

MÉTODO DIP

DE DEFENSA PERSONAL

En la realidad social que vivimos podemos constatar que los y las menores están indefensos cuando tienen que afrontar una situación de abuso e intimidación. El desconocimiento hacia lo que se enfrentan potencia la inhibición y aumenta las posibilidades de ser el objetivo. Debemos formar a nuestros/as menores en la importancia del evitar el conflicto, mantenerse a salvo y saber hacer afrontando las situaciones de peligro. Es importante darles herramientas para poder salir airosos frente a la intimidación. Para ello también es interesante capacitarles con técnicas de autodefensa.

La mayor parte de las personas al sentirse agredidas piensan que, a la hora de defenderse, lo más correcto es responder de la misma forma. Pero la autodefensa no tiene que ver con golpear, emplear la fuerza y aplicar violencia hacia otra persona. Implica ser consciente del entorno con el que se está relacionado en determinado momento, escuchar su instinto, irse antes de que surja el problema, utilizar un tono de voz seguro y comportarse con seguridad y confianza.

Estas son algunas de las destrezas que se pueden adquirir formándose con técnicas de autodefensa y contención física:

- **Uso del lenguaje corporal seguro, actitud.** Una de las mejores formas de prevenir las intimidaciones es asegurarse de que los menores tengan un nivel de autoestima saludable y se sientan seguros/as de sí mismos/as, con confianza. Todo esto implica una buena postura corporal, caminar con ánimo, establecer contacto visual habitual con las personas que le rodean. Por el contrario, los

niños o las niñas que se quedan atrás, inhibidos y huidizos, que evitan el contacto ocular,... les hace parecer más débiles y fáciles de atacar. Trabajar con ellos y con ellas estas técnicas potenciarán el desarrollo óptimo del autoconcepto, incluso en otras situaciones de la vida diaria donde pueden también no sentirse seguros.

- **La importancia del grupo.** Las personas que agreden son menos propensas a atacar a alguien que está con un grupo de amigos o de amigas. Es importante fomentar las habilidades sociales, las técnicas para la comunicación, las relaciones sociales. En grupo las intimidaciones se afrontan de forma diferente. La amistad es un factor de protección frente al acoso.
- **Confiar en tu instinto.** Enseñar a nuestros/as menores estar al tanto de lo que sucede en nuestro entorno. Saber detectar las señales, en quién debe confiar y quién se muestra con exceso de confianza, si alguien mira insistentemente un objeto nuestro o nos persiguen, todos estos indicios hacen que nos pongamos en situación de alarma. Ser conscientes de todo esto y confiar en nuestro instinto, no solo les ayudará a proteger a las o los menores de la intimidación, sino que también es una habilidad vital importante. Ser consciente de lo que sucede a su alrededor puede ayudarlos a evitar ser asaltados/as o atacados/as también en período de adultez.
- **Centrase en la evitación, no en la lucha.** En la mayoría de las ocasiones no son conscientes que en una situación de peligro lo mejor que pueden hacer es evitarla y marcharse. No es cobardía, se necesita coraje para alejarse de una situación que se intensifica. Hacer hincapié que cuando una situación está a punto de empeorar, marcharse es una de las mejores formas de evitar situaciones de intimidación.

- **Tono de voz fuerte y seguro.** En situaciones intimidatorias usar una voz segura y expresarse en asertividad puede diluir una situación, y hacer que las personas que agreden retrocedan. Muchas veces quienes abusan buscan un objetivo fácil. Formar en la adquisición de estas habilidades favorecerá que cuando se encuentren en un situación difícil surja de forma natural.
- **No perder el contacto visual con la salida.** Se pueden encontrar en una situación en la que no podrán marcharse inmediatamente, puede que el camino esté bloqueado o sientan que no es seguro huir. Aún así, deben buscar una salida en cuanto se presente una oportunidad. Recuérdeles que no es señal de debilidad. De hecho, se necesita valor y fuerza. Esto también los mantiene a salvo.
- **Atraer la atención.** Asegurarse que sepan que es aceptable y se les anima a hacer mucho ruido si alguien les amenaza o les lastima. No solo deben usar una voz fuerte, sino que también pueden gritar, gritar o gritar. La idea es asustar y atraer la atención a la situación, especialmente de adultos o profesores. Esta táctica también es importante si un/a menor es atacado/a por un extraño durante un intento de secuestro. Ser una persona callada y sumisa nunca es una buena idea.
- **Clases de defensa personal.** Lo más favorable para adquirir todas las anteriores competencias es formarles en técnicas de autodefensa y contención física que ofrecen una serie de opciones diseñadas específicamente para menores teniendo en cuenta sus procesos mentales y los estadios evolutivos de sus etapas. No solo aprenderán a defenderse, también a tener confianza y autocontrol. En la mayoría de las ocasiones, ante una situación de intimidación lo más importante es saber gestionar y cómo se debe responder de una forma calmada y segura.

- **Utilización de técnicas de autodefensa.** Nunca es positivo alentar a un/a menor a resolver conflictos peleando, existen ciertas técnicas de autodefensa para bloquear un golpe que van a recibir, quitarse las manos de encima, o como liberarse en caso de inmovilización, incluso ante ataques grupales. Todas estas estrategias se aprenden en clase de autodefensa.

Recordar que en casos de abusos, intimidación y bullying siempre es preciso poner en conocimiento de las personas responsables del centro educativo, madres, padres o tutores/as legales, institución/es, o de las autoridades pertinentes donde se produzcan tales hechos para que puedan aplicar las políticas de Cero Tolerancia al Maltrato o las normativas y leyes oportunas para estas situaciones.

METODOLOGÍA Y CONTENIDO

*La palabra **bu**, de **budo**, (artes marciales), se escribe con el ideograma chino que significa **detener**, metido dentro de otro formado por dos alabardas cruzadas y su significado viene a ser **detener el conflicto**.*

*GICHIN FUNAKOSHI
Gran Maestro de Karate do*

El **Método DIP** está basado en esa misma filosofía.

El objetivo del **Método DIP** no es otro que el de detener el conflicto, y lo consigue mediante:

- Técnicas no físicas, tales como la asertividad, empatía, *kinesia* o estudio del lenguaje corporal, gestos, expresiones y movimientos del cuerpo.
- Técnicas físicas, Distancias de seguridad, posiciones, desplazamientos, paradas, controles articulares, salidas de agarres, puntos de presión, técnicas contra ataques con mano libre y con arma blanca, . . .

En lo referente a las Técnicas Físicas, se trabajan los siguientes conceptos:

- Distancia, zona y posición de seguridad
 - Cuerpo a cuerpo. Corta. Media. Larga. Distancias de seguridad ordinaria y extraordinaria.
- Posiciones y desplazamientos
- Paradas
- Técnicas contra agarres:
 - De muñeca del mismo lado y cruzado
 - Doble de muñecas anterior y posterior
 - De solapa con una y dos manos
 - De cuello con las dos manos, lateral y posterior
 - Con ambos brazos frontal y posterior
- Técnicas contra ataques con mano libre.

Mediante la práctica de estas técnicas y su interiorización se consigue el fortalecimiento físico y psicológico que permitirá neutralizar, con la mínima intervención posible, la hostilidad, agitación o violencia de un agresor, y así evitar que el sujeto pueda causar daño a la víctima potencial o a otras personas.

Este método resulta útil para todo tipo de personas, independientemente de su fortaleza física. No requiere estar en posesión de una buena forma física ni tampoco el tener conocimientos previos de Arte Marcial o sistema de lucha alguno.

El *Método DIP* realiza:

- Un estudio global de las Artes Marciales y Sistemas de lucha. Por ejemplo del *Aikido* adopta las luxaciones, del *Karatado* las maniobras de distracción, del *Judo* los agarres.
- Un estudio concreto de cada técnica, eligiendo la más adecuada para cada situación en función de su adaptabilidad y proporcionalidad.

De este modo se consiguen acciones limpias y precisas sin consecuencias no deseadas.

APORTACIONES Y APLICACIONES

- Aportación: Seguridad en uno mismo.
Aplicación: Mayor bienestar a nivel psicológico.
- Aportación: Ejercicios flexibilidad articular y fortalecimiento físico.
Aplicación: Buena forma física.
- Aportación: Control del stress en situaciones de riesgo.
Aplicación: Ser dueños de la situación.
- Aportación: Resultados inmediatos: persona lego o experta. Aplicación: Ante la falta de pericia empleará medidas preventivas.

- Aportación: Entrenamiento continuado mejora velocidad reacción.
Aplicación: Automatización de la respuesta.

UTILIDAD DE LA DEFENSA PERSONAL

¿Qué utilidad tiene la Defensa Personal?

Las técnicas de Defensa Personal son útiles para poder solventar con éxito episodios puntuales de violencia o nerviosismo que puedan darse en multitud de ámbitos debido a multitud de factores.

La Defensa Personal constituye una medida preventiva de gran valor y se presenta como una herramienta útil para cualquier persona que pueda ser agredida.

¿Cómo incide el aprendizaje de estas técnicas en los niños?

Con su práctica se adquiere una seguridad que resulta muy útil en la vida diaria. Su interiorización favorece que en una situación de riesgo se actúe con rapidez y proporcionalidad, evitando posibles repercusiones negativas en las personas involucradas. Si, por el contrario, una persona no está familiarizada con este tipo de riesgo, tendrá más probabilidad de quedarse bloqueada.

¿Cuál es la filosofía de la Defensa Personal?

Al igual que las Artes Marciales, la Defensa Personal busca *Detener el conflicto*, y lo consigue empleando la técnica más apropiada para cada situación. Es decir, la más proporcional y menos lesiva posible.

En nuestro caso se trata de detener una reacción violenta y lo haremos empleando técnicas de contención física. De esta forma conseguiremos que los posibles riesgos que pueden entrañar situaciones de estas características se vean minimizados y en la mayoría de casos

erradicados, ya que previene que la situación empeore o tenga consecuencias negativas.

¿De qué técnicas se sirve la Defensa Personal?

En la Defensa Personal se aprenden conceptos como: distancias entre sujetos; desplazamientos; paradas; técnicas contra: agarres, ataques con mano libre.