



Especialista en
Prevención y Defensa Personal Integral para Mujeres

TEMA 10
AUTOPROTECCIÓN II

“Seguro está uno cuando no tiene temor ni a los inconvenientes del momento ni al desenlace de la comenzada empresa.” Cicerón

Marco jurídico de las respuestas ante una agresión

La aplicación de la Defensa Personal, dentro de la legalidad, deberá adecuarse a las siguientes características concretas:

- Respeto a nuestro ordenamiento jurídico no contraviniendo la ley.
- Congruencia
- Necesidad
- Proporcionalidad en el uso de la fuerza

Congruencia

Podríamos definir la *congruencia* como la relación coherente entre mis pensamientos, decisiones y acciones. Es decir, cuando lo que pienso, digo y lo que finalmente hago está en armonía. Cuando hablamos de defensa personal, debe existir una correlación coherente entre el hecho que se produce y mi respuesta, debiendo ser el resultado final igual al pretendido. En el caso de sufrir una agresión mi respuesta para ser congruente debería además cumplir los siguientes criterios:

- De todos los medios aplicables habrá que elegir el más indicado para cada situación
- Deberá ser el menos lesivo pero suficiente para la finalidad pretendida
- Ante una agresión congruencia con la acción de escapar

Es decir, no puedo matar a alguien cuya acción ha sido agarrar mi bolso para robarlo, o golpear de manera contundente y lesiva a alguien que nos hace una insinuación o nos dice alguna grosería. Mi respuesta será contundente cuando peligre nuestra integridad física

Necesidad

Necesidad como víctima de responder ante una agresión que ponga en peligro nuestra integridad física. Cuando nos veamos obligadas a defendernos porque no hay otra solución. Estoy acorralada y no puedo huir, o me ha cogido el agresor y mi única solución es responder de manera contundente para intentar escapar.

Proporcionalidad

Podríamos definir la proporcionalidad como la utilización del medio adecuado y más moderado que voy a utilizar en relación al fin perseguido. En definitiva supone no utilizar una fuerza mayor de la necesaria para resolver una determinada situación, y utilizarla ante una agresión o actitud peligrosa sólo vencible con el uso de la coerción física.

En el caso de agresión de un hombre a una

mujer no hay proporcionalidad en la agresión pero es importante que la respuesta sea congruente, necesaria y proporcionada a la situación, pero en el caso de que la agresión venga de alguien de nuestro mismo sexo, la proporcionalidad en la respuesta es fundamental.

Una vez que hemos respondido a una agresión, dentro del marco jurídico tenemos dos eximentes legales que nos protegen en el uso de la fuerza y de responsabilidad criminal en su utilización, y son la legítima defensa y el miedo insuperable. Esto quiere decir, que si cumplimos alguno de los dos eximentes, y durante una agresión en la que pelagra mi vida, hemos acabado, por acción o accidente, con la vida del agresor o le hemos causado un daño, estaríamos exentas de responsabilidad criminal. Vamos a analizar qué criterios debe cumplir cada uno de los eximentes.

Legítima defensa

Dentro de las causas que eximen la responsabilidad criminal, el Código Penal en su artículo 20, párrafo 4º, recoge la regulación de la *legítima defensa*, al disponer:

Está exento de responsabilidad criminal el que obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos, siempre que concurren los requisitos siguientes:

1º. Que la agresión sea ilegítima. Constituye agresión ilegítima toda actitud de la que pueda racionalmente deducirse que puede crear un riesgo inminente para los bienes jurídicos defendibles y que haga precisa una reacción adecuada que mantenga la integridad de los mismos.

2º. Necesidad racional del medio empleado para impedir la o repelerla.

3º. Falta de provocación suficiente por parte del defensor.

Es importante señalar que se deben cumplir los tres requisitos, la falta de uno de ellos ya no comportaría la legítima defensa como eximente.

Miedo insuperable

El art. 20.6 CP establece como causa de exención de la responsabilidad criminal la de obrar impulsado por *miedo insuperable*. El Tribunal Supremo se ha referido a ello en numerosas sentencias, estableciendo los requisitos necesarios para tal consideración:

1. Presencia de un mal que coloque al sujeto en una situación de temor invencible determinante de la anulación de su voluntad.

2. Que dicho miedo esté inspirado en un hecho efectivo, real y acreditado.

3. Que el miedo sea insuperable, esto es, invencible, en el sentido que no sea controlable o dominable por el común de las personas con pautas generales de los hombres, huyendo de las situaciones extremas relativas a los casos de sujetos valerosos o temerarios y de personas miedosas o pusilánimes.

4. El miedo ha de ser el único móvil de la acción.

Al igual que en el apartado anterior, deben cumplirse todos los requisitos.

Todos estos factores hacen que tengamos que valorar y ponderar nuestra respuesta para conseguir el fin deseado.

La adecuación de la respuesta partirá, siempre que sea posible, de una valoración inicial antes de producirse la agresión, ya que ante acciones sorpresivas no tendremos capacidad de

valoración previa y será durante la respuesta cuando calibraremos la respuesta más oportuna.

Marco jurídico: respuesta a una agresión



La formación en autoprotección

Una pregunta habitual que me hacen es la de por qué realizo cursos específicos para mujeres y no son todos cursos mixtos. Las dos formas que habitualmente utilizo para la formación en autoprotección o defensa personal, independientemente del género, son los cursos

o talleres y las clases de formación continua, y en función del objetivo que quiero lograr enfocaré un tipo u otro, solo para mujeres o que se formen juntos ambos sexos. Vamos a explicar en qué consiste la diferencia.

Cursos o talleres

- Suponen una iniciación a la autoprotección
- Los cursos tienen objetivos muy específicos
- Solo para mujeres
- Su objetivo final es la formación continua



Clases de formación continua.

- La formación continua debe ser siempre mixta
- En las clases de formación continua se trabaja a nivel integral, atendiendo a todos los escenarios posibles y de los distintos
- objetivos que se pueda tener en función de la situación o el colectivo al que se pertenezca (seguridad, sanitario, etc.)



Cursos específicos para mujeres

Los cursos específicos suponen normalmente una primera introducción a la autoprotección, donde el objetivo es dotar a la mujer de una serie de herramientas tanto físicas como psicológicas que la ayuden a salvaguardar la integridad física en caso de sufrir una agresión, y que vean la cantidad de acciones, mecanismos y protocolos con los que pueden contar para intentar resolver una agresión que se produzca por parte de un hombre.

Muchas de estas mujeres acuden a los cursos porque solo van mujeres y si no fuera así, la mayoría no iría. Por estos motivos es importante que existan este tipo de cursos, ya que es una primera toma de contacto con la autoprotección.

Objetivos de los cursos de autoprotección específicos para mujeres:

- Dotar a la mujer de herramientas para afrontar una posible agresión
- Un primer acercamiento a la defensa personal por su especificidad
- Que vean todo aquello que pueden hacer y no lo que no pueden, lo que se traducirá en *confianza*
- Transición a la formación continua

Características de los cursos de autoprotección específicos para mujeres:

- Diseñados específicamente para mujeres, adaptado a sus características físicas y psicológicas
- Debe requerir poco esfuerzo
- Técnicas fáciles de ejecutar
- Debe poder realizarlo mujeres de cualquier edad y condición física

Cualidades que debe tener el profesorado:

- Empatía
- Profesionalidad
- Educación
- Actitud adaptada al grupo: seriedad y simpatía
- Lenguaje apropiado
- Alta preparación

Estructura general de los cursos:

- Introducción - Objetivos
- Movilización
- Bloques prácticos por contenidos
- Despedida (repetir cuales son los objetivos del curso, consejos, preguntas, entrega diplomas, etc.)

Contenido general de los bloques:

- Técnica de base: desplazamientos, defensas, golpes, etc.
- Resolución ante agresiones estáticas y dinámicas de pie
- Resolución ante agresiones estáticas y dinámicas en el suelo
- Utilización de armas improvisadas y spray de defensa personal
- Control del estrés y aspectos psicológicos ante una agresión

