

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Defensa personal

para
dummies®



Conoce cómo
reacciona tu cuerpo
ante el miedo

Descubre los puntos vitales
de tu atacante

Aprende golpes y técnicas
defensivas

Óscar Fernández

*Experto en artes marciales
y asesor jurídico*



Defensa personal

para
dummies[®]

Oscar Fernández

para
dummies[®]

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas
utilizadas
con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Óscar Fernández Sánchez, 2018
© de las ilustraciones: Frank Abarca

© Centro Libros PAPF, SLU, 2018
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0499-8
Depósito legal: B. 23.624-2018

Primera edición: noviembre de 2018
Preimpresión: Toni Clapés
Impresión: Blackprint

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

INTRODUCCIÓN	1
Acerca de este libro	3
A quién va dirigido este libro	5
Cómo está organizado este libro	7
Parte I. La ley y la defensa personal	7
Parte II. Aliados invisibles en la defensa personal	7
Parte III. <i>Si vis pacem fac bellum</i> (Si deseas la paz, prepárate para la guerra)	8
Parte IV. Los decálogos	8
Iconos utilizados en este libro	9
PARTE I: LA LEY Y LA DEFENSA PERSONAL	11
CAPÍTULO 1 Consideraciones jurídicas de la defensa personal	13
Ataque legal y ataque ilegal	14
Cumplir con la ley no está reñido con el derecho a defendernos	15
La agresión: cómo se origina y cómo se ha tratado de frenar	16
El castigo y la educación	17
El castigo	17
La educación	18
CAPÍTULO 2 La proporcionalidad	21
La proporcionalidad como elemento indispensable	21
Ejemplo de legítima defensa	23
Ejemplo de exceso de legítima defensa	23
La consideración de arma blanca	24
PARTE II: ALIADOS INVISIBLES EN LA DEFENSA PERSONAL	27
CAPÍTULO 3 El miedo	29
¿Quién dijo miedo?	29
Tres maneras de reaccionar ante un ataque	31
Darle la vuelta a la tortilla...	34
Diferentes finalidades de un ataque	35
CAPÍTULO 4 El botón del pánico	39
El botón del pánico	39
Química de la autoprotección	40

La doble cara del estrés	42
Control de la respiración	43
Respiración diafragmática	43
Dejar la mente en blanco	44
Visualización o imaginación guiada	45
Entrenamiento autógeno de Schultz	45
Relajación muscular progresiva de Jacobson	46
CAPÍTULO 5 La autoprotección y el sentido común	47
El sentido común	48
Lenguaje corporal: dime cómo te mueves y te diré quién eres	49
Consejos básicos sobre la prevención	53
Para tener siempre en cuenta	53
La seguridad y los espacios públicos	57
La llegada al domicilio	57
En el transporte público	60
En el cajero automático	61
En parques y lugares al aire libre (por la noche)	61
En discotecas y locales nocturnos de ocio	62
El teléfono y las nuevas tecnologías	63
PARTE III: SI VIS PACEM FAC BELLUM	67
CAPÍTULO 6 La táctica y el momento de la verdad	69
El momento de la verdad	69
Tu espacio vital	71
Espacio de defensa-distancia (MA-AI)	71
En las guardias (<i>kamae</i>)	73
La visión global o periférica	78
Golpear y huir	79
Romper la dinámica agresiva	80
Acción-reacción	81
Sobre atacar y defenderse	82
CAPÍTULO 7 Golpear	85
Las artes marciales	85
Tipos de golpes	87
Cómo se golpea y con qué	90
Cómo se golpea...	90
Con qué se golpea...	93
El <i>kiai</i>	99
CAPÍTULO 8 Técnicas de pie I (evasivas y de control)	103
Practicar, practicar, practicar y luego... practicar un poco más	104

	Secuencia 1. Ataque con golpe directo	106
	Pasos	106
	Secuencia 2. Agarre de mano combinado con golpe	109
	Pasos	109
	Secuencia 3. Agarre de codo y hombro combinado con golpe	113
	Pasos	113
CAPÍTULO 9	Técnicas de pie II (estrangulación)	117
	Breve introducción	117
	Secuencia 1. Intento de estrangulación	118
	Pasos	118
	Secuencia 2. Estrangulación con ambas manos	122
	Pasos	122
	Secuencia 3. Estrangulación traqueal con control del brazo	125
	Pasos	125
	Secuencia 4. Estrangulación desde atrás y tipos de salidas ...	127
	Secuencia 5. Esquivar un golpe circular y poner en práctica la estrangulación	131
	Pasos	131
CAPÍTULO 10	Técnicas en el suelo y técnicas sobre las manos	135
	Técnicas en el suelo	135
	Secuencia 1. Protección ante una patada desde el suelo	137
	Secuencia 2. Cómo salir de una estrangulación cuando el agresor está encima	138
	Pasos	139
	Técnicas sobre las manos del agresor	140
	Secuencia 1. Torsión de la mano	141
	Secuencia 2. Salida del abrazo desde atrás	143
	Secuencia 3. Flexión de los dedos de la mano	146
CAPÍTULO 11	El peligro incierto	147
	¿Qué significa NAA?	148
	Ataque Amok.	149
	Protocolo de actuación en caso de ataque terrorista.	150
PARTE IV: LOS DECÁLOGOS		157
CAPÍTULO 12	Los puntos vitales del cuerpo (kyusho)	155
	Un poco de historia... ..	157
	Decálogo de los puntos vitales imprescindibles	160

CAPÍTULO 13	Diez formas de defensa con objetos	163
	Decálogo de artilugios y curiosidades	163
ÍNDICE		175

Capítulo 1

Consideraciones jurídicas de la defensa personal

La parte jurídica de un libro siempre es excusa para saltársela, porque es bien conocido que el lenguaje técnico-jurídico nunca se caracterizó por ser ameno... Nadie en su sano juicio es capaz de disfrutar de la lectura del Boletín Oficial del Estado; tampoco el Código Penal se encuentra entre las obras que nos dejan pegados al sofá, o deseamos que nunca acaben. Aun así, siempre es mejor saber las “reglas del juego”, puesto que vivimos en una sociedad que tiene reglas y normas de convivencia muy concretas.

Creo que es muy interesante hacer un pequeño apunte acerca de las posibles y muy probables consecuencias legales negativas que comportaría defendernos ante un ataque de una forma desproporcionada, así como conocer en qué circunstancias la ley está de nuestro lado. Quién no ha oído la historia de alguien que al ver que estaban robando su coche, por ejemplo, golpeó al malhechor y luego éste lo denunció. Los casos se multiplican y al final acaban produciéndose numerosas

leyendas urbanas que no hacen más que confundirnos sobre lo que podemos hacer ante un ataque ilegal.

Ataque legal y ataque ilegal



ADVERTENCIA

En los textos legales se habla a menudo del mencionado “ataque ilegal” o de “agresión ilegítima”; ambas expresiones hacen que nos planteemos preguntas como la siguiente: ¿un ataque puede ser legal, o justamente soportado, por los ciudadanos?

Efectivamente, el ataque legal, o justamente soportado, está contemplado y amparado por la ley, de él pueden valerse los agentes de policía, por poner un ejemplo. Esto significa que podemos ser objeto de ataques o compulsiones físicas por parte de personas legitimadas, sin que estas personas o agentes de la autoridad puedan extralimitarse ni abusar, ya que este tipo de actuaciones se da en casos muy concretos (y, como he dicho, contemplados por la ley). Para llevar a cabo dichas actuaciones debe haber un motivo suficiente, es decir, no pueden hacerse a la ligera. Así sería el caso de, por ejemplo, un desalojo de la vía pública de manifestantes violentos; o cuando al detener a alguien, la persona se resistiera y el agente se viera obligado a usar la fuerza (siempre procurando no hacerle daño, por supuesto). Ten muy presente que aunque estos cuerpos de seguridad ciudadana pueden usar la fuerza, ésta siempre debe ser proporcional y adecuada a cada situación, y que debe evitarse en la medida de lo posible causar daño al que se resiste violentamente, cuanto más al que lo hace de forma pacífica.

En nuestra historia contemporánea se han dado varios ejemplos de resistencia pasiva que han servido como ejemplo de civismo y buen hacer de los ciudadanos, casos como el de Mahatma Gandhi en la India o el de Martin Luther King en Estados Unidos. Ambos practicaron la desobediencia civil no violenta en situaciones en las que los manifestantes se negaban a obedecer los mandatos de la policía o de las fuerzas del orden. Un equivalente a esto en la actualidad son las sentadas, en las que los manifestantes se niegan a abandonar un lugar y se encadenan literalmente a objetos del mobiliario urbano o entre sí. No sería legal ni justo que fueran agredidos por ese motivo, así que muchas veces vemos imágenes de policías llevándose a manifestantes sin que haya intercambio de golpes por ambas partes (o, al menos, así debería suceder). Otro debate sería el de determinar si hay delito o no en estas conductas; pero lo que es innegable es que la violencia debe ser limitada y regulada bajo la regla de la proporción, de la necesidad y sin perder de vista el bien que se protege.

El concepto de ataque ilegal es más fácil de comprender, ya que podemos definirlo como “el ataque que no debe ser soportado”, el que lleva a cabo una persona no legitimada por la ley o que, incluso estando legitimada, lo realiza de forma descontrolada y/o sin razón. En este tipo de ataque depositaremos nuestra atención, pues es el que nos servirá para legitimar nuestra defensa.

Cumplir con la ley no está reñido con el derecho a defendernos

En la mayoría de las normas penales del mundo existe una mención al derecho que todas las personas tenemos a poder defendernos. Ésta es la primera idea que debemos tener presente y que viene recogida en nuestro ordenamiento en el artículo 20 del Código Penal; allí se enumeran las causas en que se exime a la persona de responsabilidad penal o criminal. El punto cuarto de dicho artículo dice textualmente:

“El que obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos, siempre que concurran los requisitos siguientes:

Primero. Agresión ilegítima. En caso de defensa de los bienes se reputará agresión ilegítima el ataque a los mismos que constituya delito y los ponga en grave peligro de deterioro o pérdida inminentes. En caso de defensa de la morada o sus dependencias, se reputará agresión ilegítima la entrada indebida en aquella o éstas.

Segundo. Necesidad racional del medio empleado para impedirla o repelerla.

Tercero. Falta de provocación suficiente por parte del defensor.”



RECUERDA

Dicho artículo quiere decir que no te castigarán por defenderte —tanto si es para proteger tu integridad física como tus bienes materiales— ni por defender a otros, siempre y cuando te defiendas con proporcionalidad y esa agresión no haya sido buscada o provocada por ti.

La agresión: cómo se origina y cómo se ha tratado de frenar



La ley siempre ha ido e irá por detrás de la sociedad. La observación de lo que ocurre en la realidad y los problemas que van surgiendo, y que necesitan ser resueltos, son los que inspiran al legislador a establecer normas, algo que en teoría se hace para evitar las injusticias y conseguir la paz social. Un legislador debe velar por el interés común de los ciudadanos y regular las situaciones que puedan causar conflictos.

Cuando en términos legales se habla de agresión, ésta se relaciona directamente con la comisión de un delito. Está claro que si una persona arremete sin justificación contra un semejante está cometiendo un delito, lo cual está perseguido y castigado por las normas legales de la sociedad. La agresión, en lo que atañe a la defensa personal, es la intención de realizar efectivamente un daño físico a otra persona.

En este libro no analizaré otras variantes de la agresión, puesto que una persona puede tener una conducta agresiva sin necesidad de agredir físicamente. Muchos antropólogos entienden la conducta agresiva como “un comportamiento básico y primario en la actividad de los seres vivos”, algo consustancial a nuestra naturaleza de animal territorial. Por eso la agresión puede ser únicamente verbal, sin resultado o sin intencionalidad de lesionar.

Como puedes comprobar, ofrecer una definición del término *agresión* no es tarea fácil, y analizar su origen es todavía más complicado. Por esa razón he comentado que aquí sólo hablaré de la agresión que va dirigida a causar un daño físico al que tú puedes responder defendiéndote físicamente o eludiendo la confrontación de forma estratégica. No debes olvidar que, aunque las agresiones verbales pueden desencadenar confrontaciones físicas, la mejor defensa ante los insultos es ignorarlos, y más si eres conocedor del daño que puedes causar si respondes descontroladamente a las provocaciones. La falta de autocontrol puede llevarte a condenas penales, multas y otras consecuencias desagradables.

Al respecto, Jigorō Kanō —creador del judo— decía: “El mejor uso que se puede hacer de una espada es no emplearla; el peor, hacerlo”.



Aquí ya podemos destapar la primera gran norma de la defensa personal: lo mejor siempre es evitar el conflicto. Éste es un aspecto importante para recordar —indicado como tal—, que tiene un funda-

mento ético o filosófico que no está reñido con su componente práctico. Muchos grandes maestros de las artes marciales, como el caso del citado Jigorō Kanō, no enseñaban su arte a cualquiera y, por otro lado, inculcaban a sus alumnos la no violencia, todo ello a pesar de ser grandes luchadores y personas de una valentía indiscutible.

El ser humano es lo suficientemente complejo como para elegir qué camino quiere seguir, por lo que a menudo se dice que es capaz de sacar lo mejor y lo peor de sí mismo. Pero no debemos olvidar que como animales sociales que somos la agresividad es consustancial al ser humano y a los seres vivos, lo cual está relacionado con los principios de la selección natural, teoría central del naturalista inglés Charles Darwin.

Los seres vivos competimos constantemente, lo hacemos por temas territoriales, para dominar a un grupo, para mostrarnos como opción sexual, para solucionar conflictos, etc. Además, si hablamos en términos biológicos, la segregación de testosterona o de neurotransmisores —como la serotonina y otras sustancias— favorece que se produzca esa agresividad que, si se manifiesta, puede desembocar en agresión.

Hay muchos otros estímulos mundanos, o de andar por casa, que pueden hacer que en sociedad se den las circunstancias para que aparezca la agresión. El ejemplo más claro es el del deseo de lo ajeno, esto es, la intencionalidad de robar. Lo que está claro es que no todo el mundo respeta a sus semejantes y que las conductas violentas se producen en el marco de la sociedad, que, sin embargo, pone diferentes medios para evitarlas. Dos de estos medios son fácilmente reconocibles: el castigo y la educación.

El castigo y la educación

El castigo

Se dice que el castigo disuade al posible infractor de las normas. No negaré que hay cierta causa-efecto entre castigar una conducta y el que ésta no se produzca; pero considero que esta medida no es la más importante, porque las agresiones y los ataques se siguen produciendo al margen de cuál sea el castigo. El castigo no es en sí mismo un método eficaz, porque no aborda la esencia del problema y, por ende, la ley acaba siendo débil e ineficaz, o dura e igualmente ineficaz, como podremos ver a continuación con dos ejemplos.

En un extremo, tenemos aquellos delitos que no son excesivamente graves, pero que prácticamente no se castigan, como los hurtos o sustracciones en las que no media violencia ni intimidación. Estos casos se traducen en la práctica en una mera comprobación del hecho por parte de la policía y en una situación de “puerta giratoria”, en la que el infractor entra y sale de la comisaría sin mayor preocupación ni repercusión. Así, vemos casos de personas que reinciden de manera escandalosa y pocas medidas alternativas para frenar a estos colectivos que hacen de este tipo de delincuencia su *modus vivendi*.

En el otro, podemos encontrar delitos graves que pretenden ser eliminados de la sociedad mediante una solución radical, como podría ser la aplicación de la pena de muerte. Este castigo no sólo es propio de los países subdesarrollados que viven bajo reglas religiosas extremistas, o bajo prácticas del pasado, sino que también se da en países del denominado “primer mundo”, como es el caso de Estados Unidos. En este país, cada estado federal tiene la potestad de decidir si pone en práctica o no la pena de muerte, y se ha demostrado que los estados en los que se aplica no tienen un índice de delitos de sangre menor respecto a los que no lo hacen. Otro argumento es que el Estado nunca debe actuar como un particular, infligiendo al condenado el mismo daño que causó como si de una venganza se tratara. En este sentido, considero que Gandhi expresó esto a la perfección y en una sola frase: “Ojo por ojo y el mundo se quedará ciego”.

La educación

Soy de los que piensan que la ética y la educación en valores son fundamentales a la hora de conseguir esa finalidad. Este argumento no es nuevo y podemos datarlo en el 500 a. C., cuando un gran hombre, Pitágoras —filósofo y matemático griego— sentenció: “Educad al niño y no será necesario castigar al hombre”. ¡Cuánta razón llevaba Pitágoras!

Conseguir una sociedad con cero conductas delictivas es una utopía digna de los relatos de ciencia ficción; conductas a las que, por otro lado, la sociedad trata de poner parche apoyándose en la figura de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. ¡Y será por policías!... En España las hay estatales, autonómicas, locales y con código militar, y ante determinadas amenazas también está el ejército. Las fuerzas armadas y las policías aquí citadas velan por proteger a las personas de ataques ilegales; sin embargo, éstos siguen cometiéndose, porque la protección que nos brindan no cubre las 24 horas del día, ni los 7 días de la semana, ni los 365 días del año. La gente de a pie no dispone de

un guardaespaldas a toda hora (en cambio, sí lo tienen algunas personalidades y mandatarios), y tampoco creo que sea deseable delegar en otros la protección de cada individuo.



RECUERDA

Los medios existentes para evitar que se produzcan este tipo de delitos no son infalibles ni suponen una solución definitiva. Una vez que la amenaza del castigo no disuade al agresor —y cuando los medios para educar y redirigir las conductas no se llevan a cabo, o cuando la policía no está para protegernos—, sólo estás tú y tus conocimientos de defensa. Tú eres, en definitiva, la última oportunidad para frenar la agresión cuando todo lo demás ha fallado.