

TEMA 1. INTRODUCCIÓN. Conciencia situacional y huida.

Como señalábamos en el vídeo introductorio, la autodefensa a menudo es entendida como una serie de técnicas, llaves y golpes derivados de las artes marciales, que usamos cuando ya hemos sido o estamos siendo atacadas violentamente.

Si la entendemos así, generalmente la entrenamos de esta manera: permitimos que la otra persona nos sujete las muñecas, que nos agarre del pelo o del cuello, y, sólo a posteriori, aplicamos una técnica para ponerle remedio, omitiendo todo tipo de acción preventiva o resistencia anterior al ataque. Esto es, en definitiva, **entrenar para ser víctimas**. Entrenar para no hacer nada por nuestra seguridad hasta que ya estemos de lleno en una situación de peligro.

Con esto no queremos decir que todas estas técnicas sean inútiles, sino que han de ser el último recurso y no nuestra introducción a la autodefensa, ya que requieren un entrenamiento riguroso y consistente a largo plazo.

En su lugar, una de las cuestiones a las que más debemos atender es lo que se denomina:

CONCIENCIA SITUACIONAL

Las mujeres somos expertas en esta cuestión desde la niñez. Nuestras madres nos educan para evitar lugares poco iluminados y poco concurridos; nos enseñan a no permanecer en espacios desde los que no podemos pedir auxilio en caso de necesitarlo.

La realidad de la violencia machista nos ha obligado a conocer y aplicar estas estrategias preventivas; incluso a culpabilizarnos injustamente a nosotras mismas las veces que no las hemos aplicado.

Sin embargo, conocerlas nos permite velar por nuestra seguridad, por lo que, ante una sospecha de peligro debemos:

1. Revisar mi posición y las vías de escape/acceso:

- ¿Estoy en una posición segura? ¿Hay potenciales peligros fuera de mi visión?
- ¿Por dónde puede llegar el peligro? ¿Por dónde puedo huir a un lugar seguro?

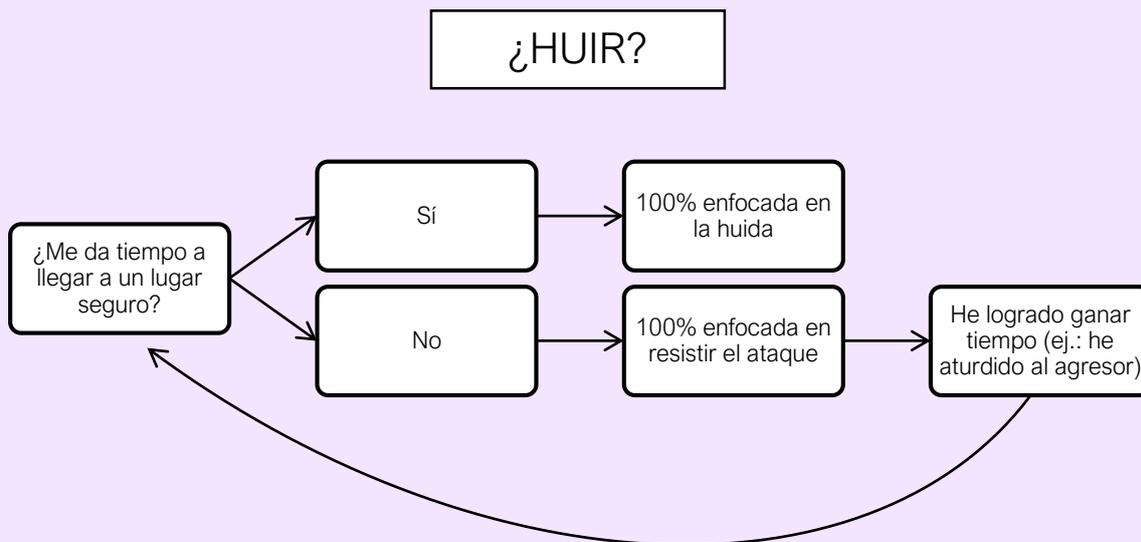
Esto nos permitirá estar preparadas y decidir mejor **cuándo y cómo huir**.

Cuando podamos llegar a un **lugar seguro** sin ser alcanzadas, pondremos el **100% de nuestro esfuerzo en la huida**.

Sin embargo, cuando tengamos serias **dudas** sobre esto nos prepararemos para poner el **100% de nuestros esfuerzos en la resistencia al ataque** y pospondremos la huida hasta que se cumpla la premisa anterior (ver gráfico).¹

¹ Sí, detrás de estas instrucciones se encuentra una afirmación dura. Implica que, si no logramos ofrecer la suficiente resistencia como para desalentar al agresor o incapacitarlo para perseguirnos, enfrentaremos el ataque hasta sus últimas consecuencias. Aun así, es tu mejor apuesta. No te rindas. No emprendas una huida tardía si sabes que no tienes a dónde ir. Lucha con todo lo que tienes.

Mirar tu móvil no es sólo una distracción, sino que la **luminosidad** de la pantalla empeorará tu visión periférica si estás en un entorno oscuro. Si en este entorno sucede un ataque, también verás peor hasta que tus ojos se adapten a la oscuridad.



¿Por qué no huir siempre, como primera y única opción? Empezar una huida repentina puede precipitar la agresión, lo que a menudo empeorará nuestra situación (profundizaremos en esto próximamente); y también puede ser contraproducente si no sabemos a dónde nos dirigimos (el lugar al que nos dirigimos puede tener peores condiciones que aquel en el que estamos).

2. Detectar gestos nerviosos:

Todas sabemos, en cierta medida, detectar el nerviosismo de alguien: rascarse la nariz, la cabeza, son gestos que nos pueden dar pistas al respecto. Y, ¿adivina qué? Si alguien planea atacarte, estará nervioso y mostrará estas actitudes.

Por supuesto que esto no es nada determinante -alguien puede estar nervioso porque el transporte público se retrasa-, pero puede ayudarte a validar tus sospechas.

Confía en tu instinto y atiende a aquellos gestos más peligrosos: Si la persona sospechosa **revisa los alrededores con la mirada**, no es buena señal.

3. Detectar posibles armas:

"Si algo puede salir mal, saldrá mal", dice la ley de Murphy, y, en autodefensa, pensar así nos ayudará a considerar todos los peligros posibles.

Así, si no vemos las manos del posible agresor, asumiremos que **tiene un arma** (y actuaremos con la consecuente cautela). Y si vemos objetos a nuestro alrededor que puedan ser **armas improvisadas** (palos, botellas, cubiertos en un restaurante...), preveremos que puedan ser usados en nuestra contra y, a poder ser, tomaremos medidas que nos permitan eliminar esta posibilidad con antelación.

Llamar a alguien puede ser de ayuda: algunos atacantes preferirán evitar la posibilidad de que la persona al otro lado del teléfono pueda llamar a la policía. Si, aun así, te atacan, al menos sabrás que la ayuda llegará en algún momento. Sólo asegúrate de mencionar dónde estás.

4. Detectar múltiples agresores:

Si hay otra persona, a pie o en algún vehículo, procuraremos buscar pistas que nos ayuden a determinar la posibilidad de que sea otro agresor.