



Especialista en
Prevención y Defensa Personal Integral para Mujeres

TEMA 9
AUTOPROTECCIÓN I

“La persona más segura está en guardia incluso cuando parece estar a salvo de todo peligro.”

Publio Siro

Autoprotección

Cuando hablamos de *autoprotección para la mujer* podemos decir que son todos aquellos conceptos y protocolos, tanto físicos como psicológicos, encaminados a salvaguardar su integridad física. Vamos a ver por tanto los aspectos, las herramientas, las variables y las estrategias más importantes a tener en cuenta para poder protegernos adecuadamente.

Como mujeres estas herramientas atenderán a nuestras capacidades psicofísicas, de manera que no necesitemos emplear fuerza contra fuerza y nos aprovechemos de las acciones y los mecanismos que están diseñados

específicamente para nosotras. El objetivo es que no nos hagan daño, poner los medios a nuestro alcance para huir si es posible o defendernos físicamente si no tenemos otra opción y peligrar nuestra integridad física.

Es muy importante al hablar de autoprotección que tengamos en cuenta que las agresiones pueden venir de un hombre o de una mujer, y que la respuesta que vamos a realizar dependerá en muchos casos del género del atacante, de tal manera que podamos aplicar una respuesta que sea adecuada y se ajuste a derecho con nuestro marco jurídico.

Medidas de prevención del peligro

Estas medidas tienen el objetivo fundamental de minimizar los riesgos de sufrir una agresión, fundamentalmente de un agresor desconocido, ya que como hemos visto, la mayor parte de las agresiones que sufrimos por parte de este tipo de agresor, son fortuitas, es decir, estamos en el sitio menos adecuado en un momento determinado donde el agresor está buscando una víctima potencial. En este caso si adoptamos e interiorizamos unas medidas de prevención adecuadas, o lo que es lo mismo, si tenemos más cuidado y estamos especialmente más alerta en ciertos momentos, podríamos evitar o minimizar el riesgo de sufrir una agresión, ya que muchas de ellas se producen cuando no prestamos atención a nuestro entorno o estamos

confiadas de que no va a aparecer nadie que nos intente robar o agredir.

Entre muchas otras medidas que podemos adoptar tenemos las siguientes:

- Mantener una distancia de seguridad con todos los lugares de donde pueda surgir un atacante (esquinas, portales, soportales, pasillos estrechos con giros, etc.).
- Si alguien viene de frente y parece sospechoso o peligroso, desviarse en otra dirección o incluso salir corriendo. Puedo por ejemplo levantar un brazo y llamar en voz alta a un *amigo* que se supone que pasa por ahí, por ejemplo ¡¡¡Antoniooooo!!! El agresor se desconcertará.

- Si llegas tarde a casa llama al telefonillo antes de subir y di en voz alta que subes, así si hubiera alguien escondido en el portal pensara que no estás sola.
- Mirar a los ojos al posible agresor. Si sabe que le se le podrá reconocer puede desistir en su intento de robo o agresión.
- Al subir al coche, echar siempre el seguro.
- Antes de bajar del coche, comprobar que no hay nadie sospechoso.
- Nunca entrar en nuestra casa si nos siguen, es mejor dirigirse a un lugar público para pedir ayuda
- Si vive una mujer sola en una casa, poner algún nombre más en el buzón.
- Si al llegar a casa vemos la puerta forzada, no entrar nunca. Llamar inmediatamente a la Policía.
- No se debe ir a un cajero automático mal iluminado por la noche o utilizarlo si vemos merodear a alguien sospechoso.
- Tener las llaves preparadas antes de llegar a abrir el portal de la casa y encender las luces para comprobar que no hay nadie escondido.
- No dar nunca la espalda a un desconocido en el ascensor. Colocarse delante de los botones para evitar que el agresor acceda a ellos fácilmente.
- Si algún desconocido nos para por la calle para preguntarnos algo, mirar alrededor para que un posible cómplice no nos sorprenda por detrás e intentar mantener la distancia de seguridad.
- En caso de posible agresión gritar *fuego*. Cuando se grita *socorro*, normalmente se cierran más ventanas de las que se abren. Al gritar *fuego*, todo el mundo está alerta por si fuera cerca.
- No pierdas de vista el vaso en el que estás bebiendo cuando te encuentres en un espacio de ocio (bares, discotecas, etc.) para que nadie tenga oportunidad de echar algo en la bebida
- No caminar con el bolso del lado de la calzada y mejor no llevarlo cruzado, ya que, ante un tirón, caeríamos al suelo y los daños pueden ser grandes.
- No hacer ejercicio (correr, caminar...) sola por la noche por un parque o lugar solitario.
- No transitar nunca por calles desiertas y oscuras aunque sean el camino más corto.
- No abras la puerta de casa a alguien que no conoces.
- Utilizar el sentido común, será el mejor aliado.

Tipos de agresiones

Podemos definir la *agresión* como una acción que realiza una persona con la intención de causar un daño a otra, pudiendo ser éste daño físico, verbal y psicológico.

Hay muchos tipos de maltrato como hemos visto en capítulos anteriores, pero como vamos a centrarnos en el momento de la propia agresión, vamos a ver solo dos tipos que englobaran a las demás, las verbales y las físicas

Agresiones verbales

Suelen ser las primeras en producirse y, si no podemos reconducir la situación, normalmente acabarán siendo *físicas*. Es importante en este punto tener unas pautas de actuación adecuadas con el objetivo de mediar con el agresor para persuadirle y que cambie su

actitud ante una posible agresión física. . La agresión verbal la entendemos como un conjunto de acciones, que sin provocar un daño físico, pretenden provocar un daño psicológico o emocional. Aquí estarían incluidas las amenazas, los insultos, la intimidación o las vejaciones.

Agresiones físicas

Estas abarcarían tanto las agresiones a nuestra integridad física como a terceros o incluso la de daños materiales propios o ajenos. En el caso de este tipo de agresiones, nuestro objetivo será primero protegernos para poder efectuar una respuesta acorde a la agresión producida.

Tipos de respuestas

Tenemos 3 tipos de respuestas: verbales, físicas y la huida.

Respuestas verbales

Cuando hablamos de respuestas verbales es importante que conozcamos mecanismos adecuados de mediación ante una agresión verbal. Debemos conocer la curva de hostilidad para mantener la calma e intentar mediar para que la tensión baje y que no se llegue a una agresión física. Es importante qué decimos, cómo lo decimos y de qué forma nos colocamos frente al posible agresor.

No se puede bajar la tensión si mostramos una actitud desafiante y dispuesta al enfrentamiento: esto haría, en la mayor parte de los casos, que la agresión pasara de ser verbal a física.

Respuestas físicas

Las agresiones físicas, en la mayoría de las ocasiones, son consecuencia de una gestión incorrecta de la mediación, pero en otras ocasiones se producen directamente sin necesidad de una primera agresión verbal. Es por ello, que tener habilidades sociales que nos

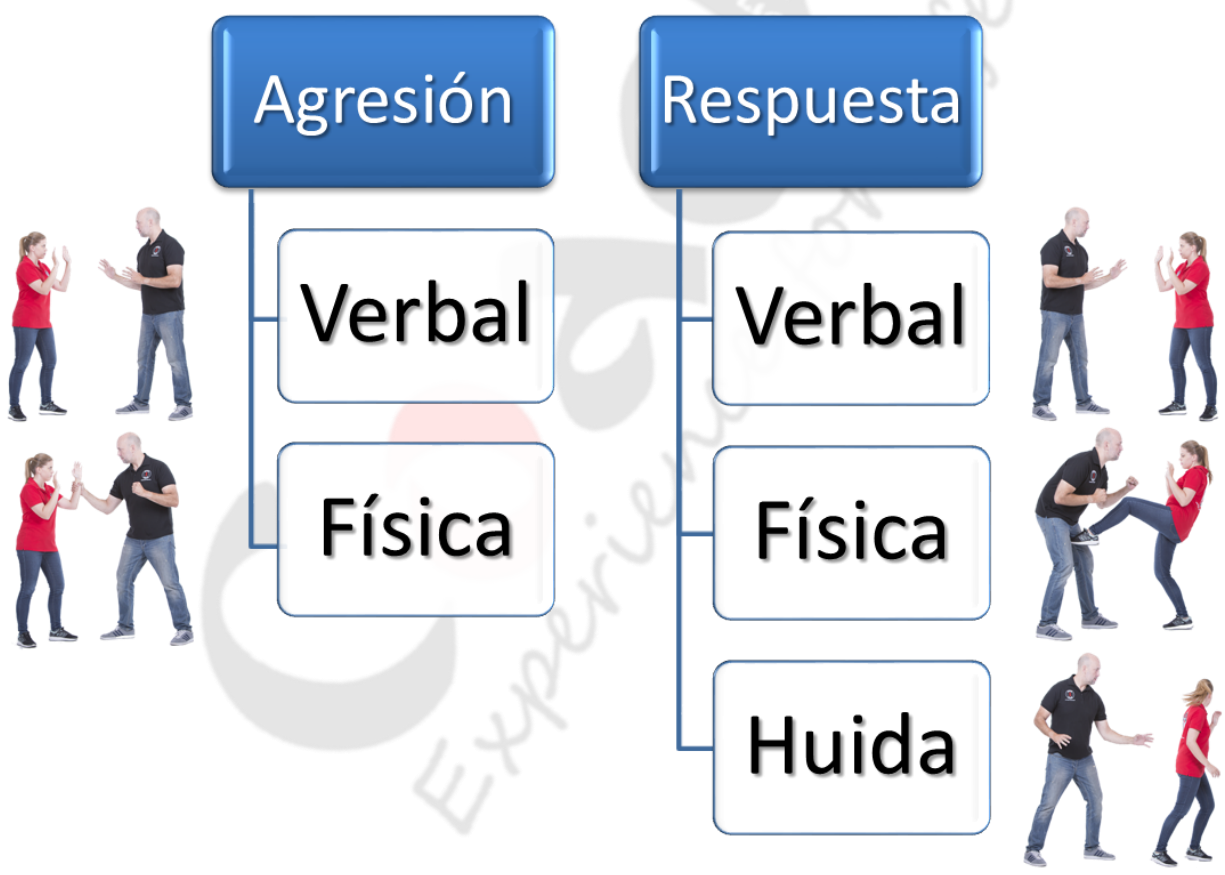
permitan afrontar una agresión, es una de las principales herramientas que podemos utilizar antes de recibir una agresión física y que veremos en este capítulo

En este caso, nuestra prioridad será salvaguardar nuestra integridad física y responder a la agresión de acuerdo a la necesidad del momento.

La huida

Sería una acción instintiva primaria para evitar la confrontación y tan válida como cualquier otra, ya que el objetivo fundamental de mi respuesta es evitar que me produzcan un daño, y la huida cumpliría con ese objetivo.

Tipos de agresión y respuesta



Habilidades y estrategias de afrontamiento ante una agresión

El afrontamiento podemos definirlo como un conjunto de acciones y estrategias cognitivas y conductuales que vamos a utilizar para resolver un problema o gestionar nuestras emociones en situaciones estresantes o que requieran de habilidades especiales por la dificultad del evento que debemos afrontar.

Vamos a clasificar las estrategias de afrontamiento en dos clases: centradas en el problema y centradas en las emociones

Estrategias centradas en el problema

Están dirigidas a lo que podemos hacer para solucionar el problema, e incluiría todos aquellos recursos y acciones, tanto físicas como verbales, de las que disponemos, para tratar de solventar la situación de estrés que debemos afrontar.

Es muy importante poder reconocer los indicadores, tanto verbales como no verbales, que presenta el potencial agresor, para estar preparadas y minimizar el riesgo de ser sorprendidas con una acción violenta. Como ya hemos hablado, si la agresión física es directa, es decir, sin ninguna mediación verbal, nuestra respuesta será también directa, sin intentar mediar, utilizando las herramientas físicas aprendidas para luchar o huir. Solo en el caso de que no se haya producido una agresión física, siendo esta solo verbal o previendo que pueda producirse, debemos, sino podemos evitar la confrontación, utilizar la mediación y las habilidades de afrontamiento verbales.

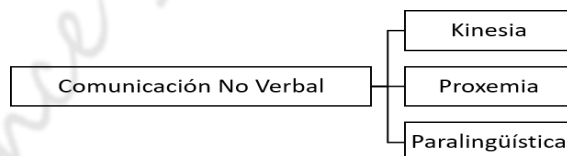
Comunicación no verbal

Solo una pequeña parte de la comunicación es

verbal, la mayor parte de la información que transmitimos lo hacemos a través de comunicaciones no verbales.

A la hora de comunicarnos con otras personas y dentro de la *comunicación no verbal* tenemos tres elementos imprescindibles y relacionados entre sí que debemos conocer:

- La *kinesia*: los gestos y movimientos del cuerpo
- La *proxemia*: distancia entre el emisor y el receptor
- La *paralingüística*: centrada en el *cómo* se dicen las cosas



Comunicación Verbal

Cuando tratamos de solucionar un problema mediante una comunicación verbal, siendo nosotras las emisoras y teniendo en frente a un receptor que nos agrade verbalmente, tenemos que seguir unas pautas y estrategias que eviten por un lado, que nos siga agrediendo verbalmente y podamos resolver el conflicto de una manera pacífica, y por otro que no pasemos a una agresión física.

Curva de hostilidad

El concepto de *curva de la hostilidad* fue acuñado por Allaire y McNeill en 1983, y concluyen que una actitud hostil o agresiva sigue un patrón de activación emocional que hace que podamos predecir su evolución. El

conocimiento de esta curva y sus fases es un elemento muy importante que puede evitar en muchos casos, que una disputa verbal acabe en el plano físico.



Vamos a describir y ver en que consiste cada una de las fases:

- **Racional:** es nuestro estado normal. El estado adecuado para la negociación y resolución de problemas.
- **Disparo o Salida:** debido a un incidente y a la acumulación de tensión que genera se abandona el nivel racional y comienza el estado de hostilidad.
- **Enlentecimiento:** El nivel de hostilidad se va mitigando poco a poco ya que es difícil mantener un estado de *fuera de sí* durante mucho tiempo. Si no hay nada que vuelva a actuar de disparador la ira empezará a disminuir.

- **Conducta de afrontamiento:** Empezaremos a intervenir. La empatía es una de nuestras mejores herramientas. No tenemos que estar de acuerdo pero mostraremos un entendimiento de su punto de vista. En este nivel debemos actuar con mucho tacto para que no vuelva la ira.
- **Enfriamiento:** La aceptación y empatía por nuestra parte hará que se acabe de disipar la ira para volver a un estado racional.
- **Solución de problemas:** Volvemos al estado idóneo de calma para buscar solución a los problemas.

Qué debemos hacer cuando estamos ante una actitud hostil:

Fase 1 a 3: silencio y en actitud de escucha activa. Mantener la calma y el control. En esta fase, si pedimos calma o intentamos razonar se activará más. En numerosas ocasiones cuando a alguien que está *fuera de sí* le decimos por ejemplo “tranquilo” o “cálmate” podemos producir el efecto contrario al que estamos esperando, ya que estos comentarios podrían

actuar nuevamente como disparador.

Desde la 4: empatizar y hacérselo saber. Reconocer el estado emocional. Controlar el entorno, si podemos; quedarnos a solas, ya que la presencia de terceros puede activarle más. Mantenemos un tono calmado y nunca elevamos la voz. Permitimos que exponga su problema para que podamos afrontarlo en un nivel racional.

¿Qué debemos hacer?:

Curva de hostilidad



Estrategias centradas en las emociones

Son aquellas en las intentaremos afrontar el problema centrándonos en nuestras emociones, para controlarlas e intentar que nos permitan afrontar el problema de una manera más racional y adecuada.

Estrés y Aspectos fisiológicos ante una agresión

Cuando nos enfrentamos a una situación de

estrés o de miedo ocurren diferentes reacciones psíquicas que lo producen, y pueden darse por una situación directa a la que nos enfrentamos o por la percepción de ésta, porque pueda o vaya a ocurrir próximamente. Cuando tenemos miedo o nos encontramos ante una situación de estrés experimentamos cambios fisiológicos como los siguientes:

- Las glándulas renales segregan adrenalina y noradrenalina
- La musculatura tiende a contraerse y se puede empezar a temblar. El cuerpo empieza a prepararse para la huida o el enfrentamiento.
- Aumentan los latidos del corazón y sube la presión sanguínea para que llegue más oxígeno a los músculos, preparándolos para actuar.
- Las pupilas se dilatan.
- Visión de túnel.
- La respiración se acelera.
- Aumenta la sudoración.

Entre las medidas que podemos tomar cuando nos enfrentamos a una situación de estrés encontramos las siguientes:

- Conocer los cambios fisiológicos que se producen en el cuerpo e intentar canalizar las sensaciones que se perciben para ser capaces de no dejar que se apodere de nosotros el pánico y nos bloquee.
- Valorar la situación. Elegir la respuesta que, *a priori*, ponga menos en peligro nuestra integridad física.
- Intentar mantener el autocontrol y no dejarse llevar por impulsos irracionales.
- Conocer cómo funciona la *Curva de hostilidad* para poder mediar y no llegar al enfrentamiento físico.
- Evitar la confrontación siempre que sea posible.