

## TEMA 4. DESESCALAR O LANZAR EL PRIMER GOLPE.

Aunque aquí hablamos de pautas básicas, si quieres profundizar en las técnicas de desescalada verbal y no verbal, te ayudará saber que hay varios estudios que consultan, sobre todo desde el ámbito de la salud para controlar a pacientes en escalada de agitación, y una lectura comprensiva te permitirá adaptar lo dicho en estos a situaciones de autodefensa.

Te recomendamos los apartados 7.3.1. y 7.3.2.1. del ["Documento de consenso de ANESM y SFEUE" para el "Abordaje y cuidados del paciente agitado."](#)

Si un agresor enfadado se encara violentamente con nosotras deberemos de tomar una posición apaciguadora, con nuestras **manos arriba, pero relajadas**, manteniendo la distancia mientras mostramos una actitud apaciguadora. Si el agresor muestra variaciones en su nivel de enfado, nos contesta cuando le hablamos, y parece que, en cierta medida, nos escucha, debemos apostar por **desescalar la situación**. Esto es, echar a un lado nuestro orgullo y conseguir **calmar al agresor** para convencerle de que no nos ataque. Y no afirmamos esto porque sea lo moralmente correcto, **sino porque es lo mejor para tu seguridad**.

Si, por otro lado, sus respuestas son monosilábicas o inexistentes, y su agitación es cada vez más visible, es posible que lo mejor sea mover ficha cuanto antes.

Pero considerar **lanzar el primer golpe**, como hemos dicho en el vídeo de este tema 3, es algo controvertido. ¿Hasta qué punto podemos argumentar que actuamos en "defensa propia", si aún no hemos sido agredidas? No tenemos la respuesta a esta pregunta, pero sí sabemos que **la acción es más rápida que la reacción**; que quien lanza el primer golpe siempre va, por tanto, un paso por delante; y que, en ocasiones, no tomar esa iniciativa puede tener consecuencias fatales para nosotras.

Cuando hablamos de lanzar el primer golpe estamos hablando de un agresor que no muestran signos de duda, que se está mostrando agresivo e intimidante sin ninguna intención de detenerse, que no paran de invadir nuestro espacio por mucho que le digamos que se aleje, que nos acorrala en un lugar y situación extremadamente peligrosos.

Entonces, si tu preocupación es salir sana y salva: **golpea primero, porque tal vez será tu única oportunidad para hacerlo**.

Y ya lo dijimos en el tema 1: lucha con todo lo que tienes; lucha hasta que puedas huir y, solo entonces, corre todo lo que puedas.

Por ello, en este curso **no** hablaremos de técnicas de bloqueo que requieran una reacción consciente y más rápida que el ataque que nos lanzan.

Podemos aprender a posicionarnos mejor para aprovechar mejor nuestro **reflejo inconsciente del susto** (el cual sí puede llegar a ser tan rápido que intercepte el ataque), como, por ejemplo, situando con anterioridad nuestras manos entre nosotras y el peligro. Pero toda otra pretensión de bloquear en una situación de autodefensa es fantasía.

