

Defensa Personal

La defensa personal está basada en la legítima defensa, no en la lucha callejera. Por tanto, las nociones que se deben transmitir al enseñar defensa personal deben estar ajustadas a lo que marca el concepto de legítima defensa. Bien es verdad que si, por desgracia, llega un momento en el que hay que aplicar las técnicas aprendidas se hará como mejor se pueda, sin ponerse a pensar si es o no apropiado: una cosa es la teoría y otra la práctica; aún así, se deben enseñar unas pautas acordes a la ley y al funcionamiento del Estado de Derecho ya que todo lo que se aleje de estas pautas será solamente pelear por pelear y violencia por violencia.

LEGÍTIMA DEFENSA.

La Legítima Defensa o Defensa Propia es, en Derecho Penal, una causa que justifica la realización de una conducta sancionada penalmente, eximiendo de responsabilidad a su autor, y que en caso de no cumplirse todos sus requisitos, permite reducir la pena aplicable a este último¹.

Para que una acción se considere como legítima defensa deberá cumplir obligatoriamente una serie de requisitos, de forma que su incumplimiento descarta la aplicación de cualquier eximente. Estos requisitos básicamente son:

1. **La agresión debe ser ilegítima:** una acción humana con conocimiento y voluntad que ponga en peligro bienes jurídicos personales, propios o de terceros.
2. **Tiene que haber racionalidad en el medio empleado:** la defensa será proporcional al peligro creado por la agresión ilegítima.
3. **No puede haber provocación:** no cabe que el sujeto provoque deliberadamente al agresor.

LA DEFENSA.

A la hora de defenderse hay que tener en cuenta la actitud y la actuación.

Actitud.

Previa al ataque.

- Tomar hábitos de prevención: conductas que hagan más difícil un posible ataque. Por ejemplo: Guardar el dinero dentro del banco y después salir a la calle, sacar las llaves del bolso de camino a casa y no ponerse a buscarlas en la puerta, bajar los seguros del coche una vez dentro...
- Tener en cuenta el entorno y el horario para aumentar la atención: la atención puede ser menor en una calle concurrida y a una hora en la que haya actividad y

luz, y deberá ser mayor en un lugar solitario y a una hora con menor actividad y luz.

- No hacer caso de provocaciones verbales.
- Tomar como primera opción marcharse del lugar, si es necesario corriendo. Las peleas nunca traen nada bueno, nunca se sabe contra quien se está peleando y si se pierde se puede acabar como poco en el hospital; y aunque se gane lo más probable es acabar en un juicio indemnizando al agresor.

Si el enfrentamiento es inevitable.

A pesar de tener en cuenta las recomendaciones previas al ataque puede resultar que éste se convierta en inevitable, ya sea porque la víctima se ve acorralada por el entorno en el que se encuentra o porque el agresor incrementa sus acciones. En ese caso:

- Adoptar una postura defensiva disimulada y aumentar al máximo la atención para reaccionar rápidamente ante un posible ataque: la postura debe ser disimulada, porque una postura agresiva aumentará la tensión de la situación y dará a conocer al agresor que la víctima tiene predisposición a pelear.
- Mantener la calma mediante la respiración: inspiraciones cortas, expiraciones largas.
- Analizar el peligro para realizar una acción acorde: Las situaciones de peligro se pueden ordenar en 3 niveles (bajo, medio y alto), ante los que se debe responder con una acción acorde (leve, media, alta). El grado de un peligro viene derivado del tipo de ataque, actitud del atacante, entorno en el que se produce, la hora, la posición de atacante y víctima (de espaldas, sentados, tumbados...), el número de atacantes, la existencia de posibles armas... De este modo un ataque poco peligroso se podría catalogar como muy peligroso si el entorno, el horario o el número de atacantes cambia.
- Tomar como primera opción dar los bienes al agresor: los bienes materiales se recuperan, la vida no.

Al actuar.

Si a pesar de todo la pelea se produce se debe combatir con una actitud acorde. **Siempre teniendo en cuenta el nivel de peligro y que la defensa debe ser proporcional.**

- Actuar contundentemente: no valen las medias tintas.
- Aplicar las técnicas que se dominen: no es momento de ensayos.
- Actuar a pesar de que exista dolor.
- No dejarse acorralar.
- Mantener distancias apropiadas.
- Evitar ir al suelo o apoyarse en el suelo.
- Usar el kiai.
- Utilizar lo que se tenga a mano como arma.
- Si hay armas, intentar controlarlas, que no caigan al suelo.
- Ante un peligro alto iniciar el ataque.

Actuación.

Como ya se ha dicho, la defensa debe ser proporcionada al ataque recibido; es posible que el miedo y la tensión lleven a defensas más duras que los ataques pero eso, justificado o no, se sale de lo que es defensa personal y legítima defensa.

Ataque.

- Nivel 1 (poco/bajo peligro): Son situaciones en las que el entorno y la hora no son de máxima atención, el número de atacantes es uno, víctima y agresor están de pie y frente a frente, no hay armas... Los ataques podrían ser agarres, empujones o incluso agarres con amenaza.
- Nivel 2 (medio peligro): Situaciones en las que el entorno y la hora tal vez necesiten mayor atención, el número de atacantes es uno, no hay armas, víctima y agresor están de pie aunque puede que no frente a frente... Los ataques podrían ser abrazos, agarres al cuello o estrangulaciones, golpes.
- Nivel 3 (mucho/alto peligro): Ya son situaciones en las que el entorno y la hora necesitan mayor atención, el número de atacantes puede ser mayor que uno, puede haber armas, puede que la víctima esté en una posición de desventaja (de espaldas, sentada, tumbada)... Aquí ya no es el ataque el que marca el nivel de peligro sino las características que lo envuelven.

Defensa.

- Nivel 1 (defensa leve): La defensa podría consistir en romper el agarre y empujar para escapar, un golpe leve y un control...
- Nivel 2 (defensa media): Golpe más fuerte y control, golpe más fuerte y derribo con control en el suelo...
- Nivel 3 (defensa alta): Siempre que se pueda atacar al jefe del grupo primero, no dar la espalda a ningún oponente (en pie o derribado), golpear sobre puntos vitales, control o proyección, control o remate en el suelo siempre que de tiempo.

Se debe puntualizar que estas defensas se orientan a víctimas individuales, otro tema sería hablar de personal de seguridad, fuerzas de intervención militar, defensa de terceros, etc.

LA MEJOR TÉCNICA.

En el momento de aplicar las técnicas no hay unas mejores que otras, aunque sí existen recomendaciones.

La recomendación es hacer las técnicas que verdaderamente se dominan, no confiando en que cuando el agresor reciba la técnica reaccione como es de esperar. Aplicar derribos o golpes con la palma de la mano en vez de proyecciones complicadas o golpes a los que no tenemos acostumbradas las manos...

Bien es verdad que el que domine una forma de combatir determinada debe intentar resolver la pelea del modo en el que se sienta más fuerte. Así, quien domine los golpes resolverá con golpes más o menos duros y en puntos más o menos débiles; quien domine las proyecciones usará golpes poco definidos para acortar la distancia y resolverá mediante derribos o proyecciones, quien tenga una masa corporal menor usará codos y rodillas en vez de puños o pies y derribos en vez de proyecciones de carga, etc.

NOTA FINAL.

Todo esto son recomendaciones, “lo que se debería hacer”, quien lo escribe ni es jurista ni especialista en pelea callejera por lo que habrá quien difiera, todas las correcciones y consejos serán bien recibidos.