

TALLER DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES
CON DISCAPACIDAD

Preparadas para defendernos

Técnicas para repeler una agresión es lo que enseña Manuel Montero, instructor con una larga experiencia en cursos de defensa personal, adaptándose a las necesidades de sus alumnos. Una redactora de PERFILES ha participado en un curso específico para mujeres con discapacidad, y esta es su experiencia en primera persona.

Laura Vallejo Fotos: Jorge Villa

La fuerza no es el único elemento a tener en cuenta a la hora de defenderse de un agresor, existen técnicas que permiten reaccionar y salir con bien de una situación de riesgo para nuestra integridad física, tal como enseña Manuel Montero en los talleres de defensa personal que imparte desde 1990. "El principal objetivo es incapacitar al atacante el tiempo suficiente para poder huir", explicó en la formación adaptada para mujeres con discapacidad. Por tratarse de un alumnado cien por cien femenino, Montero hizo un especial hincapié en "la importancia que tiene evitar pensar que no vais a poder hacer nada en caso de tener que enfrentaros a un hombre

mucho más fuerte y de mayor envergadura que vosotras", ya que "existen técnicas que permiten sorprender, colocarse y hasta tener previsto qué hacer en un momento así", subrayó. Algo que conviene aprender de un experto, ya que "la mayoría de las cosas que se hacen en defensa personal de forma instintiva, exceptuando salir corriendo, suele estar equivocado". Como iniciación en el uso de estas técnicas, las participantes en el taller realizamos una serie de ejercicios por parejas, asumiendo alternativamente el rol de atacante y agredida. En primer lugar, aprendimos a adoptar una posición estable, "de pie con las piernas abiertas en línea con los ▶



El curso se basa en técnicas para autodefensa personal.

► hombros y una de ellas ligeramente adelantada. Las manos en guardia delante del cuerpo, sin abrir los codos para protegeros de ese modo la zona costal, y siempre en actitud de tranquilizar al agresor para que no nos ataque”, según explicó el experto en defensa personal. Pronto tuvimos ocasión de comprobar que los movimientos que Manuel nos mostraba con la ayuda del monitor de apoyo que le acompañaba no eran tan sencillos como parecían. Tras esa explicación ‘pasamos a la acción’ con un ejercicio en el que, por turnos, teníamos que empujar a la compañera de pareja, adoptando la posición estable previamente aprendida, con el objetivo de apartar al agresor. Poco a poco nos fuimos

LA FUERZA NO ES EL ÚNICO ELEMENTO A TENER EN CUENTA A LA HORA DE DEFENDERSE DE UN AGRESOR

‘metiendo en el papel’, en algunos momentos tanto, que Manuel tenía que advertirnos para que no terminásemos la sesión lesionados. Tanto él como el monitor que le acompañaba iban corrigiendo nuestros errores, que no eran pocos, al tratarse de un aprendizaje completamente nuevo para la mayoría. “Tenéis que mantener una distancia de seguridad, es fundamental para protegerse bien”, indicaban a quienes se acercaban más de lo recomendable en el ejercicio. O al revés. “No puedes empujar si al mismo tiempo estás dando pasos hacia atrás”, explicaban a otra de las alumnas. A continuación, Manuel escenificó la forma en que un agresor agarra a su víctima y qué hacer para zafarse en esos casos. Para ponerlo en práctica, las alumnas intentamos

reproducir el ejemplo asiendo por el antebrazo a nuestra compañera de pareja, quien tenía que tratar de liberarse con la técnica mostrada en el ejemplo. De nuevo parecía fácil, pero surgían las dudas. “¿Hay que poner la palma de la mano por este o por el otro lado del antebrazo?”, preguntaba una participante. Nuestros monitores nos corregían. “No dobles el codo tanto”; “coloca el brazo más horizontal”, comentaban mientras nos supervisaban pareja por pareja.

Y así, casi sin darnos cuenta, llegamos al final de la sesión, no sin haber practicado antes útiles tácticas para, por ejemplo, golpear “donde más duele” a quien intente agredirnos, algo que no se limita al área genital, que generalmente es la primera en la que se suele pensar. Meter un dedo en el ojo o propinar un fuerte pisotón en el empeine puede ser una eficaz manera para dejar ‘fuera de juego’ a un potencial agresor, independientemente de su enver-

gadura, el tiempo suficiente para poder huir o pedir auxilio.

No ponerlo fácil

Mejor que tener que defenderse es prevenir la agresión en la medida de lo posible. “Es un principio fundamental”, subraya Manuel. Por ejemplo, “si vais a sacar dinero a un cajero y veis a alguien sospechoso, buscad otro cajero. Si salís a correr o pasear por la noche es mejor que no lo hagáis por



Manuel Montero practica movimientos con su ayudante.

MANUEL MONTERO. Experto en defensa personal

“Hay que adaptar la formación a cada alumno”



Manuel Montero lleva impartiendo cursos de defensa personal desde 1990. Para este experto, la clave para que esta enseñanza sea de la máxima utilidad reside en adaptarla a las necesidades de cada alumno.

“Organizo permanentemente cursos y talleres a todos los niveles, para profesionales sanitarios o de la policía, y a la carta para empresas, asociaciones y los puntos de atención a víctimas de violencia de género de los Ayuntamientos”, explica Montero, que inició esta actividad en 1990. En 1995 se especializó en la formación específica para mujeres, cuyos fundamentos recoge en el ‘Manual práctico de defensa personal para mujeres’ (Tutor), una de las pocas obras sobre el tema publicadas en España.

Según este experto, una de las claves para enseñar eficazmente a repeler una agresión es “adaptarse a las necesidades y pecu-

liaridades de cada persona”. Ha tenido alumnos “muy altos y muy bajitos, muy fuertes y con distintas discapacidades”, indica Montero, que siempre busca la forma de enseñarles a sacar partido de sus circunstancias. “A una de mis alumnas le faltaba un brazo. Había cosas que no podía hacer, pero sí otras. He tenido alumnos ciegos, a quienes he enseñado cómo defenderse en un agarre, porque para eso no es necesario ver”, señala. En sus cursos dirigidos a mujeres tiene “dos objetivos: dotar de una serie de herramientas que permitan afrontar una agresión, y que las alumnas sientan que son capaces de hacerlo”, explica. Para conseguir esas metas “hay que trabajar a nivel físico, psicológico y en protocolos que permitan interiorizar esos conocimientos”, añade, con un “mayor contenido psicológico y mucha empatía”, cuando se trata de víctimas de violencia de género.

un parque oscuro y solitario. Teniendo en cuenta estas medidas básicas de seguridad, se pueden evitar muchas situaciones comprometidas”, asegura este experto. Si la agresión es ya inevitable y no es posible esquivarla “porque el atacante ha entrado por una puerta y ya no podéis salir por ningún sitio, o corre más que vosotros, lo primero que hay que intentar es sorprenderle, evitando una actitud ofensiva, ya que eso puede tener peores consecuencias”, agrega. En ese caso, las técnicas que aprendimos

durante el curso de defensa personal pueden ser de gran utilidad, sobre todo, “si se practican con frecuencia para no olvidarlas”. Para seguir profundizando en esta materia, Manuel nos recomendó acudir a cursos mixtos. “El 99 por ciento de las mujeres prefiere participar en formaciones específicas para el sexo femenino”, de ahí que Montero empezara a ofrecerlas, sin embargo, considera que “resulta más real a nivel físico practicar con compañeros de sexo masculino”. ■