

GENERALIDADES SOBRE LA DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER EN SU ADECUACIÓN A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Lo que pretendemos con esta especialización:

- 1. Abrir nuevos focos de actuación del profesorado de la RFEJYDA mediante la oportuna especialización, saliendo al paso de un intrusismo que confunde a las mujeres en este campo de nuestra actividad exhibiendo una baja profesionalidad y calidad técnica:**
- 2. Responder a una demanda social:**
 - En términos de protección ante la violencia, que irá a más.
Es necesario educar en el rechazo a la violencia, el acceso al diálogo para evitarla y en el peor de los casos en la aplicación proporcional de la respuesta defensiva.
 - En especialización, o mejor conocimiento, de la Prevención y apoyo en aquellas situaciones en las que la violencia de género ya está instalada, conociendo sus causas, sus efectos, en qué ideas aprendidas o primarias se basa y en la ayuda a la mujer en su prevención y forma de protegerse tratando, prioritariamente, de evitar herir sin herir, salir ilesa y huir.

A quién va dirigido el programa de D.P.M.?

Primer grupo:

- GRUPOS de mujeres comunes que demandan la actividad ,
- GRUPOS de mujeres realmente susceptibles de padecer situaciones de riesgo de agresión,

Segundo grupo:

- PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO,
- REFUERZO A MUJERES QUE YA HAN SUFRIDO O SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO

QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER

La Defensa Personal para la Mujer, de la RFEJYDA, es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que le van a permitir prever, evaluar, saber qué hacer y como consecuencia actuar ante situaciones de amenaza, conflicto o agresión.

Secundariamente este conocimiento servirá incluso para realizar labores de información, ayuda o protección a terceras personas.

En relación con situaciones de elevada presión o riesgo y también como prevención o ayuda en Violencia de género nuestra DPM trata de ayudar a la mujer a superar sus miedos reforzando su autoestima, valía y propio reconocimiento dotándole a la vez de poder y medios para actuar, enfrentarse, en su caso, y salir indemne.

FINALIDAD DE LA D.P.M.

La Defensa Personal para la Mujer pretende afrontar el problema de la violencia de género desde un prisma global. Es decir, aportar a nivel general conocimientos, actitudes y técnicas ante situaciones de agresión y a nivel concreto de autoafirmar y reforzar psíquica y físicamente a mujeres que sufren, o son susceptibles de sufrir, la violencia de género, a la vez que apoya y refuerza su seguridad personal y autoestima y promueve una autonomía personal física y mental en métodos de autodefensa y evasión con el objetivo de salvar situaciones anómalas, difíciles, potencialmente peligrosas o claramente de peligro mediante una información y formación adecuadas en este área.

A través de conocimientos sencillos implementaremos no solamente las reacciones más oportunas ante las agresiones más comunes sino que pretendemos también familiarizar y preparar a la mujer psíquica y físicamente frente a situaciones impactantes o traumáticas aportándoles un qué hacer. Aprenderá a evitar situaciones de riesgo y trabajará su autoestima, confianza, etc. a través de métodos de relajación y control de estrés.

La Defensa Personal para la Mujer, no está enfocada exclusivamente a la mujer maltratada. Hay que pensar en forjar a una nueva mujer desde edades tempranas con programas de prevención, hasta otro tipo de programas cuando el maltrato ya está presente.

VIOLENCIA DE GÉNERO, PREVENCIÓN Y OBJETIVOS.

Cuando hablamos de violencia de género estamos haciendo referencia no a la agresión concreta de una persona a otra de diferente sexo por razones dispares sino a la *situación de control y sometimiento* que determinados hombres quieren realizar sobre las mujeres.

La DP entendida como concepto global abarca, por tanto, aspectos diversos:

Psicológicos, legales, estratégicos, físicos, de prevención, etc.

- **Psicológicos**, que permiten afrontar el conflicto sin sometimiento y con capacidad para la toma de decisiones.
Sin un entrenamiento y preparación psicológicos para defenderse de su agresor el entrenamiento físico no tendrá sentido.
- **Legales**, por el conocimiento básico necesario de nuestro ordenamiento jurídico,
- **Estratégicos**, que van a permitir una decisión correcta tras la evaluación del conflicto y sus actantes,
- **Físicos**, que tiene que ver con estas cualidades, con habilidades personales y con la técnica defensiva. Y conviene recordar que deben utilizarse, como norma, recursos físicos simples, útiles y prácticos.
- **De prevención, etc.**

Este enfoque proporciona información, conocimientos y actitudes a la mujer común. Se trataría, por tanto, de actuar:

- Potenciando el aspecto psicológico para afrontar global y debidamente el problema y que la mujer sea capaz de tomar decisiones y actuar.
- Apoyando y reforzando las cualidades de mujer: inteligencia e intuición, frialdad, actitud y firmeza, manejo de situaciones...
- Realizando prevención y análisis de situaciones y, en caso de agresión, valorar siempre las opciones disponibles:
 - Lograr salir ilesa o con el mínimo daño,
 - Utilización de máxima energía en la defensa,
 - Realización de teatro de sumisión para conseguir el objetivo final,
 - Conseguir involucrar a terceras personas en la acción,
 - Utilizar los cauces legales de protección y denuncia.
- Y no olvidar que deben utilizarse, como norma, recursos físicos simples, útiles y prácticos.

En el marco de la prevención se trata de reestructurar su forma de vida. No se pretende cambiar su manera de ser, pero si:

- Aportar información de cómo introducir estrategias de prevención en su vida cotidiana, aprendiendo a detectar, localizar y evaluar situaciones de riesgo.
- Tener una visión de conjunto: observación de salidas, elementos del entorno que sirvan de protección y/o defensa, etc.
- Trabajar ejercicios que aporten autoconfianza y seguridad personal y desarrollen intuición, anticipación, capacidad de reacción, etc.

El objetivo claro es reforzar su:

- Actitud mental.
- Actitud postural.
- Desarrollo de movilidad corporal y capacidades de anticipación, esquiva, evasión, acción-reacción ...
- Capacidad de toma de decisiones e iniciativa o reacción ante la amenaza o la agresión.

Y Todo esto teniendo muy claro que el objetivo fundamental más común es la **EVASIÓN Y HUIDA.**

PERO, POR QUÉ EL ENFOQUE PSICOLÓGICO ES NECESARIO ?:

Por la especial situación psíquica, baja autoestima, incluso sentido de culpabilidad, incapacidad para tomar decisiones, etc. de la mujer violentada.

- Lógicamente si la mujer maltratada no es capaz de comprender cuál es su situación de indefensión (puede disculpar e incluso aceptar que es culpable y se lo merece), de nada sirven las técnicas de defensa personal porque no será capaz de llevarlas a cabo.
- Sin un entrenamiento psicológico para defenderse de su agresor el entrenamiento físico no tendrá sentido.
- El objetivo final será la prevención y el fortalecimiento de la personalidad de la mujer maltratada a través de una actividad concreta.

- **Es bien importante resaltar que en este esfuerzo la defensa personal, no entra en contradicción, ni competencia con otras intervenciones terapéuticas o sociales, que pueden recibir las mujeres.**

MARCO LEGAL.

Existen dos leyes como principal marco de regulación de la Violencia de Género en España, al margen de otras normas que las complementan y fundamentan. Estas dos leyes son:

- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres.

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, pretende que las mujeres víctimas de violencia de género puedan poner fin a la relación violenta y que puedan recuperar su proyecto de vida. A su vez crea los Juzgados de Violencia contra la Mujer, que son órganos especializados, encargados del enjuiciamiento de delitos exclusivamente derivados de situaciones de violencia de género. Además, reconoce todo un catálogo de derechos a las mujeres víctimas de violencia de género.

La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres, tiene como objetivo solucionar los supuestos de desigualdad y discriminación por razón de sexo. A su vez proyecta su influencia sobre todos los ámbitos de la vida y, particularmente en las esferas política, laboral, social, económica, civil, cultural y artística.

Hoy es suficiente una sola agresión por leve que esta sea para que se considere delito. Ahora bien, la habitualidad también está contemplada pero ya no para darle carácter de delito sino para aumentar la pena de este. Todo esto viene recogido en los artículos 153 y 173 del Código Penal. Así en el art. 153 recoge el delito de malos tratos en el que con una sola agresión es delito y el art. 173 habla de la habitualidad de los malos tratos.

También se han dado cambios en la tipificación con las faltas de amenazas y coacciones en el ámbito de la violencia de género.

Ahora todas las amenazas y coacciones por leves que estas sean se consideran delito.

AGRESOR, VÍCTIMA Y PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Es fundamental que la mujer sea capaz de reconocer lo que le está pasando. No hay un perfil exacto de agresor, ni datos específicos en la personalidad de los agresores, pero sí tienen en común el haber tenido una relación sentimental con la víctima.

“Si hay algo que caracteriza al agresor es precisamente lo que no contribuye a su caracterización, aquello que permanece oculto y ha sido ocultado por las mismas razones que se ha permitido y posibilitado actuar de forma violenta contra la mujer para conseguir su control y sometimiento” (Lorente, 2004:39).

Normalmente la pareja o agresor, insulta y ridiculiza a las mujeres, le grita, le aísla de sus familiares o amigos/as, le amenaza con dejarle, con llevarse a los hijos, etc.

Mientras, la víctima presenta diversas dolencias físicas, tales como dolor de cabeza, torácico, espalda, abdominal, insomnio, lesiones como hematomas, cortes, etc. Sufre de ansiedad, confusión, depresión, baja autoestima, sentimiento de culpa, etc. Incluso dolores inespecíficos

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN SEGÚN DÓNDE ACUDA POR PRIMERA VEZ LA VÍCTIMA:

- De los cuerpos de seguridad del estado.
- Desde el ámbito sanitario.
- Desde un servicio de atención a la mujer.
- Desde el juzgado de guardia.

¿CÓMO PROCEDER ANTE UN CASO DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

- Llamar siempre a un Servicio de Emergencias.
- Solicitar presencia policial urgente.
- Informar de forma clara y concreta.
- Dirección y lugar de los hechos.
- Nombre del informante
- Teléfono de contacto
- Informar de la novedades que se producen.

Si procedemos a ayudar a la víctima mientras acude la policía:

- Separaremos a la víctima del agresor.
- Trasladaremos a la víctima a otro lugar más seguro.
- Localizaremos y controlaremos las posibles armas.
- No permitiremos que el agresor acompañe a la víctima.