

TEMA 9. AGARRES. Visión en túnel y otras vulnerabilidades.

Una vez visto el vídeo, conoces la mecánica de un agarre a la muñeca, por lo que conoces la manera más eficiente de liberarte tirando (jalando de tu propio brazo). Aun así, no te confundas: esto es una cosa secundaria, un plan B. Lo principal es hacer caso del primero de los consejos que dábamos en el vídeo: **no te enfoques en lo que no puedes hacer, céntrate en lo que sí puedes hacer**. La [visión en túnel](#) provocada por el estrés te hará perder capacidad para atender a todas las complejidades de la situación; y no hay una manera fácil de evitar esta reacción, pero debes intentarlo. Enfocarte en el brazo que te están agarrando te llevará a perder muchas otras oportunidades a tu alcance, así que tienes que hacer un esfuerzo por priorizar todo lo demás: golpear y contraatacar.

Ahora veamos otro tipo de agarre, también de mención muy común en autodefensa: el **agarre del pelo**.

Siempre que sea lo suficientemente largo, es un inconveniente para nosotras porque se puede agarrar. La manera de hacer que esto, si sucede, nos afecte lo menos posible, será, contradictoriamente, **sujetar la mano del agresor contra nuestra cabeza** o, al menos, **sujetar nuestro propio pelo en un punto más cercano a la raíz** del mechón del que nos está halando el agresor. Nuestro objetivo con esto es contrarrestar las sacudidas. A partir de aquí, recuerda: **No te enfoques en lo que no puedes hacer, céntrate en lo que sí puedes hacer**.

