

MODULO 8 DEFENSA PERSONAL

01.- Modulo defensa personal..

02.- FECHA: 1-agosto-2022

03.- INTRODUCCIÓN:

La Defensa Personal es un conjunto de habilidades técnico-tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión, realizadas por uno mismo y para sí mismo.

También recibe otras denominaciones como autoprotección o seguridad personal, no obstante, estos conceptos tienen un ámbito mayor, donde destaca fundamentalmente el componente preventivo.

Entendiéndose como agresión toda acción que atente contra el cuerpo de una persona, sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, armas de cualquier tipo, objetos contundentes entre otras conductas que puedan ocasionar daños Físicos.

04.- DESARROLLO:

Historia

La historia de la lucha cuerpo a cuerpo se remonta a los orígenes de la humanidad, como expresión de la rivalidad natural, de hecho, la lucha por la supervivencia es anterior al hombre como por ejemplo los animales.



Tipos de Defensa Personal:

La defensa personal puede ser genérica o especializada (femenina, infantil, etc.), resultando más eficaz cuando más adaptada esté a las necesidades propias de cada persona, atendiendo a sus características, al tipo de agresiones que pueden sufrir con mayor frecuencia, etc.

Características de la Defensa Personal:

Las habilidades técnico-tácticas de la Defensa Personal deben ser eficaces para conseguir el objetivo de evitar o repeler la agresión.

Pueden utilizarse todo tipo de recursos disponibles sin más límite que el marcado por la legislación, resultando de este modo una materia multidisciplinaria que contiene habilidades de las diversa artes marciales y militares, de los deportes de contacto y lucha, de otros tipos de lucha poco ortodoxas como peleas callejeras y habilidades verbales.

La defensa personal está formada por **habilidades técnico-tácticas tanto defensivas como ofensivas** y, cuando es posible, debe aplicarse anticipándose al desarrollo de la acción atacante del agresor.

- “Defenderse” no consiste en utilizar solo habilidades “defensivas” que no mermen la capacidad atacante y continua de los agresores (en condiciones de superioridad física o/y numérica) esperando a que rehúsen por fatiga o autolesión. En realidad, conseguir defenderse así resulta muy poco probable inclusive para un

La información del presente documento es propiedad exclusiva de GRUNSEG CIA. LTDA. y no debe ser usada para otros propósitos distintos a los especificados.

experto.

- “Defenderse” no siempre consiste en esperar a que se produzca la agresión, en ocasiones es recomendable anticiparse cuando la agresión es inminente. Si esperamos que nos golpeen, apuñalen o disparen, posiblemente ya no podremos defendernos.

Fundamentos:

La defensa física es siempre el último recurso y exclusivamente frente a agresiones de tipo físico.

El recurso más efectivo es siempre evitar el enfrentamiento, especialmente aquel que conlleva la agresión física, dado que el resultado de todo enfrentamiento es incierto (contusiones fortuitas, armas ocultas, cómplices no detectados). Aunque es legítima la defensa de nuestros derechos, tales como mantener nuestro honor y patrimonio, resulta más importante evitar poner en riesgo la vida, no obstante, cuando no hay otra solución mejor se debe afrontar con decisión.

El “factor sorpresa” es un recurso táctico fundamental que debemos tener de nuestra parte.

A mayor distancia del agresor y de cuanta más movilidad dispongamos mayor seguridad. Hay situaciones en las que es muy difícil o imposible escapar, (ejemplo si estamos atados), por lo que no es recomendable permitir que se vaya complicando (excepto cuando la situación ya de por sí es compleja en inicio y estamos utilizando alguna táctica de distracción para sorprender al agresor)

Debemos utilizar cualquier recurso disponible que resulte efectivo: correr, gritar, utilizar objetos como armas, etc.

La destreza en la defensa personal depende del grado de práctica continuada, de su contenido y de sus limitaciones personales.

La aplicación real de las habilidades asimiladas se llevará a cabo, generalmente, en circunstancias estresantes, por lo que requiere del suficiente hábito práctico como para que se ejecute como un acto reflejo.

Aspectos legales

La defensa debe ejercerse dentro del marco legal establecido en la legítima defensa.

El Código Integral Penal (COIP) advierte que esta figura legal existe cuando una “persona actúa en defensa de un derecho, propio o ajeno” pero siempre y cuando se den tres requisitos.

1.- Agresión actual e ilegítima, es decir que haya un ataque inminente, real, no provocado o injustificado.

2.- Necesidad racional de la defensa, este principio significa un equilibrio entre el nivel de agresión que recibe la víctima y el nivel de defensa.

En este punto dicen los expertos que no se trata de igualdad de agresión, es decir si me atacan con cuchillo me protejo con otro cuchillo, lo que se trata es de analizar las circunstancias si se puede emplear cualquier método o arma para repeler una “agresión inminente”

3.- La falta de provocación suficiente de quien actúa en defensa del derecho, en otras palabras, si la víctima está en su residencia, durmiendo y un extraño ingresa, entonces hay una necesidad suficiente de protegerse y alejar el riesgo.

Interacción con el agresor

El miedo solo tiene un objetivo, tu supervivencia.

El miedo es la reacción física y psicológica a la “conciencia” de un peligro

Puedo no tener miedo, aunque he estado ante un verdadero peligro, o

Tener miedo, aunque el peligro no sea real (este solo en mi pensamiento)

El miedo desencadenará la reacción fisiológica (taquicardia, hiperventilación, y sensación de ahogo, mareo, relajación de esfínteres, dificultad para pensar, temblores o pérdida de motricidad fina.

El miedo psicológico nos genera pensamientos de desenlace negativos (me van a matar, no voy a poder....) el miedo es normal, nos protege de peligros, pero también nos impide hacer cosas que necesitamos hacer.

Reacciones frente al miedo:

La información del presente documento es propiedad exclusiva de GRUNSEG CIA. LTDA. y no debe ser usada para otros propósitos distintos a los especificados.

- Ataque
- Huida
- Bloqueo/Paralización o sumisión

Técnicas

Posición de guardia

Posición corporal que nos permite reaccionar eficazmente en el menor tiempo posible, manteniendo el equilibrio y procurando reducir zonas vulnerables expuestas ante un ataque inminente.

Extremidades inferiores

Pierna dominante retrasada, separadas a distancia del ancho de los hombros aproximadamente, ambos pies en dirección oblicua y en alineación dedo talón, esta posición permite un buen equilibrio y movilidad, un buen posicionamiento del cuerpo, así como buena fuerza y alcance con ambas extremidades, lo que facilita la defensa.

Extremidades superiores

Manos abiertas o semi abiertas cerca del torso (cara)



Cabeza y tronco

Cabeza ligeramente agachada
Tronco ligeramente ladeado

Desplazamientos

Cambio de posición del cuerpo en el espacio de forma rápida y segura

El objetivo principal es posicionarse fuera de la distancia efectiva de ataque del agresor, también nos permite posicionarnos en distancias o ángulos que resulten más favorables para nuestra acción.

Esquivas y bloqueos

Consiste en evitar que el ataque del agresor alcance su objetivo o, al menos, minimizar sus efectos.

Puede llevarse a cabo desviando la trayectoria del ataque del agresor, o moviendo el objetivo de su ataque fuera de su alcance o trayectoria, o bien, interponiendo algún elemento entre el ataque y el objetivo.

La información del presente documento es propiedad exclusiva de GRUNSEG CIA. LTDA. y no debe ser usada para otros propósitos distintos a los especificados.

Golpes

Consiste en golpear sobre una zona del cuerpo del agresor con el objetivo de provocar una sensación dolorosa.

En la cabeza frontal, posterior, lateral

En las extremidades superiores golpe de palma, golpe de revés de palma, golpe de canto de mano, golpe de dedos, latigazo, golpe de mano en horquilla, golpe de puño sea este directo, circular, descendente, golpe de codo.

En las extremidades inferiores no es recomendable elevar demasiado las extremidad por el riesgo de perder el equilibrio y caer al suelo, o bien ser derribado tras ser capturada la extremidad por el oponente, pisotón, patada descendente, patada frontal, patada frontal oblicua, patada circular baja, patada lateral, patada hacia atrás o posterior, golpe de rodilla.



Presiones

Consiste en hacer presión, normalmente sobre tejidos blandos con el objetivo de provocar una sensación dolorosa, puede ser mordida, presión don dedos, agarre, pellizco.

Luxaciones articulares (llaves)

Consiste en la aplicación de una tensión externa sobre sobre una articulación forzando o superando los límites de su amplitud norma con el objeto de provocar una sensación dolorosa.

Derribos

Consiste en provocar la caída del agresor al suelo, procurando mantenerse en pie la persona que se defiende.



Estrangulaciones

Sirven para mermar la capacidad ofensiva del agresor ya que dificultan la respiración o el flujo sanguíneo del cerebro.

Técnicas del suelo

El suelo es el lugar a evitar, debido a que limita la movilidad y velocidad de desplazamiento, por lo que tanto aumentará el tiempo necesario para poder escapar, así como para poder enfrenarse eficazmente a más de un agresor. El objetivo defensivo en el suelo será, levantarse lo antes posible.

Zonas de ataque

Las zonas de ataque primario o de primera elección son aquellas que sean más sensibles al dolor actuando sobre ellas, a mano vacía o con un objeto, incapaciten temporalmente a cualquier tipo de agresor, independientemente de su masa muscular, (ejemplo ojos, garganta, entrepierna). El resto de zonas (nariz, mentón, abdomen, costillas, muslo, articulaciones,...) también pueden resultar efectivas dependiendo del tipo de agresor, por lo que pueden ser secundarias o de segunda elección.

Objetos

Se pueden utilizar cualquier tipo de objetos que tengamos a nuestro alcance con el objetivo de aumentar nuestro potencial defensivo.

Los objetos utilizados como instrumentos de defensa, así como el uso que se haga de ellos deberán cumplir con la normativa legal.

GRUNSEG CIA.LTDA