

Gabinete

DEFENSA PERSONAL EN LA PRÁCTICA

*Conversación con Javier Mínguez
Policía en excedencia e instructor de grappling policial*

Javier Mínguez es graduado en Derecho, policía en excedencia e instructor de Grappling Policial por la Universidad de La Rioja en el Club Ronin de Valencia, donde también ejerce como preparador físico y entrenador de boxeo. Además, es perito en la fuerza y cinturón negro de judo y kick boxing por la Federación Española de Judo y la Federación Valenciana de Kick Boxing.

Cuando hablamos de defensa personal solemos imaginar técnicas concretas: cómo zafarse de un agarre, cómo golpear, cómo escapar... Pero una agresión real probablemente se parezca muy poco a una clase.

Desde tu experiencia como policía e instructor, ¿qué diferencias existen entre aprender una técnica y tener que utilizarla realmente?

La principal diferencia entre aprender una técnica y tener que utilizarla en la realidad son las pulsaciones altas. Cuando comienzas a aprender una técnica, el contexto es tranquilo: te encuentras entre amigos y personas de confianza.



Aplicarla en la vía pública o en un combate real supone imponer tu fuerza y tus conocimientos ante otra persona, con un aumento del pulso cardíaco que nos sitúa en una situación de estrés de combate real. Y ahí todo cambia.



¿Qué papel juega el miedo en nuestra capacidad para ejecutar una técnica que hemos aprendido?

Cuando tienes miedo, puedes crecerte o caer hasta el nivel de tu máxima preparación. El miedo juega un papel fundamental en nuestra capacidad para ejecutar una técnica aprendida. El entrenamiento ayuda a reducir un porcentaje de ese miedo cuando se presenta una situación real, ya que un entrenamiento efectivo aumenta la sensación de confianza, lo que constituye otro aspecto cognitivo de la inoculación al estrés de combate.

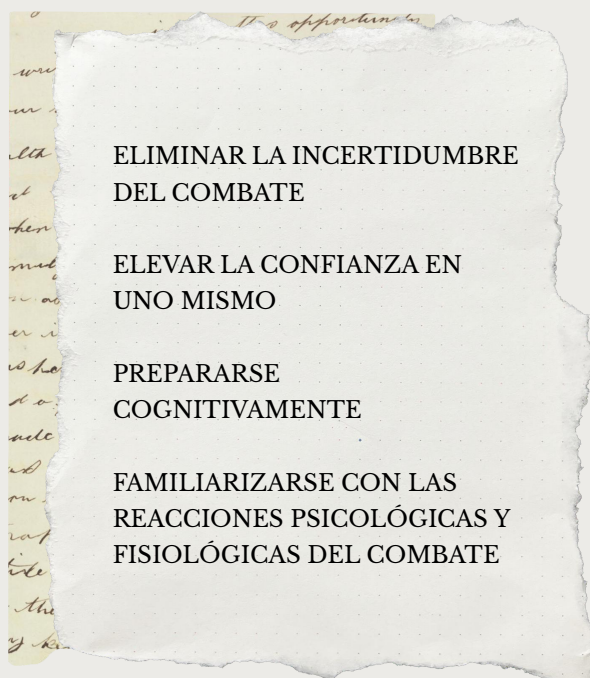
El miedo juega un papel fundamental en nuestra capacidad para ejecutar una técnica aprendida.

La sensación de eficacia personal y confianza en uno mismo que genera un entrenamiento realista reduce el miedo. Por ello, si se consigue disminuir la sorpresa y aumentar la confianza en uno mismo, también se reduce el estrés combativo.

¿Hasta qué punto una persona puede quedarse bloqueada aunque haya recibido entrenamiento previo? ¿Y cómo se entrena precisamente para reducir ese bloqueo?

Hay tres posibles respuestas ancestrales ante una situación de estrés de combate: quedarse paralizado, huir o luchar. Es posible quedarse bloqueado aunque hayas recibido entrenamiento previo, aunque, si consigues eliminar la incertidumbre del combate mediante un entrenamiento efectivo y te preparas física y cognitivamente para ello, es menos probable que ocurra.

Las claves para reducir ese bloqueo nos las aporta el teniente general Dave Grossman en su libro *Sobre el combate*:



En tu experiencia enseñando defensa personal, ¿qué errores o ideas preconcebidas encuentras con más frecuencia?

El primero sería la falta de confianza en la persona que practica defensa personal. Por lo general, me he encontrado con mujeres que necesitan aumentar su confianza. Con el paso del tiempo, después de una buena práctica deportiva y marcial, les ha servido para ganar calidad de vida y utilizar las artes marciales como una herramienta para mejorar su día a día.

También puede ocurrir lo contrario: un exceso de confianza o la sensación irreal del

Existe una enorme cantidad de consejos sobre autoprotección que circulan por redes sociales. Algunos son útiles y otros parecen funcionar únicamente en condiciones muy concretas.

¿Qué debería tener en cuenta una persona para distinguir una técnica realmente útil de una que solo funciona sobre el papel?

Lo primero que hago es fijarme en las técnicas, movimientos y formas de entrenar de los profesionales de la lucha y del sector de la seguridad. Si quienes destacan en esos colectivos trabajan determinadas técnicas, merece la pena, como mínimo, observarlas y contemplar la posibilidad de integrarlas en mi trabajo profesional y marcial.

Lo que debería tener en cuenta una persona para distinguir una técnica útil de una que solo funciona sobre el papel es su grado de simplicidad.

nivel de violencia por parte del usuario. Esto suele ser más común en los hombres, aunque obviamente no en todos. Sí que he podido observar durante estos años cierta sobreconfianza durante esa primera etapa de formación por parte del atleta, pensando que puede vencer a alguien con más fuerza y experiencia.

Por otro lado, es muy común tener la idea preconcebida de que un buen artista marcial es quien más castigo soporta o más duro es, manteniendo una concepción errónea sobre este colectivo, ya que aquel que mejor sabe gestionar su posición, sus distancias y su energía suele ser el más competente. Además, en esta línea, se suele creer que todos los entrenamientos de lucha son una auténtica guerra, que vas a salir amoratado y lesionado, cuando en realidad se trabaja mucho con la técnica y la precisión, la preparación física y el control de la fatiga de combate.

Por lo general, lo que debería tener en cuenta una persona para distinguir una técnica útil de una que solo funciona sobre el papel es su grado de simplicidad. Una combinación extravagante que queda muy bien en una red social puede pecar de poco realista o incluso resultar negligente, mientras que una técnica más sencilla e intuitiva para el practicante, en una situación de estrés de combate, puede ser la que marque la diferencia. De todas formas, lo interesante es que cada profesional o deportista tenga su propio abanico de técnicas, personales e intransferibles, de manera que disponga de un trabajo técnico que le resulte útil para cada situación.

Como defiende la Ley de Hick, cuando aprendemos nuevas habilidades y las incorporamos como memoria muscular o automatismos, es importante cómo se enseñan.

El estudio de 1952 de W. E. Hick llegó a la conclusión de que, cuando las posibles respuestas son dos en lugar de una, el tiempo de reacción se incrementa en alrededor de un 58 %. Es decir, elegir entre dos opciones lleva tiempo y, cuantas más opciones tenemos, mayor es el tiempo de reacción. Queremos confundir al enemigo con una variedad de posibilidades, pero no queremos que eso nos suceda a nosotros.

Cuando una persona entrena defensa personal, ¿Puede llegar a sentirse mucho más preparada y segura?

¿Cómo se consigue que esa confianza sea una herramienta útil sin que termine convirtiéndose en una falsa sensación de seguridad?

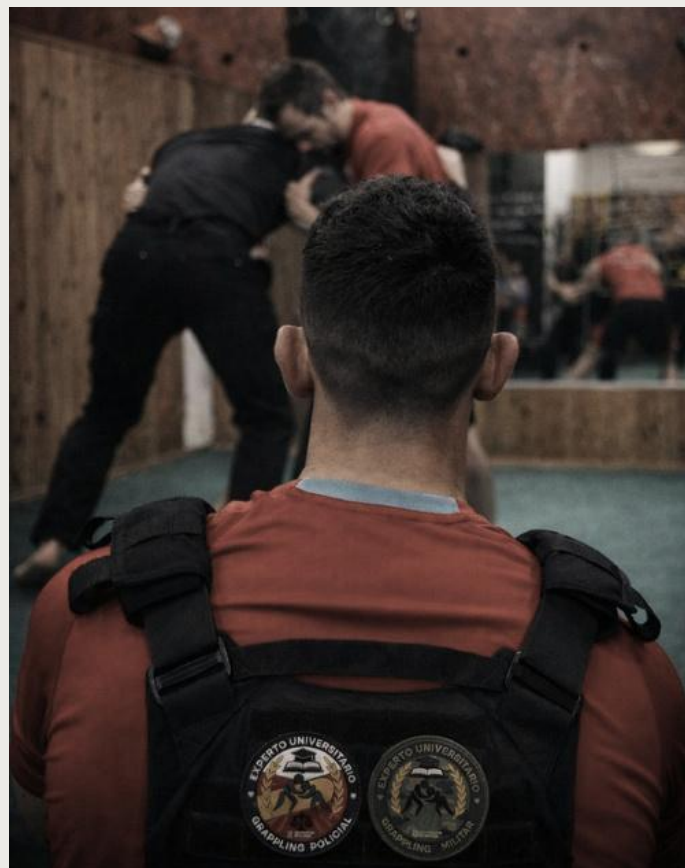
Totalmente. Cuando alguien entrena defensa personal, su vida puede mejorar notablemente. En líneas generales, entrenar un deporte de tatami permite extrapolar esa confianza extra a diferentes momentos de la vida cotidiana, ya sea para poner límites a tu alrededor, aumentar la confianza a la hora de comunicarte o ganar preparación y seguridad en tu rutina.

Esa confianza puede ser una herramienta útil y efectiva sin convertirse en una falsa sensación de seguridad si la acompañas de una observación consciente de la realidad que te rodea. Hay que ser consciente de las propias fortalezas y debilidades, comprobar el entorno y observar la vía pública en código amarillo, sin sentirse alarmado ni en peligro constante, pero permaneciendo en todo momento ubicado en el espacio y el tiempo de la propia realidad. También hay que tener muy en cuenta la distancia de seguridad y la precaución.

En la defensa personal femenina se habla mucho de compensar una posible desventaja física frente al agresor.

¿Crees que se está poniendo demasiado énfasis en la fuerza y las técnicas de combate, cuando quizá otros factores como la anticipación, la distancia o la toma de decisiones pueden ser igual de importantes?

Un buen estado físico y un entrenamiento eficaz basado en técnicas de combate, que permitan a la persona mantener un ritmo cardíaco que le permita tomar buenas decisiones —por debajo de alrededor de 150 ppm, en general—, son vitales para la defensa personal femenina, así como para cualquier atleta o profesional de la lucha o de la seguridad.



Cuando alguien entrena defensa personal, su vida puede mejorar notablemente.



Sí que es cierto que una mujer generalmente debe hacer especial hincapié en los factores que se han comentado anteriormente: precaución y anticipación, además de distancia y toma de decisiones. También puede utilizar las partes más fuertes de su cuerpo contra zonas blandas del cuerpo del agresor, como, por ejemplo, los codos y las rodillas contra zonas vulnerables de la cara o los genitales.

De esta forma, al emplear zonas contundentes del organismo contra otras más vulnerables, es más probable generar un pequeño lapso de tiempo que permita comprobar el entorno y emprender la huida.

Para terminar, quiero agradecerle que compartas tu experiencia con nuestros lectores.

Después de tantos años enseñando defensa personal, ¿algún alumno o alumna ha tenido que poner en práctica las técnicas aprendidas durante una situación real de peligro? Si es así, ¿podrías compartir alguna de esas experiencias y contarnos cuál fue el resultado?

Sí, varios alumnos y alumnas han tenido que poner en práctica técnicas aprendidas durante una situación real de peligro. Ha habido diferentes grados de complejidad y violencia, desde algo tan simple y cotidiano como poner límites a un compañero de trabajo, hasta situaciones más peligrosas, como evitar un robo con fuerza en la vía pública al comprobar el entorno y ser consciente de lo que ocurre a tu alrededor, o enfrentarse a una reyerta entre varias personas en una zona de ocio.

En conclusión, todo tipo de situaciones con cierto grado de violencia que implican el uso de la fuerza y técnicas de combate resultan desagradables por varios motivos, ya que pueden implicar pérdida de tiempo y dinero en los juzgados, con el correspondiente estrés jurídico, y, por supuesto, dolor físico y un proceso sanitario.