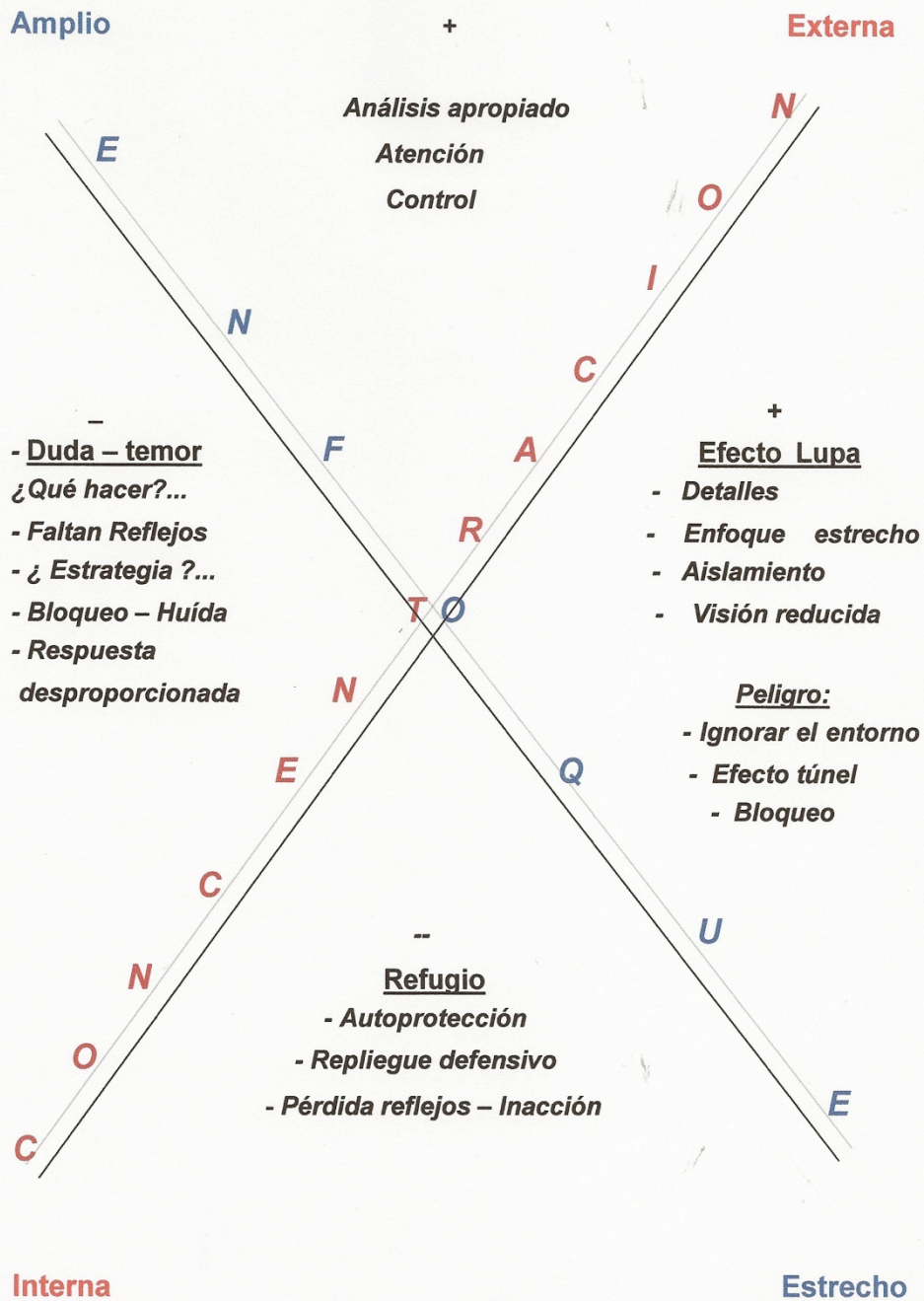
CAPTACIÓN REAL DE LA SITUACIÓN

ACTITUD Y DECISIÓN ANTE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO:

Interrelación entre ENFOQUE y CONCENTRACIÓN:

- **ENFOQUE AMPLIO - CONCENTRACIÓN EXTERNA:**
 - **Captación y Actitud positivas:**
 - *Análisis apropiado, atención, Control*
- **ENFOQUE ESTRECHO – CONCENTRACIÓN EXTERNA:**
 - **Captación negativa, Actitud positiva:**
 - *Efecto túnel, visión reducida, ignorar el entorno, aislamiento, bloqueo*
- **ENFOQUE AMPLIO – CONCENTRACIÓN INTERNA:**
 - **Captación positiva, Actitud negativa:**
 - *Duda, temor, falta de estrategia, bloqueo, huida, respuesta desproporcionada*
- **ENFOQUE ESTRECHO – CONCENTRACIÓN INTERNA:**
 - **Captación negativa – Actitud negativa:**
 - *Autoprotección temerosa, repliegue, inacción*

Captación real de la situación



PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO FISICO

La elección de la estrategia para salvar una situación de conflicto debe basarse en dos parámetros fundamentales:

1. **La interrelación física** (corpulencia, vestimenta, edad...), **psicológica** y **emotiva** del atacante y el defensor y
2. **Los factores externos** que conforman la situación de peligro:
 - a. El lugar, la hora del día o de la noche,
 - b. la compañía del adversario o en su caso número de atacantes,
 - c. si porta o portan objetos contundentes, punzo-cortantes o armas,
 - d. la intencionalidad e intensidad del ataque,
 - e. el que medie previo aviso o no, etc...

La defensa en sí, supone llevar a la práctica la estrategia elegida, que normalmente consistirá en la aplicación de habilidades o técnicas de lucha defensivas u ofensivas con o sin utilización de elementos ajenos a nuestro propio cuerpo.

Existen unos **principios de actuación** ante cualquier situación conflictiva que si bien no deciden, por sí mismos, el resultado del enfrentamiento sí suelen determinar una consecución eficaz y sin daño físico para nosotros.

Enumeremos algunos:

- Mantener la distancia de seguridad.
- Ante el ataque eludir el choque. Esquivar saliendo de la trayectoria del golpe o arma, absorber el ataque o mejor aún anticiparse.
- Provocar desequilibrio para una más eficaz realización técnica y aprovechar la energía centrífuga de los movimientos en giro.
- Atacar puntos vulnerables o puntos de presión para reforzar técnicas de proyección o control. Por ejemplo el golpe previo a una proyección facilita y refuerza ésta.
- Utilizar los objetos duros, punzantes, cortantes o arrojados que haya a nuestro alcance si la situación lo requiere.
- Rehuir en lo posible la lucha en el suelo.
- No causar daños innecesarios. Buscar la proporcionalidad entre agresión y respuesta.

Además de estos principios de actuación deberemos seguir ante cualquier tipo de enfrentamiento los siguientes **razonamientos prácticos**:

- Nuestra postura debe ser confiada o disimulada, no provocando el ataque precisamente por nuestra evidente actitud defensiva. Conservar la sangre fría y estar tranquilo.
- No dejarse engañar por las apariencias. Un hombre bajito y nervioso puede ser muy peligroso. Jamás subestimar al adversario.
- Utilizar nuestros golpes sobre los puntos más débiles y vulnerables, no sobre zonas musculosas y resistentes.
- No hablar excepto para exhalar un grito en el momento de una aplicación contundente.
- Tener en cuenta que la base del desequilibrio está en el abdomen.

- Si impactamos sobre un adversario distraído o relajado el efecto del golpe será mucho más evidente.
- Un ataque súbito, sorprendiendo al adversario en un momento respiratorio inadecuado, nos dará el “fuera de combate”.

Previo a la acción es muy importante estar atentos a los indicadores físicos del ataque provenientes del adversario:

- Voz rasposa,
- Frases repetidas,
- Puños apretados e hinchados,
- Sudor inusual,
- Rechinar de dientes y tensión mandibular,
- Respiración por la boca – resoplar,
- Cambio de peso preparándose para golpear, etc...

LEGISLACIÓN (1)

- **INTRODUCCIÓN.**
- **LEGITIMA DEFENSA EN EL CÓDIGO PENAL ESPAÑOL.**
- **ÁMBITO DE LA LEGITIMA DEFENSA.**
- **ELEMENTOS ESENCIALES DE LA LEGÍMA DEFENSA**

LEGISLACIÓN (1)

INTRODUCCIÓN.

La Defensa Personal debe entenderse , fundamentalmente, como el derecho natural e innato, que tiene todo hombre , 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.

Por tanto, la legítima defensa , tiene su fundamento y causa de justificación en el reconocimiento del Derecho que asiste a toda persona de defender la persona o derechos , propios o ajenos, cuya defensa general corresponde al poder público, ante la imposibilidad de éste para tutelarle.

Veamos qué se entiende por legítima defensa y el modo en que los conocimientos sobre métodos de defensa personal pueden influir en ella.

Es necesario comenzar dando una definición general acerca de qué se entiende por LEGITIMA DEFENSA (en adelante LD).

Podemos entender por LD o defensa propia la acción por la cual una o más personas repelen la agresión en circunstancias tales que deja de ser desaprobada por la Ley. También podría definirse como la acción justificada que ejerce un individuo con el propósito de proteger su persona y derechos o los de terceros ante una agresión injusta. Partiendo del carácter de eximente, esto es, cuando una acción se realiza en circunstancias tales que deja de ser desaprobada por la ley, pasaremos a analizar cada uno de los requisitos exigidos para que la respuesta no sea considerada a su vez como agresión ilegítima y, por tanto, merecedora de sanción penal, centrándonos fundamentalmente en el supuesto de LD frente a agresiones contra nuestra propia persona.

Nuestro Código Penal señala entre otras, las siguientes circunstancias eximentes de responsabilidad penal:

- ***EL QUE OBRA EN DEFENSA DE LA PERSONA O DERECHOS PROPIOS O AJENOS , SIEMPRE QUE CONCURRAN UNA SERIE DE REQUISITOS(ART. 20.4º CODIGO PENAL)***
- ***EL QUE OBRE EN CUMPLIMIENTO DE UN DEBER O EN EL EJERCICIO LEGITIMO DE UN DERECHO, OFICIO O CARGO(ART.20.7)***

LEGITIMA DEFENSA EN EL CÓDIGO PENAL ESPAÑOL.

El código penal de 1995, regula en el apartado 4 del art.20 que están exentos de responsabilidad los que obren en legítima defensa de la persona o bienes propios o ajenos, siempre que concurren las circunstancias siguientes:

1. Agresión ilegítima.

En el caso de la defensa de los bienes, se considera agresión ilegítima la acción que constituya delito o falta y los coloque en peligro de deterioro o pérdida inminente. En caso de defensa de la morada o sus dependencias se considera agresión ilegítima la entrada indebida en aquella o en estas.

2. Necesidad racional del medio empleado para impedir la o para repelerla.

3. Falta de provocación suficiente por parte del que se defiende.

De los requisitos imprescindibles para la exención total –agresión ilegítima, necesidad racional del medio empleado y falta de provocación suficiente por el defensor-, **la agresión ilegítima no puede faltar**, porque es la base indispensable del ejercicio de la legítima defensa completa e incompleta según reiterada jurisprudencia.

Los excesos intensivos o reacción desproporcionada y la existencia de previa provocación por parte del que se defiende , permiten acoger la eximente incompleta

AMBITO Y EXTENSION DE LA LEGITIMA DEFENSA EN NUESTRO CODIGO PENAL ¿ QUE BIENES Y DERECHOS SON DEFENDIBLES?

La LD solo puede observarse frente a los ataques contra las personas o derechos propios o ajenos. Más concretamente debemos considerar como defendibles aquellos derechos que pueden ser puestos en peligro por un ataque violento. Habrá, por tanto:

- *derechos que estarían fuera del ámbito de la LD como el derecho al nombre, honor y otros muchos ,los cuales solo podrán ser defendidos acudiendo a los tribunales.*
- *Otros derechos son claramente defendibles como la vida, la integridad física, la libertad personal o la libertad sexual.*

Conclusiones semejantes hay que realizar con respecto a los bienes. Podemos defenderlos de aquellos ataques que los pongan en peligro de deterioro o pérdida y que constituyan delito o falta. Podemos pensar como casos más típicos en el hurto, robo, daños o incendio.

ELEMENTOS ESENCIALES DE LA LEGITIMA DEFENSA

1. AGRESIÓN ILEGÍTIMA:

Es el requisito básico necesario para apreciar la eximente tanto completa como incompleta, consistente en un acto de fuerza o acometimiento real, injusto, inmediato y grave que ponga en inminente y concreto peligro intereses jurídicamente protegidos.

Para que se estime la existencia de la misma ha de reunir los siguientes requisitos:

1.1. Debe ser objetiva,

esto es, se requiere la realidad misma de la agresión o, en palabras del Tribunal Supremo, "la agresión implica la puesta en peligro de bienes jurídicamente protegidos ya sea propios o ajenos". Desde un punto de vista valorativo la agresión exige, en cualquier caso, que no se trate de una conducta insignificante, ni tolerable o socialmente adecuada o que se mantenga dentro de los cauces de lo socialmente permitido. Además la agresión necesita acometimiento y exige fuerza física y según el TS debe ser acometimiento personal que contenga riesgo para la vida o integridad personal, considerándose también la agresión o ataque a derechos siempre y cuando el mismo sea constitutivo de delito o falta.

1.2. Agresión actual e inminente:

Contra agresiones pasadas no cabe hablar de legítima defensa, pues en este caso se trataría de una simple venganza, por lo que la agresión debe repelerse en el mismo momento en que se produce .

2. NECESIDAD RACIONAL DEL MEDIO EMPLEADO PARA DEFENDERSE:

Es el segundo requisito que el Código Penal establece para que se pueda considerar ajustada a derecho la reacción defensiva del injustamente agredido.

Por defensa se entiende al comportamiento necesario dirigido a eliminar la agresión. El problema está en definir qué se entiende por “necesidad”.

Actualmente se estima que para que se pueda estimar la concurrencia de este requisito hay que distinguir dos aspectos:

2.1.-Por un lado se exige que exista una **necesidad abstracta o genérica de defensa**, entendida como la necesidad de que se reaccione defensivamente frente a una agresión ilegítima (hay situaciones que no pueden considerarse como tales y que, por tanto, excluyen la existencia de esta necesidad)

2.2.- Por otro lado estaría la **necesidad instrumental de defensa entendida como la racionalidad y proporcionalidad en la defensa** concretamente interpuesta con relación a la agresión.

Ambos aspectos se complementan entre sí por cuanto que la necesidad genérica de defensa puede, al menos teóricamente, solventarse de muy diferentes modos: detener el golpe, defensa activa, huida, pedir auxilio público o de terceros...

Esta necesidad genérica de defensa, o necesidad de defenderse, es un requisito esencial de la LD, por cuanto que es la relevancia de la agresión con relación al bien jurídico amenazado el factor decisivo para que valorativamente se origine una situación de necesidad lo suficientemente cualificada que permita una reacción con los privilegios de la LD.

Por tanto, la situación de necesidad viene determinada por un ataque que sea objetivamente peligroso para el bien jurídico de tal forma que justifique la posterior reacción defensiva.

Una vez analizada la necesidad de la defensa, debemos analizar si es justificable la defensa concretamente utilizada, defensa que podrá calificarse como racional o irracional, proporcionada o desproporcionada, excesiva o idónea.

No obstante lo anterior, hay que decir que el Código Penal no establece un criterio legislativo concreto que determine la racionalidad de la acción defensiva empleada, lo cual genera una cierta inseguridad, pendiente por tanto del examen valorativo de todas las circunstancias acontecidas en el caso concreto: gravedad de la agresión, importancia del bien jurídico agredido, características biopsíquicas del sujeto., todo ello en relación a la finalidad de repeler la agresión..

La necesidad de la concreta defensa está delimitada por el:
principio de MENOR LESIVIDAD,

esto es, el empleo de aquel medio alternativo de entre los igualmente IDONEOS a disposición del defensor que rechace el ataque con el menor coste posible para el agresor, siempre que exista tiempo suficiente para la elección, que elimine con seguridad, inmediata y definitivamente el ataque.

De esta afirmación se pueden extraer las siguientes consecuencias:

1. El agredido no tiene por que emprender una acción defensiva de inciertos resultados ni optar por un medio de dudosa eficacia, ni debe tampoco asumir el riesgo de una defensa insegura.
2. Tampoco ha de contentarse el agredido con un resultado parcial si tiene a su disposición un medio defensivo que garantice un éxito inmediato total.
3. En el caso de que el defensor únicamente disponga de un medio de defensa, en principio este será el necesario siempre que no conduzca a resultados claramente desproporcionados.

Respecto a lo anterior hemos de manifestar que únicamente cuando esté en juego un bien de naturaleza existencial o vital del agredido se podrá desplegar los modos de defensa más radicales, disminuyendo, en consecuencia, el grado de exigibilidad de la menor lesividad.

Llegados a este punto hay que tener en cuenta ahora un problema y es si el resultado de la acción defensiva tiene que valorarse también a la luz del principio de menor lesividad. Hasta ahora hemos analizado este principio desde el punto de vista del medio defensivo empleado.

Ahora se trata de valorar si la legítima defensa ampara los resultados lesivos innecesarios no queridos generados por la utilización de un medio de defensa adecuado, con arreglo a los principios ya expuestos de *menor lesividad e idoneidad*.

El Tribunal Supremo ha admitido que no es la necesidad del resultado de la acción defensiva lo que debe estar justificado sino la necesidad de la acción en si misma, teniendo en cuenta, claro está, que dicho resultado lesivo no ha de ser buscado (es el caso, por ejemplo del que se defiende de un puñetazo empujando a su agresor, con tan mala fortuna de que éste tropieza y cae de espaldas desnucándose).

En cuanto a la idoneidad del medio, el sentido de este requisito es simplemente que se exige al defensor que emplee un medio del que pueda predicarse una aptitud general o una capacidad natural inicial de lograr su fin con alguna probabilidad o, lo que es lo mismo, que sirva para rechazar o simplemente aminorar el peligro objetivo de la agresión. Hay que tener en cuenta en todo caso que no cabe exigir al defensor que emplee un medio que rechace con total seguridad el ataque ni que lo haga con total perfección, tanto por el hecho de que la agresión puede ser inesperada como por el hecho de que el mismo genere una situación de angustia en el defensor que le impida reaccionar con absoluta eficacia.

El Tribunal Supremo exige que una vez comprobada la aptitud natural mínima del medio defensivo para poder repeler la agresión, el defensor ha de elegir entre los medios alternativos igualmente idóneos a su disposición, el menos lesivo, dado que sólo así se respetará el contenido del principio de menor lesividad.

3.- FALTA DE PROVOCACIÓN SUFICIENTE POR PARTE DEL DEFENSOR:

Como dice el tribunal Supremo, se puede entender como provocación a la agresión el incitar a ella.

- ***El defensor no debe dar lugar a la agresión con su conducta injusta , excitando, exasperando o provocando al agresor;*** lo que explicaría, aunque no justificaría la agresión; pero no se acepta como tal la simple discusión .
Si se ha incitado a la agresión no existe legítima defensa .
- ***También se excluye en caso de desafío .***
- ***También es un caso de defensa no legítima cuando se auxilia a un extraño buscando venganza o se utiliza la defensa por un motivo ilegítimo y no por motivos desinteresados.***

Por último, es necesario como hemos dicho que el que pretende defenderse no haya provocado el ataque. Esta provocación debe entenderse como la que normalmente daría como resultado una respuesta determinada. De modo que si frente a un estímulo como un insulto leve la reacción consiste en tratar de matar al que insulta, esta reacción se consideraría totalmente desproporcionada y permitiría la defensa. En aquella circunstancia en la que se produce una pelea como consecuencia de las provocaciones llevadas a cabo por ambos, no podríamos hablar de LD sino de riña.

La ausencia de alguno de estos REQUISITOS tiene un tratamiento distinto. Así, la falta de agresión conlleva la imposibilidad de apreciar tanto la eximente de LD como la atenuante de LD incompleta. Sin embargo, el exceso en la defensa o la provocación del que se defiende, podría dar lugar, según las circunstancias, a la aparición de la atenuante de LD incompleta.

EXIMENTE: Son las circunstancias que excluyen y exoneran de responsabilidad penal al autor de un delito.

ATENUANTE DE LEGITIMA DEFENSA INCOMPLETA : En las mismas situaciones que eximen de responsabilidad penal, cuando no concurren todos los requisitos para apreciarla y que permiten rebajar su gravedad y por tanto su pena.

OBJETOS CONTUNDENTES:

- El peso o la inercia del objeto de que se trate obliga al miembro portador, brazo, a ir totalmente extendido (fuerza centrífuga)
- Los cambios de dirección del ataque son casi imposibles
- La obsesión por la utilización del objeto contundente hace prácticamente inviable otro tipo de ataque con medios naturales del atacante en caso de fallo de la primera tentativa
- En el movimiento de ataque el cuerpo se desequilibra con facilidad
- Ante una agresión de estas características el atacado dispone de una serie de ventajas:
 - Tiene una mayor facilidad para entrar en la guardia del oponente
 - La defensa tendrá doble efecto por cuanto el atacante no está en condiciones de esquivar o disminuir su eficacia

- El contraataque será mucho más fácil al aprovechar el desequilibrio del agresor al fallar
- Una vez reducido el agresor podría usarse el objeto utilizado en el ataque contra él
- Los pasos a seguir en la defensa ante agresiones con objeto contundente serán:
 1. Anticipación o simultaneidad, abortando o interceptando el ataque
 2. Desplazamiento – esquivas
 3. Desvío y, o control
 4. Respuesta final

ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE: AMENAZA – ATRACO - AGRESIÓN FÍSICA

Pasos a seguir:

1. Tratar de prever y evitar la situación anómala, de amenaza o de agresión anticipándose a esta
2. Tratar de rebajar tensión mediante actitud, técnicas verbales y negociación.
3. Evaluación de la situación de conflicto y del estado emocional del agresor cuando la amenaza persiste: Observación del entorno físico, salidas, elementos sólidos, vestimenta propia y del o los presuntos agresores de cara a la movilidad necesaria, estudio de éstos, posible intencionalidad, presencia de otras personas, etc...
4. Tomar acción:
 - 1) Aplicar normas de psicología del enfrentamiento ante uno o varios adversarios
 - 2) Evidenciar temor o sometimiento, en su caso, previos a la acción defensiva u ofensiva si la situación lo aconseja.
 - 3) Utilizar métodos de autoprotección y aplicación legítima de técnicas de defensa personal si es necesario:
Cómo?:
 - I. Anticiparse, de ser posible, a la utilización de la fuerza
 - II. Evadirse con movilidad o esquivas, formas de romper asimientos, agarres, abrazos, controles y buscar seguridad o huida.
 - III. No oponer fuerza a la fuerza. Ceder ante la fuerza, no chocar, unirse a ella y sumar ambas en la dirección adecuada a fin de conseguir desequilibrio y, o, evasión o aplicación técnica.
 - IV. De ser necesario buscar en la respuesta adecuada una forma de romper el control, el equilibrio o la seguridad en sí mismo del agresor o lograr la anulación del ataque o el control de la persona.
 - V. Solo herir en caso de defensa de la propia vida o por causa mayor.
 - 4) Si esta actuación no fuera posible el objetivo sería:

- I. Forzar una minoración de daños mediante la oportuna autoprotección, movilidad en su caso, y bloqueo.
- 5) En cualquier caso aplicar, una vez superada la situación anómala o la agresión, técnicas de control de estrés o relajación respiratoria abreviada.

CONTROL DEL PROCESO DE ROTURA DE DISTANCIA

Acercamiento sorpresivo y rotura de distancia por el supuesto agresor y Trabajo de Contención y Defensivo :

1. Aproximación del sospechoso con intención de preguntar o preguntando.
2. Separarse con manos flexionadas al frente ante nosotros en ademán y con orden imperativa de “alto” o “ por favor” o “deténgase” o “no siga” ...
3. Lo mismo pero desplazándonos en 90º para prevenir agresor a la espalda... (desplazamos frontalmente para prevenir y aguantar posible empujón...)
4. Ante nueva aproximación...(PRIMERA ROTURA DE DISTANCIA) desplazar nuevamente diciendo “he dicho que alto” con voz fuerte e imperativa o vocablos añadidos que refuercen la orden ...
5. Ante intento de nuevo acercamiento...(SEGUNDA ROTURA DE DISTANCIA) ordenar “alto + imprecación” o texto y volumen añadido ...”He dicho que no se acerque”...
6. Nuevo intento de acercamiento...(TERCERA ROTURA DE DISTANCIA)... Contraataque, evasión, huída, contraataque y huída... (En EE.UU. este ataque preventivo está avalado por la ley como Legítima Defensa)
7. Atención a los gestos y argucias :
 - 1) Precursores del ataque son diversos gestos y movimientos corporales: Tocarse la nariz. – La oreja. – El pelo. – La nuca. – tusarse el pelo. - girar el cuerpo. – cambiar el peso. – girar los hombros... (en el entrenamiento cada vez que el defensor observa ésto dice una palabra alusiva para señalar que se ha dado cuenta, por ej. “disimulo”...)
 - 2) Cuando una mano desaparece tras el cuerpo o bajo la ropa y su codo se flexiona...“peligro”, seguramente hay un arma oculta a punto de aparecer.

Reacción al percibir los gestos :

- 1) Tomar distancia
- 2) Picar con dedos sobre ojos:
 - Directamente y previo a la huida si estamos evitando la confrontación...
 - Rasgando con dedos sobre ojos circularmente hacia el lado del desplazamiento,
 - Yendo a un lado y lanzando directos dedos de la mano interior...
 - Latigando con dedos tipo Uraken...

- Latigando con dedos sobre ojos para que el agresor levante la guardia y atacar con puño, mano o pierna a estómago, bajo vientre, rodilla, tibia, etc...
- 3) En caso de sospecha de presencia de arma actuar con aún con mayor determinación...
8. Si ante el último avance no hemos logrado reaccionar, mantener brazos extendidos como protección y orden de “alto” al frente, cerrando las manos para que no agarre nuestros dedos. Para atacar debe apartar nuestros brazos y si éstos vuelven al frente casi con certeza va a agarrar muñeca o muñecas, hacia arriba para proceder a continuación. Aprovechar su agarre para romper éste y atacar o controlar o proyectar...

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS

En caso de enfrentamiento con varios adversarios, obedeceremos a una serie de prioridades:

1. Tener presente la Psicología del enfrentamiento físico.
2. Tratar de evitar el enfrentamiento.
3. Conservar una situación estratégica, no dejándonos rodear, es primordial.
4. Si el encuentro es inexorable, atacar nosotros primero.
5. Atacar al más fuerte o el más significativo con una contundencia y eficacia extremas.
6. La utilización eficaz de brazos y piernas para golpear nos proporcionará mayor contundencia y margen de maniobra.
7. Utilizar el cuerpo del adversario y la dirección de nuestra proyección para protegernos de los demás atacantes.
8. En cada ataque o defensa buscar el fuera de combate.
9. Ante agresiones con objetos contundentes o armas buscar, de ser posible, el desarme y, de ser necesario o conveniente, utilizar el elemento de ataque contra el propio agresor o agresores sin renunciar por ello al respeto al principio de proporcionalidad.

PUNTOS VULNERABLES DE LA ANATOMÍA HUMANA

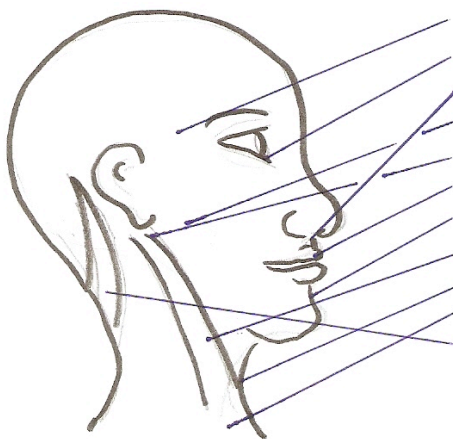
CONOCIMIENTO ANATOMICO APLICADO A LA DEFENSA PERSONAL

Tanto la correcta aplicación de presión o golpeo con las zonas adecuadas de la anatomía del defensor como el conocimiento de las zonas vulnerables del cuerpo humano van a facilitar una más efectiva aplicación técnica y equilibrarán la supuesta inferioridad en relación al tamaño, peso y fuerza por parte del defensor en relación a su atacante.

Sobre los diversos puntos vulnerables de la anatomía del adversario se podrán aplicar golpes, presiones, pellizcos, torsiones, etc. según conveniencia y posibilidad.

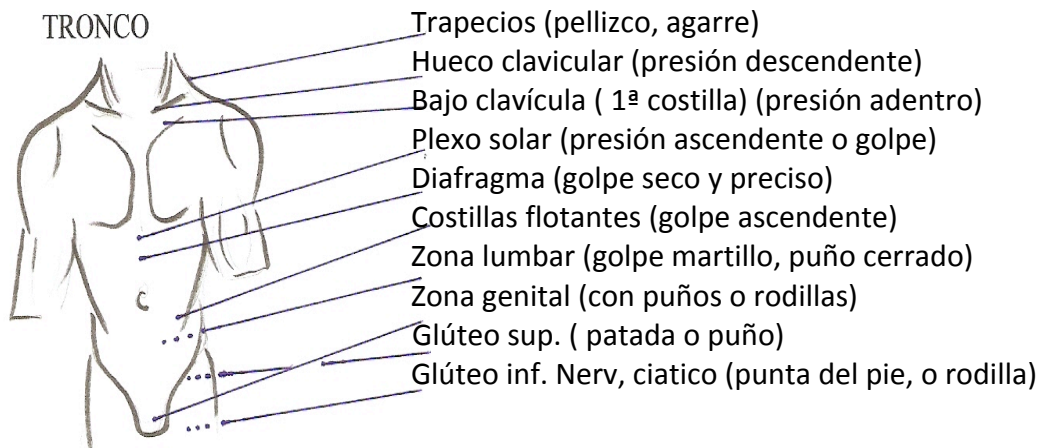
CABEZA

CABEZA Y CUELLO

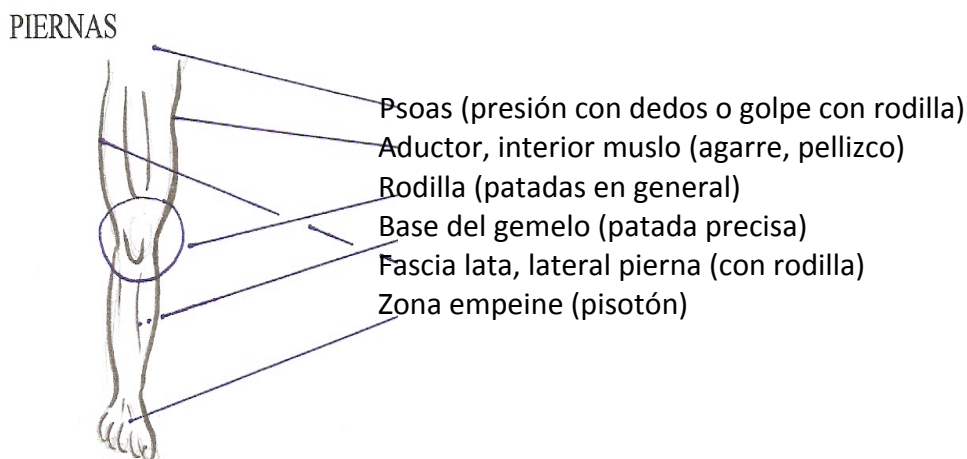


- Zona temporal o sien (presión con dedos o nudillos)
- Hueco orbital (presión con dedos)
- Zona nasal inferior (presión ascendente)
- Músc. maseteros o masticadores (presión adentro)
- Bajo lóbulo de la oreja (1ª v. c.) (Presión adentro)
- Labios (pellizco)
- Bajo labio inferior (presión adentro)
- Esternocleidomastoideo (pellizco)
- Hueso hioides (nuez) presión.
- Traquea (presión o golpe)
- Músculos esplenios del cuello, posterior (presión)

TRONCO

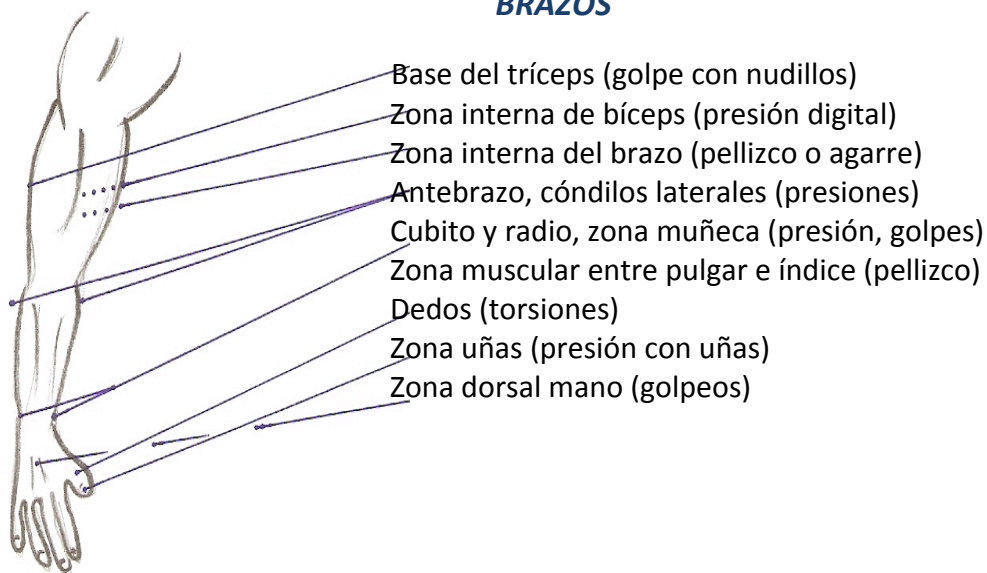


PIERNAS



BRAZOS

BRAZOS



CONOCIMIENTO DEL ARMA BLANCA :

❖ CONDICIONANTES FUNDAMENTALES DE LA AGRESIÓN EFECTIVA:

1.- Presión, 2.- Engaño o sorpresa, 3.- Distancia

➤ LA PRESIÓN

Es la aplicación explosiva o violenta, sin concesiones ni oportunidad a la defensa,

arrollando desde una posición de ventaja.

La ventaja puede ser física, numérica, sorpresiva, utilizando engaño, con armas,

técnica etc...

La presión, que implica actitud y estrategia desde la figura del atacante, significa: ***"arrollar desde la ventaja"*** y ésta es, sin duda, una fórmula que funciona para el agresor.

La presión depende de :

- **la AGRESIVIDAD**

Se manifiesta en **acciones violentas o explosivas** y puede conducir a un alto número de **ATAQUES ENCADENADOS O REPETITIVOS**, lo que llamamos acometimiento o apuñalamiento compulsivo.

- **la INTENCIONALIDAD** del atacante y

- **la INTENSIDAD DEL ATAQUE.**

Son componentes de la intensidad :

- **la FUERZA y**

- **la VELOCIDAD**

TIPOS DE PRESIÓN:

- **PRESIÓN EXTREMA Y ALTA .-**

En la presión extrema el atacante se abalanza con enorme agresividad para realizar múltiples ataques, incluso con agarre, con finalidad de matar. Se trata de ataques normalmente compulsivos.

En la presión alta también se realizan ataques múltiples con gran agresividad. Si se produce agarre defensivo el agresor golpea o lleva mano a cara presionando atrás para seguir apuñalando...

PRESIÓN MEDIA.- Realización de ataques fluidos o duros múltiples. La finalidad puede ser herir, cortar o marcar, sin una intencionalidad directa de matar.

- **PRESIÓN BAJA.-** Realización de ataques fundamentalmente

fluidos con finalidad de herir, cortar, marcar o solo asustar.

- **PRESIÓN EN DISTANCIA 0.-** Distancia de contacto o de agarre mutuo
- **PRESIÓN EN SUELO.-** Desarrollo con armas o ataques en suelo.

➤ **EL ENGAÑO O SORPRESA**

Se utiliza la sorpresa o la distracción para enmascarar la verdadera intención o un ataque certero.

SECUENCIAS TIPO, CON ENGAÑO, PARA CONSEGUIR ATAQUES EFICACES:

Como norma reproducen AGRESIONES CON ARMA BLANCA desarrolladas comúnmente por INICIADOS e incluso EXPERTOS:

- **Mano izquierda a cuello (sin mostrar el arma)** empujando y apuñalamiento a estómago con derecha
- **Finta a cara (sin mostrar el arma)**, con mano izquierda, tipo Uraken, y ante la elevación del brazo que intenta proteger se apuñala con derecha
- **Fintar ataque alto con arma** para que el agredido proteja con brazo izquierdo, aprisionar éste, por encima del codo, desviar a su interior y apuñalar con derecha
- **Ataque a riñones (desde el lateral y desde atrás)**. Llevar adelante su codo izquierdo con mano izquierda y apuñalar riñones con derecha
- **Agarre de mangas o solapa y apuñalamiento**. Agarre de manga derecha, solapa, hombro, etc. para apuñalar directamente
- **Ataques continuados provocando retroceso** en el agredido
- **Otros ataques peligrosos :**
 - ✓ **Con abrazo de cuerpo o cuello,**
 - ✓ **Con empujón continuado** de antebrazo izquierdo a pecho apuñalar agresivamente con derecha
 - ✓ **Con presión sobre cara hacia atrás** o punto de presión alto para desequilibrar y obligar a elevar los brazos defensivamente y apuñalar por debajo
 - ✓ **Apuñalamiento compulsivo:**
 - desde la espalda,
 - desde el frente,
 - cambiando el arma de mano

- **LA DISTANCIA :** Distancia en suelo, Distancia de contacto, Corta distancia, Media distancia, Distancia superior a dos pasos.

❖ CONDICIONANTES FUNDAMENTALES DE LA DEFENSA EFECTIVA :

Un enfoque centrado en la *reacción y en la técnica* tiene sus limitaciones contra la violencia real; por eso los criminales no operan de esa manera.

El, a priori, defensor, actuando con contundencia y explosividad, y buscando también actuar desde la ventaja, debe convertirse en atacante como actitud y estrategia.

1.- ACTITUD: De no consentir

2.- ESPACIO DE REACCIÓN (Tiempo y Distancia)

3.- APLICAR PRESIÓN.

Desde el enfoque del defensor presión es la aplicación contundente y explosiva dentro de la proporcionalidad, sin concesiones ni oportunidad a la reacción y sin merma de la posición de ventaja adquirida

Se utilizará, por tanto, dicha presión:

- Aplicando máxima energía y determinación y, en casos de mucha peligrosidad, arrasando desde la ventaja arrebatada, utilizando elementos del entorno, etc... o
- Controlando dicha presión según las circunstancias de la agresión

4.- ESTAR PREPARADOS. Prevención, análisis de situaciones, saber qué hacer y cómo hacerlo, estrategia, táctica y técnica tendrán cabida.

Normas aplicables a la defensa ante ataques continuados:

1).- En retroceso la intención clave del defensor será siempre estar fuera del alcance del arma o entrar en el espacio del atacante y actuar, esto es: absorber, desviar, plantarse y aceptar el ataque o salir de la línea de agresión

2).- Ante la presión el Defensor, en retroceso, nunca deberá permitirse más de tres ataques o dos pasos hacia atrás.

En caso de consentirlo se incurrirá en : Peligro: –Pérdida de equilibrio – Acciones defensivas disminuidas - Inseguridad – Tropiezo – Distracción con el entorno...

❖ PRINCIPALES CAUSAS DEL FRACASO ANTE LA AGRESIÓN:

- **SOBREEXCITACIÓN:** Produce ceguera mental y descontrol de funciones.
Por encima de 145 pulsaciones se pierden destrezas motoras y por encima de 175 se provoca fallo en el proceso cognitivo e incapacidad física y visual
- **FALTA DE TIEMPO:** Que también denominamos “quedarse sin espacio en blanco” Tiene que ver con la distancia entre agresor y agredido y con el tiempo de acción previo a la reacción. Consecuencia necesaria del ataque con sorpresa, el engaño, la falta de previsión del ataque y el tiempo de reacción.

- **NO ESTAR PREPARADOS**

❖ ZONAS DE ATAQUE

- Zonas vitales,
- Zonas con presencia de importantes vasos sanguíneos,
- Articulaciones, sobre todo aquellas con mayor presencia de vasos y tendones,
- Cualquier zona susceptible de corte con presencia de vasos ya que aparte de la pérdida de sangre, el dolor, el temor o la sorpresa pueden ocasionar la distracción suficiente para que un ataque definitivo sea encadenado.

❖ CLASIFICACIÓN DEL ATAQUE SEGÚN UTILIZACIÓN DEL ARMA:

- **Duro (rígido): Directos, circulares, descendentes, ascendentes, de corte**
- **Fluido: Directos, pinchazo, circulares, de corte,**
- **En Snap : De pinchazo o de corte**

❖ FORMA DE UTILIZACIÓN DEL ARMA:

- Con hoja adelante
- Con hoja atrás

Y, en ambos casos, con ataques: directos, pinchazos, de corte

❖ AGRESIONES CON ARMA BLANCA:

- **AMENAZA VERBAL SIN MOSTRAR EL ARMA**
- **AMENAZA VERBAL O EXIGENCIA MOSTRANDO EL ARMA**

Pasos a seguir:

- **Tratar de prever y evitar la situación anómala**, de amenaza o de agresión anticipándose a esta
- **Tratar de rebajar tensión** mediante actitud, técnicas verbales y negociación.
- **Evaluación de la situación de conflicto** y del estado emocional del agresor cuando la amenaza persiste: Observación del entorno físico, salidas, elementos sólidos, vestimenta propia y del o los presuntos agresores de cara a la movilidad necesaria, estudio de éstos, posible intencionalidad, presencia de otras personas, etc...
- **Tomar acción:**

- **Aplicar normas de psicología del enfrentamiento** ante uno o varios adversarios
- **Evidenciar temor o sometimiento**, en su caso, previos a la acción defensiva u ofensiva si la situación lo aconseja.
- **Utilizar métodos de autoprotección y aplicación legítima de técnicas de defensa personal** si es necesario:

Cómo?:

- **Anticiparse**, de ser posible, a la utilización de la fuerza
- **Evadirse** con movilidad o esquivas, formas de romper asientos, agarres, abrazos, controles y buscar seguridad o huída.
- **No oponer fuerza a la fuerza**. Ceder ante la fuerza, no chocar, unirse a ella y sumar ambas en la dirección adecuada a fin de conseguir desequilibrio y, o, evasión o aplicación técnica.
- De ser necesario buscar en la respuesta adecuada una forma de **romper el control**, el equilibrio o la seguridad en sí mismo del agresor o lograr la anulación del ataque o el control de la persona.
- **Solo herir en caso de** defensa de la propia vida o por causa mayor.

Si esta actuación no fuera posible el objetivo sería:

- **Forzar una minoración de daños** mediante la oportuna autoprotección, movilidad en su caso, y bloqueo.

En cualquier caso aplicar, una vez superada la situación anómala o la agresión, técnicas de control de estrés o relajación respiratoria abreviada.

○ **AMENAZA POR CONTACTO :**

- **PRINCIPIOS A APLICAR ANTE AMENAZA POR CONTACTO CON ARMA BLANCA:**

1. DEMOSTRACIÓN AL ATACANTE DE QUE ÉSTE HA CONSEGUIDO SU OBJETIVO DE INTIMIDACIÓN
2. CALMAR AL AGRESOR PROMETIENDO SEGUIR SUS INSTRUCCIONES
3. SITUAR PERFECTAMENTE AL ATACANTE, EL ARMA, EL TIPO DE ÉSTA Y CON QUÉ MANO ES SOSTENIDA
4. COLOCACIÓN CORRECTA. SITUAR EL CUERPO PARA EL SUBSIGUIENTE DESVÍO DEL ARMA MIENTRAS DE SIMULA SEGUIR SUS INSTRUCCIONES
5. GESTO, ACCIÓN O MANIOBRA DE DISTRACCIÓN
6. ENTREGAR EL FÍN PERSEGUIDO SI LA SITUACIÓN LO ACONSEJA
7. MOMENTO ADECUADO
8. CONTROLAR SIEMPRE EL ARMA O BRAZO ARMADO APARTÁNDOSE DE SU TRAYECTORIA

9. EFECTUAR LA DEFENSA CON LA MÁXIMA ENERGÍA Y SIN CONTEMPLACIONES
10. DESARMAR SIEMPRE Y NEUTRALIZAR AL Oponente
11. LOS PASOS A SEGUIR EN LA DEFENSA ANTE AGRESIONES CON ARMA BLANCA SERÁ:

- 1) DESPLAZAMIENTO – ESQUIVA
- 2) DESVÍO Y, O, CONTROL
- 3) RESPUESTA

▪ **AGRESIONES USUALES POR CONTACTO:**

- Por el frente
- Por el costado
- Por la espalda
- Con amenaza al cuello por el frente o costado
- Con amenaza al cuello por la espalda
- Otros...

○ **ATAQUES A CORTA DISTANCIA :**

▪ **ATAQUES SIN AGARRE:**

• **ANTE ATAQUES DUROS (POTENTES)**

Repetición de **secuencias parciales** como entrenamiento y de **secuencias y respuestas completas:**

- **Bloqueos-Desvíos ante pinchazos a pecho o vientre**
- **Bloqueos-Desvíos ante cortes a la cara**
- **Bloqueos-Desvíos-Golpeo y toma de distancia**
- **Bloqueos-Desvíos-Golpeo-Contrataque**
- **Bloqueos-Control- Desarme... (Waki gatame...)**
- **Bloqueos- Agarre- Proyección... (Sankyo, Shihonage...)**
- **En retroceso, absorber, desviar, plantarse y aceptar el ataque o salir de la línea de agresión**

• **ANTE ATAQUES FLUIDOS (directos, corte, pinchazo)**

Efectuar **ABSORCION, ESQUIVA SALIENDO DE LA LÍNEA DE ATAQUE, BLOQUEOS-DESVÍOS y ...**

- **Sobre ataques oblicuos descendente y ascendente (abiertos y cerrados), circulares y pinchazo frontal.**
- **Idéntico trabajo cambiando pies al pasar el arma al lado contrario...**

Realizar Desvíos diversos haciendo pasar arma y brazo armado, sin hacerlo pasar, Impidiendo la vuelta del ataque, con agarre directo o final y contraataque, etc... :

- **Protección:** Para tomar distancia o aplicar respuesta
- **Protección-Golpeo o Protección-Desvío-Golpeo o Protección-Pasar al lado contrario-Golpeo.**
- **Protección-Agarre:** Protección-Desvío-Agarre o Protección-Desvío-Cambio de Mano-Agarre (**agarre o atrape**)
- **Protección-Agarre-Desarme:** Protección-Desvío-Agarre-Desarme (**o atrape-desarme**)
- **Protección-Agarre-Control-Desarme:** Protección-Golpeo-Control o Protección-Desvío-Agarre-Control o Protección-Desvío-Agarre-Golpeo-Control
- **Protección-Agarre-Proyección:** Protección-Agarre-Golpeo-Proyección o Protección-Desvío-Agarre-Golpeo-Proyección-Desarme

• **Ejemplo de TRABAJO DE ESTÍMULOS SOBRE FLUIDEZ:**

CONTRAPRESIÓN: *Utilizar el principio de manos pegadizas, pegados a su cuerpo en continuo avance, sin perder el contacto de muñeca de miembro armado y controlar y dirigir éste fundamentalmente en extensión y presión continua alejándolo pero a la vez sin separarlo de su cuerpo.*

- **Ataques fluidos sencillos continuados**
- **Ataques fluidos libres continuados**
- **Mismo. Defensor da un paso atrás y gira defendiendo**
- **Mismo. Defender con bloqueo- golpeo:**
 - ✓ **Defensa y golpeo simultáneo de mano contraria a cara**
 - ✓ **Defensa y golpeo libre simultáneo**
 - ✓ **Ante mayor velocidad en ataques aplicar defensa y golpeo con nudillos en interior o exterior de antebrazo o bíceps**
- **Defensor mantiene posición y atacante entra en distancia realizando cinco ataques fluidos antes de salir**
- **Ataques fluidos libres continuados. El defensor busca directamente tras bloqueo o bloqueo- desvío atrapes (o agarres) para:**
 - ✓ **Desarmar por golpe o presión o luxación de muñeca simple**
 - ✓ **Aplicar control de luxación más elaborado**
 - ✓ **Aplicar otras respuestas:**
 - **Bloqueo-golpeo-desvío- atrape (o agarre)-desarme**
 - **Bloqueo-golpeo-desvío- agarre-golpeo-luxación o proyección**

- Bloqueo-golpeo-desvío-agarre doble- golpeo con cabeza-control de luxación.
- ✓ Contrapresión.
 - otras
- Con agarre mutuo:
 - ✓ A muñecas en posiciones varias (Defensor agarra miembro armado – Agresor agarra brazo que golpea)
 - ✓ Sujeción doble: Defensor sujeta muñeca con ambas manos, o muñeca y codo de brazo armado
- **ANTE ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO**
En retroceso, absorber, desviar, plantarse y aceptar el ataque o salir de la línea de agresión
- **ATAQUES CON AGARRE:**
 - Secuencias tipo indicadas en - el engaño y agresiones con arma blanca de iniciados y expertos – y otras.
 - Agarre con apuñalamiento compulsivo
El defensor aplicará: Bloqueo de brazo armado, desvío, agarre preferiblemente con dos manos, control o proyección...
 - Situaciones especiales:
 - Agarre mutuo a muñecas
 - Agarre doble a muñeca de brazo armado y otras
- **ATAQUES A MEDIA DISTANCIA :**
 - **PRINCIPIOS A APLICAR ANTE POSIBILIDAD DE ATAQUE POR ARMA**
 - PRESTAR ATENCIÓN A LAS MANOS DEL ATACANTE Y CERCIORARSE SI LLEVA ALGÚN TIPO DE ARMA BLANCA
 - TRATAR DE EVITAR LA CONFRONTACIÓN
 - MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD. EL ATAQUE DEBE PRODUCIRSE SIEMPRE CON UN PASO ADELANTE
 - UTILIZAR EL ENTORNO PARA GANAR TIEMPO O DIFICULTAR EL ATAQUE Y,O PROVEERSE DE ALGÚN ELEMENTO PARA PROTECCIÓN (ESCUDO) Y,O ATAQUE
 - ANULACIÓN DEL RIESGO DE CAMBIO DE TRAYECTORIA. OBSERVAR EL EMPUÑAMIENTO DEL ARMA PARA INTUIR EL ATAQUE A REALIZAR
 - **FASES DE LA DEFENSA: a) DESPLAZAMIENTO, b) BLOQUEO–DESVÍO O**

BLOQUEO-AGARRE O BLOQUEO-ATEMI, Y c) RESPUESTA

- EN SU CASO, CONTROLAR SIEMPRE EL MIEMBRO ARMADO
- APLICAR LA MÁXIMA ENERGÍA
- DESARMAR SIEMPRE

TRABAJO DE ESTÍMULOS Y CONTRAATAQUE.

SECUENCIAS DE CONTACTO ANTE ATAQUES A MEDIA DISTANCIA :

▪ **ANTE ATAQUES POTENTES**

Repetición de **secuencias parciales** como entrenamiento y de **secuencias y respuestas completas**:

- Bloqueos-Desvíos ante pinchazos a pecho o vientre
- Bloqueos-Desvíos ante cortes a la cara
- Bloqueos-Desvíos-Golpeo y toma de distancia
- Bloqueos-Desvíos-Golpeo-Contraataque
- Bloqueos-Control- Desarme...
- Bloqueos- Agarre- Proyección...
- En retroceso, absorber, desviar, plantarse y aceptar el ataque o salir de la línea de agresión

▪ **ANTE ATAQUES FLUIDOS DE CORTE Y PINCHAZO**

Efectuar **ABSORCION, ESQUIVA SALIENDO DE LA LÍNEA DE ATAQUE, BLOQUEOS-DESVÍOS** y ...

- Sobre ataques oblicuos descendente y ascendente (abiertos y cerrados), circulares y pinchazo frontal.
- Idéntico trabajo cambiando pies al pasar el arma al lado contrario...

Realizar Desvíos diversos haciendo pasar arma y brazo armado, sin hacerlo pasar, Impidiendo la vuelta del ataque, con agarre directo o final y contraataque, etc... de manera semejante a lo indicado en corta distancia:

- **Protección:** Para tomar distancia o aplicar respuesta
- **Protección-Golpeo o Protección-Desvío-Golpeo o Protección-Pasar al lado contrario-Golpeo.**
- **Protección-Agarre:** Protección-Desvío-Agarre o Protección-Desvío-Cambio de Mano-Agarre (**agarre o atrape**)
- **Protección-Agarre-Desarme:** Protección-Desvío-Agarre-Desarme (**o atrape-desarme**)
- **Protección-Agarre-Control-Desarme:** Protección-Golpeo-Control o Protección-Desvío-Agarre-Control o Protección-Desvío-Agarre-Golpeo-Control

- **Protección-Agarre-Proyección:** Protección-Agarre-Golpeo-Proyección o Protección-Desvío-Agarre-Golpeo-Proyección-Desarme

- **ANTE ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO**

- En retroceso la intención clave del defensor será siempre estar fuera del alcance del arma o entrar en el espacio del atacante y actuar, esto es: absorber, desviar, plantarse y aceptar el ataque o salir de la línea de agresión
- Ante la presión el Defensor, en retroceso, nunca deberá permitirse más de tres ataques o dos pasos hacia atrás.
En caso de consentirlo se incurrirá en : Peligro: –Pérdida de equilibrio – Acciones defensivas disminuidas - Inseguridad – Tropiezo – Distracción con el entorno...

- **ATAQUES EN EL SUELO**

- ❖ **BASTÓN CONTRA CUCHILLO**

- ❖ **CUCHILLO CONTRA CUCHILLO**

- ❖ **GRADUACIÓN DE LA RESPUESTA POLICIAL CONTRA CUCHILLO :**

LA GRADUACIÓN DE LA RESPUESTA POLICIAL ANTE AMENAZA O AGRESIÓN POR ARMA BLANCA, DEPENDIENDO DEL GRADO DE PELIGROSIDAD Y DEL FACTOR SORPRESA, SERÁ:

- **TOMAR DISTANCIA Y AMENAZA O UTILIZACIÓN DEL ARMA DE FUEGO SEGÚN CIRCUNSTANCIAS**
- **UTILIZACIÓN DEL BASTÓN POLICIAL**
- **REDUCCIÓN POR SUPERIORIDAD NUMÉRICA Y, O, UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DEL ENTORNO**
- **DEFENSA A MANOS LIBRES PARA TOMAR DISTANCIA O PARA DEFENDER Y NEUTRALIZAR.**

❖ DIAGNÓSTICO DE PROBLEMAS EN LA DEFENSA – ¿DÓNDE SE FALLA ?

○ PREPARACIÓN , ACONDICIONAMIENTO Y TÉCNICA BÁSICOS

- *Salud*
- *Acondicionamiento Físico*
- *Técnica Básica: Contenido y estrategia*

○ PRÁCTICA – APLICACIÓN

- *Trabajo estático – Velocidad creciente. Dominio técnico, distancia, coordinación – adaptación al tipo e intensidad del ataque*
- *Trabajo Fluido – Ejercicios de flujo (entrar-salir), desplazamiento, ritmo, diversas respuestas, ciclo defensivo completo. Superar complicaciones, impedimentos, reacciones o anticipaciones a nuestra técnica*
- *Trabajo Dinámico - Velocidad, simultaneidad, anticipación, aprovechar oportunidades. Imitar y entrenar realidad de la calle: lugar, circunstancias, vestimenta, obstáculos y entorno, respetar reglas (proporcionalidad, menor lesividad...)*

○ ENFRENTAMIENTO – COMBATE

- *Combate Básico de Baja intensidad – Agresividad limitada, tomar experiencia, romper ritmo, intención verdadera...*
- *Variaciones en combate libre– Diversidad de Aplicaciones, experimentar, tácticas restringidas por ropa y entorno*
- *Variables y Combate total - Espacio, obstáculos, varios actuantes, reacciones imprevistas, alta agresividad...*

ESTADÍSTICA sobre agresiones con ARMA BLANCA (280 casos reales con ataque de arma blanca)

AGRESIONES Y ENFRENTAMIENTO CON ARMA BLANCA

- El 93% de los apuñalamientos se producen entre civiles
- El 63% de las agresiones llegan a término en menos de 10 segundos
- El 59% de los casos se producen durante la noche
- El 53% de los casos se producen como consecuencia o con presencia de alcohol
- El 20% de los defensores habían practicado algún arte marcial
- En el caso de las mujeres solo el 3% había practicado algún arte marcial
- El 16% acaban con arresto por Fuerzas de Seguridad con cargos

CUCHILLO CONTRA CUCHILLO

- En el 60% de los enfrentamientos el atacante gana
- El 30% acaban en indecisión. Nadie gana
- El 25% acaban en K.O. El que más sangre pierde, muere.

REACCIÓN ANTE UNA ACCIÓN INTENSA O QUE AMENACE LA SUPERVIVENCIA

1. Aumenta exponencialmente la concentración y conciencia de la amenaza:
 - Entramos en efecto túnel. Claridad visual extrema, visión en túnel
 - Pérdida de funciones corporales y sensoriales no imprescindibles
 - i. Disminución o desaparición de sonido, memoria, control de esfínteres
2. Sensación de que el tiempo pasa más despacio

ESTADO ÓPTIMO DE EXCITACIÓN Y SOBREENCITACIÓN:

1. El estrés mejora el rendimiento entre 115 y 145 pulsaciones
2. Por encima de 145 pulsaciones se pierden destrezas motoras
3. Con 175 pulsaciones fallo proceso cognitivo e incapacidad física y visual
4. La excitación intensa produce ceguera mental y descontrol de funciones

CAUSAS DEL FRACASO ANTE LA AGRESIÓN:

1. Sobreexcitación: Produce ceguera mental y descontrol de funciones
2. Falta de tiempo:

Que también denominamos: Quedarse sin espacio en blanco:

- Distancia entre objetivo y agresor
 - Tiempo de acción previo a la reacción
3. No estar preparados

PREPARACION: CONDICIONES PARA UN ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO:

1. Adaptar la defensa al tipo de agresión
2. Simulación y acercamiento a las circunstancias y condiciones de la realidad
3. Trabajo con inoculación de estrés

Ejemplos de FALTA DE TIEMPO o QUEDARSE SIN ESPACIO EN BLANCO:

Distancia entre objetivo y agresor o tiempo de acción previo a la reacción. La falta de tiempo impulsa a una reacción intuitiva de la más baja calidad y sin juicio previo

1. Intento de asesinato de Ronald Reagan (30,03,1981)
(Seis balas en una acción de 1,8 segundos y todas hacen blanco)
2. Intento de asesinato Presidente de Korea del Sur (hace unos años)
(3,5 segundos. El asesino se dispara en una pierna y a la esposa del presidente en la cabeza. Un guardaespaldas hiere a un niño de ocho años... una chapuza)
3. Formación y entrenamiento minimizan riesgos pero el factor humano sigue presente

PREVENCIÓN : ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES

1. Se deberá aprender a **introducir estrategias de prevención en la vida cotidiana**. Se trata de cuidar detalles referentes a la casa, el coche, las llaves, los objetos de valor, los datos personales, las amistades, de aumentar la capacidad de observación del entorno y de las personas, etc.

2. Detección y evaluación de situaciones de riesgo o conflicto

De igual manera deberá aprenderse a **detectar, localizar y evaluar situaciones de potencial conflicto o de riesgo** para intentar evitar, anticiparse, impedir, controlar y, en último caso, lograr salir airosos de la agresión si esta se produce.

Las situaciones pueden ser tan diversas que deberá optarse por la solución más adecuada a la propia percepción. Ello incluye desde condicionar el mínimo daño recibido ante acciones incontrolables, a la huida o la respuesta puramente física o con elementos auxiliares ante dicha agresión.

3. Actitud y distancia de seguridad.

Deberá mantenerse siempre una **adecuada actitud mental y postural y establecer control del entorno o de la acción a distancia:**

- Distancia Preventiva (30-50 m.),
- Distancia táctica (mínimo 2 m.) y, por supuesto, a
- Distancia de Contacto.

4. Lugares no seguros:

Mantener actitud de alerta permanente y desconfianza en lugares o ambientes no seguros

1) **En la calle, desconfíe:**

- Cambie de acera si es preciso, no quiera tener absoluta seguridad de que algo va mal.
- No confíe en la ayuda de los demás, acepte que lo deberá hacer usted mismo y hágalo.
- Si cree que hay alguien detrás de usted gírese, no tema seguir sus instintos de conservación, es mejor equivocarse que lamentar las consecuencias de una agresión consumada.
- Si le exigen cartera, o el bolso, y cree que el atracador no se va a limitar solo a eso:
 - ✓ Arroje estos elementos lejos y corra en dirección contraria.
 - ✓ Actúe
- Ante una potencial agresión o un presunto atacante que camina rápidamente hacia usted... deténgale mirando directamente a sus ojos y preguntando algo. Por ejemplo, lo mejor :
 - ✓ Perdón hay una comisaría de policía cerca de aquí ? o
 - ✓ Por favor puede decirme qué hora es ?

- ✓ Perdón puede decirme qué día es hoy ?

Seguramente el potencial agresor se detendrá al temer ser reconocido.

2) En otros espacios abiertos o cerrados no relaje su actitud mental.

- En lugares donde hay personas cerca, y si cree que no puede defenderse, debe gritar al percibir el peligro: ¡ fuego ¡, ¡ fuego ¡, ¡ ayúdenme ¡...Si grita ¡ socorro ¡ la mayor parte de las personas se abstendrán de acudir por miedo.
- Como hemos indicado anteriormente es posible evitar el ataque poniendo límites enérgicos en la etapa previa incluso, en lugar público, haciendo uso de la presión psicológica amenazando con poner una denuncia ante otros testigos o gritando ¡ ¡ llamen a la policía !!...

En ocasiones, y si realmente no es necesario, la utilización de técnicas defensivas puede tener consecuencias negativas para nuestra propia integridad o para la del oponente ocasionándonos, paralelamente, problemas legales añadidos.

3) Zonas potencialmente más peligrosas:

- Salida de un supermercado. Mientras se colocan las bolsas en el maletero el coche está abierto, las manos ocupadas y la atención descentrada de la propia protección.
- Cuando no esté en su zona de seguridad no se quede anotando cosas o, si es mujer, pintándose en el asiento del conductor sin cerrar las puertas ni arrancar el coche.
- Si después de arrancar el coche observa algo anormal o un papel en la luneta trasera no baje en ese instante, y menos dejando el coche en marcha, váyase a otro lugar y entonces haga lo que convenga.
- Parkings de oficinas, trabajo, incluso privados. A menudo el fácil acceso facilita la tentación del agresor.
- Cuando no se esté en zona segura deberá pensarse en la propia seguridad y en abandonar pronto el lugar. Igualmente deberá tenerse cuidado con la compasión hacia otros, puede ser una trampa.

En caso de amenaza, agresión o atraco siga siempre las normas de actuación ante intento de agresión y rotura de distancia de seguridad.

4) Viajes en Transporte público, especialmente en metro:

- Intenten no viajar solos, en la medida de lo posible, intente hacerlo en compañía de familiares o amigos, más si son mujeres.
- Si viaja en compañía de uno o muy pocos viajeros procuren utilizar el vagón del maquinista, es el módulo menos utilizado por carteristas, descuidados y tocones. Igualmente si viaja a última hora (23:00) o a primera hora de la mañana en fines de semana.
- Coloquen las mochilas en su pecho, los bolsos debajo del abrigo, las carteras en los bolsillos delanteros o interiores y eviten estar rodeados por otras personas.

- Desconfíen de las personas que lleven una prenda colgada del brazo o un periódico doblado por la mitad en la mano. Seguramente sea un carterista, hay no menos de 600 repartidos por la red de Madrid todos los días.
- Cuando salgan de un vagón comprueben que sus prendas de vestir se encuentran perfectamente y no han sido rajadas para sustraer su billetera.
- Si no está tranquilo o cree no estar en el lugar más propicio o a una hora segura colóquese de lado en las escaleras mecánicas y de espaldas a la pared en el andén intentando tener un contacto visual constante con todo su entorno

LEGISLACIÓN (2)

- **ESPECIAL REFERENCIA A LA PROPORCIONALIDAD EN LA LEGÍTIMA DEFENSA**
- **SUPUESTOS ESPECIALES:**
 - a. **Riña mutuamente aceptada.**
 - b. **Defensa frente a la autoridad y sus agentes..**
 - c. **Legítima defensa y Huída.**

REFLEXIONES Y CONCLUSIONES .

LEGISLACIÓN (2)

ESPECIAL REFERENCIA A LA PROPORCIONALIDAD EN LA LEGITIMA DEFENSA

Como ya vimos, uno de los requisitos de la LD es la necesidad racional del medio empleado. Este es quizás el punto más difícil de valorar en una acción de LD, por lo que debemos ahondar en él.

En primer lugar debemos hacer referencia a los medios de ataque y defensa. La jurisprudencia del Tribunal Supremo de España, ha establecido reiteradamente que no hay que atender solamente a la naturaleza material del arma, sino a la capacidad agresiva de la misma, de modo que no hay que pretender la igualdad de medios a través de la igualdad de las armas, por ejemplo: cuchillo contra cuchillo, sino que hay que comparar en cada caso concreto el peligro de cada arma. En numerosas sentencias se acoge este principio, así se ha equiparado una pistola a una barra de acero, un cuchillo a un bate de baseball o un cuchillo a una pistola.

Otra cuestión importante es que, no solo hay que tener en cuenta la naturaleza de las armas que se enfrentan, sino que aún más importante es el uso que las partes, en el conflicto, hacen de ellas, como podría ser la zona del cuerpo que se ataca, la intensidad del ataque o el número de veces que se hace uso de ellas. No es suficiente tampoco con realizar una valoración objetiva de las armas, sino que el juez debe tratar de colocarse psicológicamente en lugar del defensor para poder calcular la necesidad del medio empleado.

Esta necesidad de colocarse en lugar del agredido debe hacerse con todas las circunstancias físicas y psíquicas, puesto que es claro que no todas las personas son iguales, y debe hacerse una valoración de todas las circunstancias. Debemos comenzar viendo cuales eran los medios posibles que tenía el defensor, así si disponía de varios de ellos, hemos de valorar si se ha utilizado el más idóneo para la situación de peligro. Si solo había una posibilidad de defensa, debemos aceptar que el sujeto se defiende con ella, por lo que entonces debemos valorar si el uso que se hizo del medio de defensa fue proporcional a las circunstancias. Así, en el caso de armas contundentes no denota la misma intención defensiva quien golpea una vez la muñeca del atacante que porta una navaja, que quien le golpea repetidamente la cabeza causando la muerte.

Ya hemos hablado también, de la necesidad de valorar la capacidad del defensor en su conjunto y no solo por el arma que usa, ya que no tiene la misma significación un arma en manos de una persona inexperta en su manejo, que si es esgrimida por un experto. Esta diferencia de capacidad debe conllevar un mayor rigor en la valoración de la necesidad del medio empleado, debido a que es normal pensar que una persona que no tiene conocimientos técnicos sobre un arma, por ejemplo de fuego, dispare de forma intuitiva sin poder precisar la zona que quiere alcanzar o incluso que realice varios disparos de forma alocada y sin consciencia de ello. Sin embargo, un tirador experto puede elegir con seguridad la zona del cuerpo que desea alcanzar y puede seleccionar y graduar la gravedad del daño que va a causar.

La mayoría de estos comentarios pueden trasladarse al ámbito de las Artes Marciales, aunque con algunas salvedades, ya que si bien una persona puede decidir no hacer uso de un arma que tenga a su alcance, un luchador experto no puede desprenderse de sus conocimientos o de la rapidez o la fuerza adquiridas con el entrenamiento.

SUPUESTOS ESPECIALES.

1. Riña mutuamente aceptada

Una constante y uniforme jurisprudencia viene manifestando que las situaciones de riña mutuamente aceptada provocan un clima en el que ambos contendientes se sitúan al margen de la protección legal al ser protagonistas mutuos de un enfrenamiento que va incrementando la violencia inicial y desencadena sucesivos lances, de tal manera que, si ninguno de los contendientes se aparta voluntariamente de ellos, carece de legitimación para esgrimir la legítima defensa.

Por tanto ninguno podría invocar ya la protección del ordenamiento jurídico que reserva sus efectos exculpatorios para los supuestos en que la persona que se defiende no ha provocado la situación con su comportamiento anterior.

No obstante lo anterior, tal exclusión no exonera a los jueces del deber de averiguar las circunstancias acontecidas en dicha riña, por ejemplo, si en el curso de la misma sobreviene un cambio notable, habiéndose atendido por la jurisprudencia a los supuestos de alteración destacable de las circunstancias de los contendientes.

Por tanto, ***se considera como riña aquella situación en la que dos o más sujetos pelean entre sí.*** Se ha planteado la cuestión de que si en el caso de que la riña haya sido aceptada por los implicados pudiera hablarse de LD.

El Tribunal Supremo en numerosas ocasiones ha proclamado que en caso de riña voluntaria no puede hablarse de LD por faltar el reparto de papeles de agresor y agredido. Ambos serían agresores.

Sin embargo, el Tribunal Supremo también señala que hay que hacer una clara diferencia entre la situación anterior y aquella en la que claramente hay un agresor y un agredido, pero que el ataque y la defensa se prolongan por un tiempo al no poder, el defensor, repeler la agresión de modo rápido, o porque el agresor ataca de modo continuado. En este caso no hay ninguna dificultad en poder apreciar la LD, por lo que en definitiva nos encontramos con el problema de probar como ocurrieron los hechos.

Como muestra de esta doctrina, la sentencia 347/1987 condena a una persona, que en el curso de una riña en una discoteca, al ver que una tercera persona acudía en ayuda de su oponente, sacó una navaja de tipo abanico (balisong) con la que acuchilló a uno de sus contrincantes en el estomago. El Tribunal Supremo consideró que la irrupción de este tercer sujeto no basta para convertir la riña en una situación de LD que justificara el uso de un arma blanca habida cuenta que los agresores estaban desarmados.

2. ***Defensa frente a autoridades y sus agentes.***

En este caso la agresión parte de quien, en principio, tiene autoridad para llevarla a cabo en el ejercicio de su cargo. Como ya vimos, el primer requisito de la LD es el de la agresión ilegítima, por lo que parece quedar excluida de la posibilidad de la defensa. Pero, sin embargo, debe tenerse presente que el ejercicio de la autoridad no puede ejercerse de forma indiscriminada, sino para servir a los fines establecidos, como posibilitar la seguridad ciudadana. Y de hecho, los agentes de la autoridad se encuentran sometidos a los mismos límites de necesidad racional del medio empleado y de intervención mínima necesaria. Es decir, los agentes del orden solo podrán utilizar la fuerza cuando sea imprescindible y muy especialmente en el caso del uso de armas de fuego. Por lo tanto ***debemos concluir que queda excluida la posibilidad de la LD cuando el agente actúe correctamente en el ejercicio de su cargo, y por lo tanto puede darse la defensa cuando no se actúe en el ejercicio del mismo.***

3. ***Legítima Defensa y Huida.***

Esta es una cuestión general y no solo relacionada con las artes Marciales. Se plantea la cuestión de si puede admitirse la LD cuando cabe la posibilidad de evitar la agresión mediante la huida. La jurisprudencia no es unánime. Se ha planteado que solo puede exigirse la huida cuando esta es posible, garantiza la seguridad del que huye y no es vergonzante. A esto habría que añadir que no cabría exigir la huida cuando se actúa en el cumplimiento de un deber, como el policía o el vigilante de seguridad que deben defender a una persona, o quien tiene a sus cargo a personas indefensas como el padre que debe cuidar de sus hijos. Estas consideraciones son independientes de los casos en que razones

de “estrategia” conviertan la huida en la hipótesis más razonable para la seguridad del defensor

REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

- *En el mundo del derecho no hay casos iguales por lo que es difícil dar una exacta solución a casos similares, debiendo valorarse el conjunto de circunstancias acontecidas, las cuales deben ser valoradas por el juez en sede judicial.*
- *La legítima defensa siempre ha de demostrarse a través del correspondiente proceso*
- *La condición de experto en defensa personal no supone legalmente ninguna agravación, ni impide la concurrencia de la eximente de la que hablamos, si bien la exigencia de no excederse en la defensa podría ser valorada por el tribunal para imponer una pena más severa en el caso que considere que al experto debe, por preparación, serle exigida una mayor cautela y medida ante un acto de defensa*
- *¿ Cómo puede valorarse el uso de técnicas de defensa personal frente a una agresión ilegítima?*
 - En primer lugar, recordar lo expuesto sobre la doctrina del Tribunal Supremo acerca de cuándo hay agresión ilegítima ya que si ésta no existe o no puede considerarse como tal no tendrá cabida la legítima defensa.
 - En segundo lugar, hay que tener en cuenta que la práctica de defensa personal proporciona una serie de recursos que puede y debe emplear como medios de defensa ante una agresión ilegítima e injusta, disponiendo de una gran capacidad de autodefensa, **debiendo estar orientada cualquier defensa a poner bajo su control al agresor**, lógicamente teniendo en cuenta que este objetivo estará más o menos presente en función del tipo de agresión.

No debemos olvidar que el objetivo de toda persona ante una agresión injusta debe ser salvaguardar su vida e integridad.

- En tercer lugar, habrá que valorar la agresión ilegítima para seleccionar que tipo de defensa cabe interponer debiendo tener en cuenta lo anteriormente expuesto acerca del principio de menor lesividad, entendiendo por tal aquel medio alternativo de entre los disponibles para el defensor que rechace el ataque con el menor coste posible para él.

SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (S.G.A.)

El estrés es un mecanismo de adaptación psicofisiológica. Las reacciones provocadas son automáticas.

Normalmente, las situaciones inesperadas, de urgencia o de peligro provocan una activación general del organismo con la puesta en funcionamiento intensivo del sistema nervioso central y neurovegetativo.

En nuestro campo, el estrés induce en la mujer las mejores condiciones físicas para defenderse o realizar una determinada misión.

El proceso de adaptación del individuo a situaciones de estrés es lo que llamamos **Síndrome General de Adaptación (S.G.A.)**

1. **LAS ETAPAS DE ESTRÉS O S. G. A.** en un nivel normal de resistencia serán:

- 1) **FASE DE ALARMA O SHOCK.** El desencadenante provoca una reacción de alarma, un estímulo estresante. el organismo realiza una movilización generalizada de las reservas de energía. la secreción de diversas hormonas y, entre ellas, la adrenalina (directamente relacionada con las conductas de huida) y la noradrenalina (directamente relacionada con las conductas agresivas y la lucha) provocan un aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, tensión muscular, sudoración, disminución del ritmo digestivo, vasodilatación periférica y pupilar, ligero temblor, sobre todo en las extremidades, etc., para preparar al organismo para la lucha.
- 2) **FASE DE ADAPTACIÓN O CONTRASHOCK.** Corresponde a la etapa de resistencia en la lucha o adaptación del organismo a la exposición prolongada de estímulos.
- 3) **FASE DE AGOTAMIENTO.** Es la caída del funcionamiento intensivo del organismo tras la realización del esfuerzo o tensión.

2. **RECOMENDACIONES PARA DOMINAR LA REACCIÓN FÍSICA CAUSADA POR EL ESTRÉS Y ACTUAR POSITIVAMENTE:**

- 1) **Entrenamiento** ante ataques posibles, entrenamiento ante situaciones específicas y entrenamiento con estrés inducido (siempre entrenar con realismo).
- 2) **Preparación física adecuada.**
- 3) **Comer correctamente.**

3. **LAS OPCIONES RESULTANTES DEL DOMINIO DE LA REACCIÓN DE ALARMA SERÁN:**

- 1) **La opción del control del ataque.**
- 2) **La opción del sniper** (realización de un solo ataque eficaz).
- 3) **La opción de la huida** (como mejor opción para evitar el daño propio o del atacante).

4. **CONSECUENCIAS DEL EXCESO DE ACTIVACIÓN DEL ESTÍMULO SOBRE LOS SISTEMAS DE RESPUESTA.**

El efecto sobre los sistemas **FISIOLÓGICOS, COGNITIVOS Y MOTORES** será:

1) **EL BLOQUEO.**

Si el incremento de la tensión muscular que predispone a la acción es demasiado alto puede provocar el bloqueo de algún grupo muscular que interviene en la acción impidiendo el movimiento.

2) **EL EFECTO TÚNEL O FOCALIZACIÓN.**

El proceso normal sería identificar el blanco y aislar el blanco para la realización de la defensa, el ataque o la intervención.

Cuando existe exceso de activación se puede focalizar demasiado en el agente provocador, o en su arma, ignorando o pasando inadvertidos otros estímulos relevantes que pertenecen al mismo o que aparecen en escena, perdiendo el análisis correcto de la realidad.

3) **LA REALIZACIÓN COMPULSIVA DE UNA SECUENCIA INCOMPLETA DE UNA TÉCNICA O DEFENSA.**

La automatización minimiza la posibilidad de cometer errores y aumenta la velocidad de reacción, no obstante, en determinadas situaciones críticas y en algunas personas, esta automatización puede provocar efectos indeseables semejantes al bloqueo al realizar, en su deseo por finalizar la acción, secuencias incompletas del movimiento automatizado.

Tales efectos son:

- Repetición compulsiva de uno de los pasos de una acción defensiva más compleja
- Saltarse pasos de una secuencia defensiva en el deseo de acabar rápidamente

4) **LA HUÍDA.**

Ante una situación de peligro puede darse una respuesta automática y, por tanto, no controlada que es la huida a fin de evitar la agresión y, o la lucha.

5) **LA RESPUESTA DESPROPORCIONADA.**

El exceso de activación psicofisiológica, interviniendo especialmente sobre el sistema cognitivo, puede provocar incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, dificultad para centrar la atención, imposibilidad de concentrarse y sentimiento de falta de control, etc., que determinan, a la hora de evaluar las posibles respuestas, la incapacidad para tomar la decisión adecuada y, en consecuencia, se realiza una acción no proporcionada a la situación.

ARMA DE FUEGO CORTA

- Las armas cortas de fuego constituyen dos grupos bien diferenciados: revólveres y pistolas
- El mecanismo de disparo puede ser:
 - De simple acción (se levanta el martillo con el dedo pulgar). este mecanismo corresponde normalmente a armas de precisión que rara vez se utilizan para delinquir
 - De doble acción (se levanta y cae el martillo por la acción sobre la cola del disparador). corresponde a la mayoría de las armas cortas. también se puede levantar el martillo con el dedo previamente para que el disparo sea más rápido
- Si el martillo está levantado es mejor no actuar. Existen modelos con el martillo interior por lo que no podrá saberse si el arma está preparada o no
- En los revólveres puede impedirse el disparo presionando o inmovilizando el tambor o impidiendo el recorrido del martillo
- La misma acción en el caso de las pistolas puede ocasionar, debido al retroceso de la corredera, heridas o sorpresa perdiéndose la ventaja inicial de la defensa
- Si el peligro de la propia vida o el deber exige una acción de defensa será necesario tener presentes unas consideraciones básicas:
 - Aplicar las consideraciones expuestas ante amenaza de arma blanca por contacto
 - Cerciorarse de con qué mano es manejada el arma
 - Distancia y posición adecuadas. no dar frente al agresor. provocar contacto o corta distancia
 - No pasar en toda la acción ante la trayectoria del arma
 - Control del arma, muñeca o brazo armado hasta el final
 - La pistola es el mejor aliado para luxar dedos o muñecas. salvo en determinadas técnicas de desarme no quitarla de la mano del atacante hasta que éste haya sido reducido
 - Aplicar máxima energía
 - Desarmar siempre
- El defensor debe tener siempre una visión de lo que le rodea, acompañantes suyos o del agresor, en previsión de un disparo que se pueda escapar
- Si se puede salvar la situación sin demasiada pérdida lo más sensato es no actuar. como ejemplo policial hablaríamos de la huída del delincuente .
- En caso de intercambio de disparos:
 1. Moverse continuamente cambiando de posición
 2. Buscar cobijo tras elementos sólidos que nos protejan de los disparos
 3. Presentar poca superficie de impacto reduciendo nuestra figura
 4. Responder al fuego bien para anular al agresor bien para impedirle apuntar con precisión

ARMA DE FUEGO LARGA (a desarrollar)

DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS OBLIGATORIAS:

Las DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS DE DEFENSA PERSONAL, exigibles en cada nivel, se conforman como un sistema de entrenamiento, apertura de posibilidades de defensa y perfeccionamiento técnico y pretenden mostrar un camino de progresión al alumno enfrentándole a situaciones y soluciones diversas que, mediante una práctica más o menos ritualizada, deberá ir controlando y dominando.

CONSIDERACIONES SOBRE DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS (KATAS) Y ACTITUDES EN DEFENSA PERSONAL

- Consideraciones que pueden ayudar a un, probablemente más que necesario, cambio de mentalidad en relación a la D.P.
Estas ideas, personales, creo que pueden ser adecuadas para cualquier deporte o arte marcial relacionado con la D.P.

Este espíritu y actitudes debe reflejarse en las DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS de D.P. (Katas).

1. Entendiendo la relación deporte-D.P., se trataría de transmitir la idea de **“Convierto mi deporte en D.P.”** o **“Aplico mi deporte a la D.P.”**, como si la D.P. fuera algo distinto, como si pasáramos a una realidad más dura, exigente y contundente o mentalidad más específica, y esto no debería sonar como peyorativo para el arte marcial madre.
Creo, pudiendo estar equivocado, que no se debe transmitir la idea, aunque exista contenido de certeza en ello, de “Hago D.P. con mi arte marcial” porque entiendo que supondría que poseo todo el conocimiento, actitud y medios necesarios para desarrollar la D.P. en cualquier situación, y este estado puede no ser cierto en la mayoría de los practicantes.
2. Mi línea de pensamiento, y lo quiero, desde mi opción personal, para la D.P. no está en que *el no querer dañar* me lleve a una no aceptación de una realidad de enfrentamiento por agresión y me impulse a realizar esquivas o defensas sucesivas sin respuesta, como negación de lo inevitable, para que el contrario entienda que soy persona preparada y, en consecuencia, acepte desistir por su propio interés. Entiendo “Ichi go, Ichi e” como oportunidad única, y, a menudo irreplicable, de controlar una acción y el no hacerlo, como sistema, puede suponer dar armas al oponente para que encadene un nuevo ataque más peligroso, o tal vez mortal, al ser conocedor de nuestras habilidades.
Trataremos de evitar el enfrentamiento con nuestras palabras, acciones y actitud, pero si este es inevitable debe ser cercenado en su fase inicial.
Me vale más, por tanto, reconociendo que es mi formación, la aplicación a la D.P. del pensamiento de Jose Manuel sobre el Jiu Jitsu:

“aplicación técnica sencilla y rápida, contundente y adecuada a la ofensa recibida”

3. Actitudes y acciones corporales del defensor:
 - Mediante la palabra, la acción y la actitud tratar, con todos los medios disponibles, de evitar la confrontación y, o, la agresión. Y, si esta es inevitable, aplicar los *Go no Sen*, *Sen y Sen no Sen* utilizando el más adecuado en cada caso, que, entre ellos, no

respondiendo a la mentalidad general de lo que se entiende como defensa personal, o como puede entenderlo la propia ley humana, es la anticipación, a veces la única opción real factible para evitar males o pérdidas mayores.

- No utilizaremos, por lo común, posiciones de guardia o defensa muy definidas que muestren nuestra procedencia marcial sino que se perseguirá la eficacia sin aspavientos ni estética añadida.

La posición defensiva debe disimularse:

- Para no dar pistas al oponente de nuestras posibilidades de defensa o conocimiento del medio.
- Para no provocar su ataque precisamente por la perceptible decisión mostrada en la guardia que puede tomarse como una invitación a la lucha.
- El mostrar ostentación, percibido por terceros, podrían perjudicarnos, dependiendo del resultado del enfrentamiento, ante un tribunal.

- Las acciones y reacciones deberán realizarse en Defensa personal de forma natural pero con energía, realidad, decisión y control.

Por tanto, de cara a la Demostración práctica:

- Deberán obviarse agarres mantenidos o acciones del atacante que pueda sugerir ayuda a la realización técnica.
- No existe lealtad en el atacante, más bien mala intención, por lo que buscará revolversse contra la acción de defensa o volver a atacar con mayor peligrosidad. Por ello debe mostrarse una defensa eficaz, sin concesiones ni opciones al atacante, por parte del defensor.
- Los apresamientos, ataques o agarres deberán realizarse de manera enérgica, real y decidida. Las respuestas gozarán, por tanto, de las mismas características.
- Siempre se buscará ir a posiciones de control o conducción desde posiciones de dominio, preferentemente elevadas, que permitan protección y defensa en previsión de hipotéticos nuevos atacantes.
- En relación con el punto anterior no tendría sentido arrodillarse en la calle, en todo caso encima del agresor.
- Potenciar técnicas con control físico, agarres para proyección, en lo posible, y control en suelo o anulación (atemi).
En la realidad tras las técnicas flotantes, sin sujeción o control posterior o sin finalizar (anulación por atemi o luxación) el atacante se recuperaría de nuevo y volvería a atacar con mayor denuedo y peligrosidad.
Las técnicas no definitivas pueden, no obstante, usarse como demostración técnica pero deberán ir seguidas de otra aplicación más contundente ante un nuevo ataque.
- Preferiblemente desarmar siempre tras una amenaza o ataque con armas. Si el arma ha caído, Tori deberá recogerla tras finalizar, presumiblemente, la defensa.

- Las acciones deben acabar:

- Con la huída del oponente. No contemplado en la Demostración
- Con fuera de combate, por atemi o como consecuencia de la caída o por luxación.
- Con control final

- En caso de proyección no definitiva el atacante debería realizar nuevo ataque y ser anulado.
- Podría jugarse, no obstante, tras proyecciones no definitivas o sumisión temporal por atemi o luxación, con la eliminación o control intimidatorio del último atacante como forma de hacer desistir al resto. La demostración contundente o intimidatoria deberá romper, por tanto, en este caso, la decisión mental del o de los atacantes de conseguir su propósito.

GENERALIDADES D.P.O.

GENERALIDADES D.P.M.