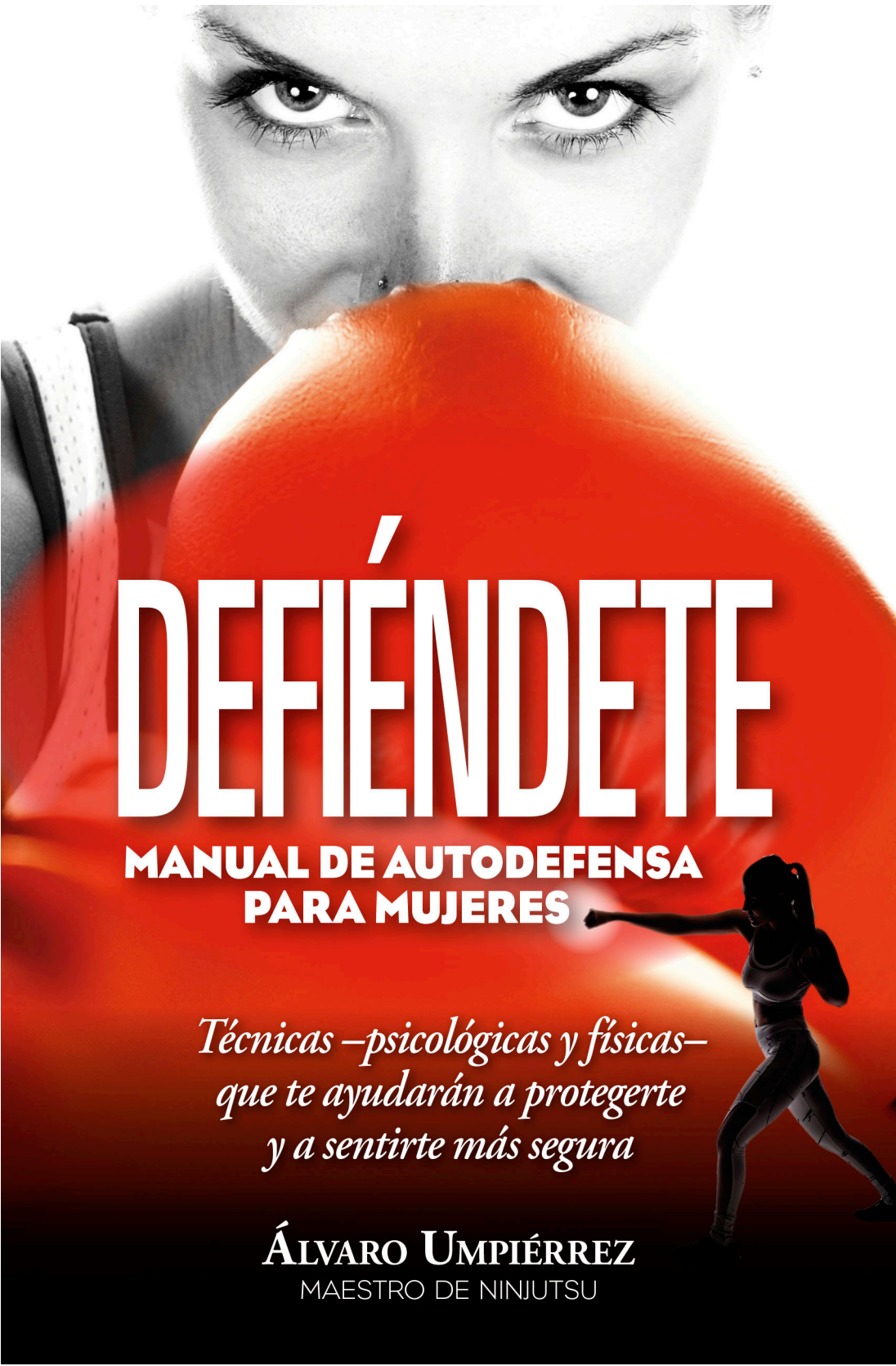
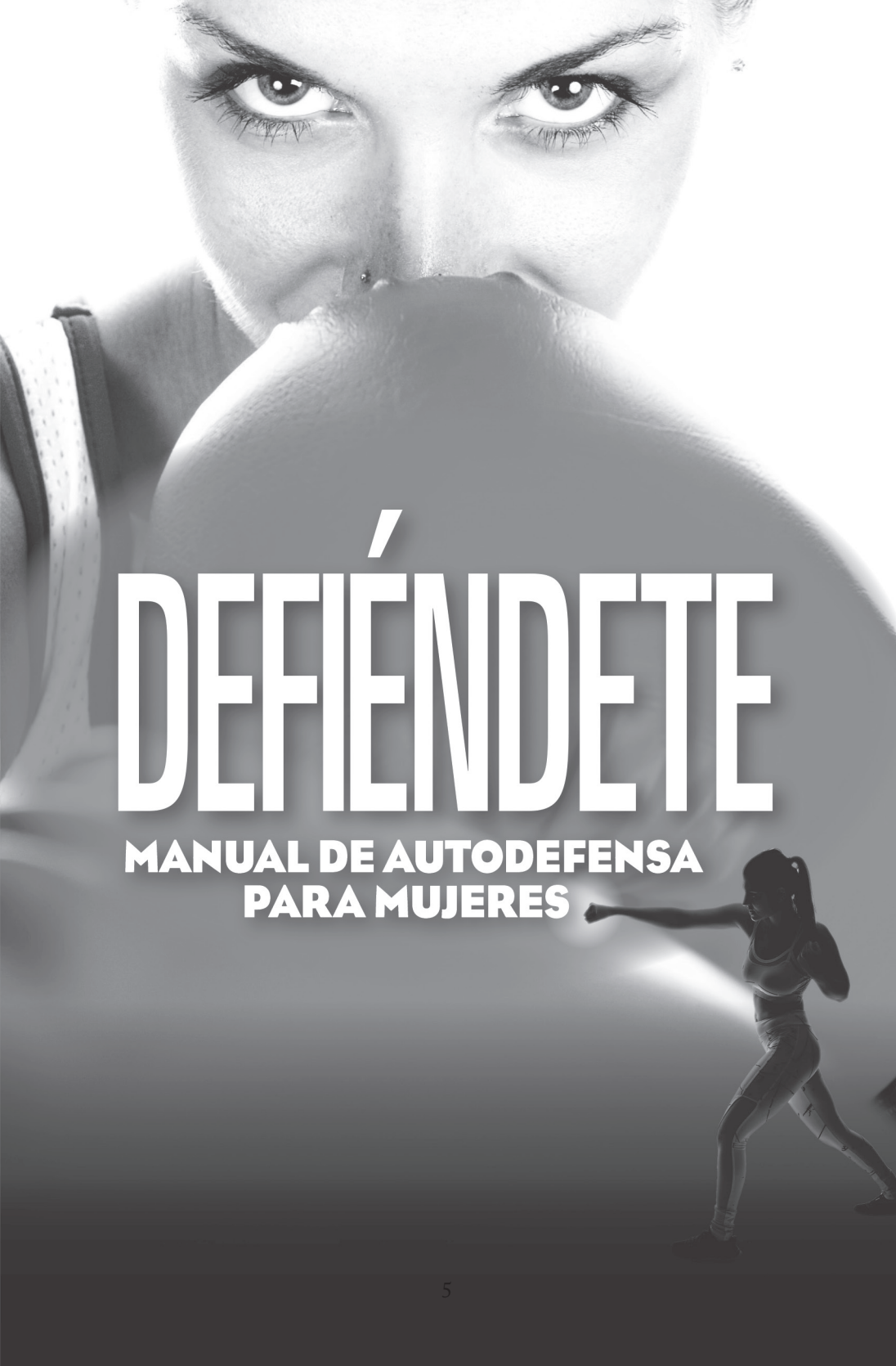


DEFIÉNDETE

MANUAL DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

Técnicas –psicológicas y físicas– que te ayudarán a protegerte y a sentirte más segura

ÁLVARO UMPIÉRREZ
MAESTRO DE NINJUTSU



DEFIÉNDETE

MANUAL DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

© Álvaro Umpiérrez 2020
© Arcopress, S. L., 2020

Primera edición: septiembre, 2020

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*».

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Sociedad actual • Editorial Arcopress
Directora editorial: Emma Nogueiro
Diseño, maquetación y documentación gráfica: Fernando de Miguel

Imprime: Gráficas La Paz
ISBN: 978-84-17828-62-2
Depósito Legal: CO-821-2020
Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

Un agradecimiento especial a todas las mujeres que con su ejemplo me motivan a luchar por la igualdad en derechos y oportunidades.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 11

1. LA DEFENSA PERSONAL 13
Habilidades 25

2. LAS ZONAS VULNERABLES DEL CUERPO HUMANO 40

3. LAS ARMAS 47
Armas de fuego 47
Armas blancas 48
Armas contundentes 49
Armas casuales 49
Armas defensivas 50
Armas naturales 50

4. LA RAÍZ DE LOS CONFLICTOS 53
Gustos 53
Deseos 54
Los nueve factores que intervienen en un conflicto 59
La violencia psicológica 68
13 medidas de preservación 71

5. *TIPS* PARA ENTRENAR LA DEFENSA PERSONAL 74
Generalidades 74
Objetivos de entrenamientos 77
Técnicas de defensa personal 80
Principios para aplicar las técnicas 81
Leyes de la eficacia defensiva 87
Ser fuerte con el mínimo esfuerzo 93
Principios dentro y fuera 95

6. BASES PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS 98
Cómo hablar de un tema difícil 98
Saber en qué momento conviene retirarse y retomar el tema 103
Obligaciones 104
Los obstáculos 104
Presentarse en el lugar de reunión para hablar del conflicto 107
Proceder cuando en la charla surge un conflicto 108

7. ESTABLECER LÍMITES 113
Frenar intenciones 113

8. LOS CONFLICTOS INTERNOS Y LA SEGURIDAD PERSONAL 121
Actuar en desconfianza 123
Dificultades en las relaciones interpersonales 124
Cuando se entiende poco sobre los asuntos 128
Bajar la ansiedad 130

9. CONCLUSIONES 138

INTRODUCCIÓN

La defensa personal para mujeres es un sistema pensado en aprovechar los recursos naturales que ellas poseen y así afrontar con éxito situaciones de violencia física como psicológica que pudiera tener en un mundo dominado por la violencia machista, permitiéndole así facilitar una resolución adecuada y ventajosa.

Pero este libro no pretende perpetuar este concepto, sino presentar las bases de una defensa personal que trasciende las cuestiones de género, pues desde la perspectiva de un artista marcial, las cuestiones de la autoprotección y las técnicas a emplear no radican en si es de uno u otro género, sino en las capacidades de respuesta defensiva ante la imposición de alguien que es más fuerte.

También vale aclarar que esta obra no se pretende formadora de expertas, sino que su fin es revelar verdades sobre el tema y motivarlas a superar limitaciones que supuestamente tienen con el género masculino cuando es necesario aplicar técnicas de autoprotección.

Es por esta definición que el libro tendrá como móvil presentar las bases de una defensa personal psicológica y física imparcial y dejar pendiente hasta el final la respuesta a la pregunta:

¿La defensa personal es cuestión de género o de saber enfrentar los abusos de los más fuertes?

Presentaré las cuestiones teóricas y prácticas de un entrenamiento en defensa personal, sin pretender sustituir a un la imprescindible guía de un instructor, abordaré las líneas generales de la naturaleza conductual y los perfiles más comunes de la lucha, expondré los conceptos generales de los distintos tipos de armas para entender las ventajas y desventajas de usarlas, hablaré sobre el verdadero impacto de los golpes a las zonas vulnerables del cuerpo humano ¡intentaremos entender cómo se suceden los conflictos con el fin de brindar luz a la razón sobre situaciones cuales quieran fueran, presentaré *tips* importantes de recordar para estar prevenida ante situaciones de peligro, y al final una búsqueda de auto descubrimiento para fortalecer el ánimo, la confianza y el enfoque personal para superar límites y vencer temores.

CAPÍTULO 1
La defensa personal

Para entender a qué nos referimos cuando hablamos de defensa personal primero debemos definir qué es defensa. Es la acción de cuidar, resguardar o proteger aquello que es de valor para una persona, sociedad o país.

De aquí podemos deducir que la defensa personal es un conjunto de técnicas que permiten la misma acción orientada a lo vital del individuo y la defensa personal femenina es un conjunto de técnicas adaptadas a la resolución de conflictos y de agresión física. Estas técnicas incluyen aspectos de acondicionamiento físico y psicológico para poder repeler la agresión.

Sobre la violencia de género es importante recordar que no es una violencia brutal y física en sus comienzos, sino que va socavando poco a poco la voluntad de la víctima hasta que el grado de indefensión ya no le permite responder con efectividad ante las agresiones y es ahí donde la violencia física comienza, pues el agresor siempre ha de asegurarse la supremacía, y por esta razón buscará aislar a esa persona o grupo social.

El sometimiento que recibe la mujer la coloca en un estado de indefensión producto de los miedos que el agresor va provocando en ella. Este temor, que se basa en los potenciales riesgos para su integridad física o psicológica, le hace vivir bajo la tiranía del agresor sin que este tenga que mostrarse violento diariamente, pues previamente se ha encargado de mostrarle su capacidad destructiva. Es por eso por lo que la víctima aprende que mientras haga lo que al agresor le complace, ella estará en paz.

El agresor tendrá como «deber» demostrarle a su víctima de vez en cuando su poder, haciéndole ver sus reacciones temerarias ante «cualquier situación» casi azarosamente, lo cual pondrá aún más en una incertidumbre a la víctima, sometiéndose a la voluntad absoluta del abusador.

Ahora bien, debemos partir del supuesto (ideal) de que el arte de la defensa personal se ejerce sobre seres humanos con el objetivo de preservar todo aquello que valoramos y consideramos universalmente justo.

El trabajo que se requiere para dominar un sistema de defensa personal completo, requiere de dominar al menos tres grandes áreas, el conocimiento y habilidades para desenvolverse en el entorno, el autoconocimiento para identificar los límites reales y las oportunidades que se tiene, partiendo de las fortalezas y debilidades físicas y técnicas que se poseen, y la capacidad de predecir comportamientos del agresor.

Es necesario enumerar como principios rectores en la toma de decisiones, la inteligencia aplicada a la técnica, la actitud y el instinto de supervivencia.

Se pueden estipular tres pautas que con el tiempo y su práctica conducen al perfeccionamiento de la defensa personal y son:

1. Tener iniciativa aplicada a todo lo referente a la defensa personal y el mejoramiento constante.
2. Buscar siempre que el entrenamiento sea cada vez más eficaz.
3. Mantener siempre la confianza sobre todas las cosas y situaciones que se presenten.

La mujer que desee ejercer su derecho a practicar técnicas de defensa personal ha de aceptar el pensamiento de que ella, como cualquier persona en esta tierra, nace con el condicionante natural de ser libre y soberana de su vida, y que por lo tanto nadie puede someter su voluntad ni su cuerpo.

Esta premisa es muy importante para quienes procuran su seguridad y la de otros, y no por ello se han de cometer abusos en nombre de ella.

Saber valorar la gravedad de la situación y anticipar las consecuencias de los actos es una prioridad para los practicantes de la defensa personal.

No es prudente tomar una acción defensiva y no saber los límites, para eso es necesario evaluar la situación y las posibles soluciones viables a tomar.

Siempre, toda defensa personal en su raíz ha de ser compasiva, ningún ser humano ha de ser considerado propiedad de otro ser humano, ni ningún ser humano tiene más derechos sobre otro, ni mucho menos tiene derecho a humillar física o mentalmente a otro ser humano. La arrogancia y la brutalidad merecen el peor de los desprecios por parte de quienes practican la defensa personal.

Todo acto de violencia que no aplique directamente a una defensa justa es ajeno a la premisa que mueve la defensa personal.

En definitiva, la defensa personal debe ser aplicada con juicio, razón y respeto hacia los seres humanos, sin distinción de raza, genero, sexo, creencia o niveles socioeconómicos. Evitando caer en la vanidad, el exceso de confianza y la subestimación de las habilidades del agresor.

La defensa personal no debe aplicarse por gloria o deseo de superioridad sino para preservar la vida y todo lo que ella representa.

La defensa personal no es una utopía sino una fuerte convicción de quienes toman en serio este camino. Todo acto de violencia es ante todo el último recurso a tomar procurando que sea el menos perjudicial dentro de la efectividad. Pero es una realidad que, en el momento requerido, toda la energía, toda la habilidad y todo el carácter deberán ser desplegados a su máximo exponente, condicionado por el entrenamiento adecuado, es decir, una formación adecuada de la mente y el cuerpo.

La responsabilidad de la mujer es asumir su rol activo en la búsqueda de los medios adecuados que le permitan estimular su fuerza interior.

Pero... ¿Qué es la fuerza interior?

La fuerza interior es un estado de conciencia que hace a toda persona actuar de tal manera que sus habilidades terminan superando a las de su par.

La fuerza interior suele nombrarse como arrojo o determinación, pero sin pasar al extremo de testarudez o inconsciencia.

Es característica de quienes saben sobrellevar los conflictos gracias a la diligencia que por años han dedicado a los niveles (físico, mental y espiritual) y áreas de su persona (familia, amistades, trabajo, etc.), dando el máximo de su potencial para forjar un carácter sólido, siempre con sinceridad y pasión para conocerse y descubrir sus propias debilidades y fortalezas.

La buena práctica para fortalecerse interiormente pese a las dificultades permite desarrollar una actitud templada que luego se refleja en su posturas, gestos y miradas.

La premisa de que un sentimiento permita estimular la fuerza y energía interior se basa en el concepto de dignidad humana. Este sentimiento guía el instinto que permite intuir los movimientos que hará el agresor, esta es la verdadera clave para desarmar a un agresor.

Si la mujer que busca confiar en su instinto, llegará a caer en el nerviosismo esté le fallaría, afectando el *timing* de sus movimientos y dejándola a merced de la fuerza bruta del agresor.

Solo cuando se asume que se está en peligro, la calma surge y así el instinto se vuelve reflejo.

Lo que hace que la mente se perturbe es la inseguridad y la arrogancia; ambos factores son productos internos que son afectados por factores externos y que distorsionan la correcta evaluación de la situación, afectando la percepción de los hechos.

La percepción, así como la fuerza interior, es un estado de conciencia y cuanto más pura se mantenga la mente más efectiva se vuelve la aplicación de la defensa.

Si hay temas para pensar y resolver es mejor hacerlo en un lugar donde se pueda bajar la guardia, mientras que no se esté en un ámbito seguro, lo mejor es mantenerse consciente de la situación presente.

La fuerza interior y la intuición son las claves para la adaptación a la situación, permiten una rápida movilidad y adecuación de la actitud, objetivos y prioridades para aprovechar los puntos flacos que ha dejado el agresor y golpearlo con la técnica más contundente.

Cada mujer tiene su propia personalidad, no se puede hablar de generalidades a la hora de enseñar una forma de defensa personal que sea funcional para sus realidades y sus propias tendencias naturales, por lo tanto, es fundamental que cada una de las practicantes reconozca sus inclinaciones para lograr equilibrarlas, estar bien consigo misma y que pueda aprovecharlas en cada decisión que asuma.

La seguridad personal se refleja en las palabras y acciones, esto permite conservar el respeto hacia los demás al mismo tiempo que mantiene su independencia de razón. Si comete un error no tiene inconveniente en solicitar disculpas, pero jamás se rebajará a la disculpa humillante porque sabe que lo más importante es la disposición a superar el error.

Porque sabe que nadie está a salvo de caer en falta, se cuida de reaccionar con ira y hostilidad ante las ofensas que claramente no son pensadas

Sin perder la franqueza en sus palabras, cuida su tono de voz y las palabras a utilizar como respuesta; con serenidad y templanza aclara la situación para dar una nueva oportunidad a que se le dirija con cortesía.

Mantener cortesía sin sinceridad es como entrar a un laberinto, no se sabe si se saldrá airoso de esa situación; en cambio, cuando la cortesía tiene como fundamento la sinceridad consigo misma y hacia el otro, se pueden ir estableciendo acuerdos sin correr el riesgo de caer en falsas especulaciones.

Saber expresarse con sinceridad y simpatía nada tiene que ver con revelar las intenciones y movimientos antes de tiempo, ser sincera y simpática admite el disimulo para no perder el control de la situación.

El problema surge cuando lo que se hace para frenar el agravio se aplica con mucha severidad y eso rompe la ley de la legítima defensa. Cuando la agresividad es verbal y la respuesta es verbal, esta puede ser adecuada o puede herir la sensibilidad del agresor, provocando reacciones aún más violentas y si la agresión es física y la respuesta en lo físico es desproporcionada esto puede acarrear problemas legales.

El fin de un entrenamiento en la defensa personal es la preparación para disuadir el conflicto en el último nivel de dificultad, o sea la agresión física, pero antes existen dos niveles de situación de conflicto que es prudente que reconozca para prevenir la situación.

El más básico es el nivel de la intención. En este nivel no se sabe si hay predisposición por parte de alguien para comenzar una agresión o tan solo es un estado emocional que no necesariamente terminará en agresión. En cada lugar y momento en que nos cruzamos con personas, el potencial está presente, los desencadenantes son infinitos y como no se puede prever la reacción de los individuos a cada paso que se da, se recurre a las medidas básicas de seguridad y prevención. Estas incluyen estar en calma y atento y mantener la conducta bajo los parámetros de dignidad y cortesía.

Cuando el conflicto es ya evidente y se ha determinado que el agresor tiene intenciones claras, se comienza con la segunda etapa, de prevención y seguridad, que dependerá de lo comprometida que esté la integridad personal, es decir, si la situación precisa o no actuar de la siguiente manera: seguir con la calma y con la cortesía buscando descubrir el móvil de su acto para entender la necesidad que le impulsa a actuar de esa manera y disuadirlo de su intención.

La defensa personal será efectiva cuando los conocimientos y habilidades estén alineados con los acontecimientos de forma tal que la mujer pueda desarrollar todo su potencial técnico y táctico. Logrando pasar del razonamiento eficaz a la aplicación precisa de forma intuitiva.

Ya anteriormente hablé sobre la iniciativa, ahora quiero enfatizar lo importante que es conocer los principios de los golpes y movimientos.

La creencia, la fuerza y la confianza deben estar bien enraizadas antes de cualquier intento de aplicar seriamente las técnicas y tácticas defensivas en una situación real.

Todo éxito en la defensa personal gira en torno a los factores de la educación y adiestramiento físico y mental. El sistema de entrenamiento y el mejor *coach* no bastarán para que una mujer que quiere aprender a defenderse esté realmente preparada para aplicar una defensa efectiva en una situación de conflicto crítico, si no tiene la sincera voluntad y el deseo personal de mejorar sus reacciones para ese tipo de circunstancias.

Uno de los principios en la defensa personal consiste en eliminar la resistencia del oponente. Esta resistencia obviamente se encuentra tanto en el plano físico como en el plano mental, la prioridad reside en saber cómo quebrar la voluntad o resistencia del agresor para que sus movimientos se vuelvan ineficaces y así ganarle con una mejor estrategia y no por fuerza bruta, la cual hace que el agresor se sienta inclinado a no atacar o si decide hacerlo, arremeta con dudas, con menos celeridad y aumentando su torpeza.

Habiendo entendido y dominado los trabajos de desplazamientos, distancias y direcciones, la mujer que desea aprender a defenderse está en condiciones de comenzar a experimentar con las distintas variantes para captar la esencia de la adaptación a las infinitas formas de resolver una situación que puede tener los conflictos.

Los factores más comunes que influyen en una situación son: el ambiente, el ámbito, las circunstancias y la situación personal.

Por ámbito me refiero al lugar geográfico específico de ese lugar; por ambiente me refiero al «clima familiar, laboral, de pareja, etc.» que rodea a esa situación; por circunstancia me refiero a los desencadenantes del momento; y por la situación personal me refiero a los estados que se producen internamente producto de la historia personal y que determinan conductas hacia una situación. Estar en conocimiento y dominar estas áreas permite tomar mejores decisiones de acción. Estas cuestiones las he detallado en mis libros, *El arte de crecer* y *El cuerpo también habla*. Esta percepción lleva a la decisión de actitudes y acciones que si no son acordes a lo que en realidad sucede puede que el desenlace no sea el deseado.

Es fundamental entender que todo movimiento o técnica tiene que aprovecharse del principio del menor esfuerzo, pues la simplicidad de los movimientos y la economía de fuerza permite una rápida recuperación y sobre todo garantiza que ante oponentes más fuertes siempre habrá mejores posibilidades de ganar.

La energía debe siempre aplicarse a oportunidades seguras, con esto quiero decir que no ha de actuar precipitadamente, a ciegas, tanto sea

para golpear como para salir de la línea de ataque, sin derrochar energía mental y física en acciones que no dan resultados ventajosos, y compromete la integridad personal.

La complejidad de los movimientos alarga el tiempo de reacción y dificulta enfocarse en lo que es realmente importante, que es predecir las intenciones del agresor y entender la situación por lo cual es mejor contar con conocimientos y protocolos sencillos de aplicar en la mayoría de las situaciones.

Quienes hacen movimientos espectaculares y complejos dominan la técnica (en ambientes controlados) donde una falla no compromete irremediablemente su vida.

A lo largo de mi camino en este mundillo de las artes marciales he visto personas que entrenan esperando lograr seguridad personal, muchos insisten en aprender técnicas espectaculares, sin entender que la simplicidad, aunque poco atractiva para la vista, permite tener mayor porcentaje de éxito en términos defensivos.

En lo personal desisto de entrenar a quienes insisten en seguir un camino de búsqueda del dominio del arte de la defensa por esa vía porque el objetivo de la defensa no se consigue andando por la vía de la complejidad.

Cuanto más simple, más probable que pueda ejecutarse con éxito.

La violencia no surge con el primer golpe físico o emocional que se recibe, es necesario que la mujer interesada en aprender a defenderse esté atenta a los indicios que anticipan conductas agresivas y tome medidas al respecto.

También que desee aprender a defenderse e introduzca en su rutina de entrenamiento ejercicios de prevención del conflicto, basados en la comprensión de la naturaleza humana y la anticipación de eventos desencadenantes, por medio de la correcta interpretación del lenguaje físico que permite reconocer el estado emocional o postura ante la situación. A esto se le conoce como el principio de seguridad.

La naturaleza de los conflictos proviene de las necesidades humanas, a mayor urgencia o sensación de la misma, mayor gravedad de la situación que se tiene enfrente y menores límites posee el agresor.

Si bien los comportamientos son aprendidos y pueden ser modificados con esfuerzo, es significativo reconocer patrones para adaptar las estrategias defensivas según la conducta que emana de cada persona.

Se pueden identificar **diez etapas en el proceso de la defensa personal.** Las dos primeras son puramente instintivas, la tercera se

sostiene por las primeras, pero puede ser condicionada conscientemente; aun así, vale aclarar que las primeras son condicionadas también por el aprendizaje, con la diferencia de que son desencadenadas a un nivel inconsciente, producto de las relaciones que se logren establecer entre interpretación de la realidad y la reacción aprendida correspondiente a ella.

Primera etapa: estado de alerta. Se produce un desencadenamiento instintivo de supervivencia, todos los sentidos se agudizan, principalmente la vista, y la sangre reactiva los músculos.

Se puede producir un bramar que nace del temperamento defensivo.

Está claro que lo que puede ser una amenaza para uno, no lo sea para otra persona, pero sin duda la primera reacción defensiva se manifiesta con este tipo de mecanismos físicos.

Segunda etapa: se toma una decisión y se responde.

En esta etapa es cuando se recurre a lo aprendido, hay poco espacio para el análisis racional. En esta etapa claramente se revela el serio entrenamiento que se ha tenido en la defensa personal y los déficits en la parte técnica y táctica, incluyendo el trabajo y acondicionamiento físico y psicológico.

Tercera etapa: evaluación de la situación. Aquí la persona que busca su legítima defensa interpreta la realidad para ver las posibilidades que tiene de reducir los riesgos de salir herida.

El entrenamiento para ver de forma transversal las posibilidades sin caer en determinismos es crucial para encontrar la mejor alternativa.

Cuarta etapa: explora a su o sus adversarios. En esta etapa se evalúan las ventajas y desventajas en relación a las fortalezas y debilidades que se puedan ver en el o los agresores, para elegir la mejor técnica y táctica que permita resolver la situación y quedar en posición adecuada para la etapa anterior (tercera etapa).

Si llega la situación de no poder encontrar ventajas, sería necesario provocar reacciones para descubrir más de sus capacidades, aunque esto significa un mayor riesgo.

Quinta etapa: se determina la mejor acción según las ventajas que se puedan tomar sobre las debilidades del agresor.

Sexta etapa: se atiende el trabajo técnico sobre el objetivo de controlar al agresor desde sus puntos débiles.

Si bloquea una de sus zonas vulnerables o se protege, rápidamente se cambia el trabajo hacia su siguiente punto vulnerable más próximo.

Séptima etapa: se aprovecha cualquier oportunidad producto del fallo que el agresor tenga para afectar o provocar nuevos puntos débiles.

Octava etapa: se lleva al agresor a la sumisión o a la renuncia de su voluntad de seguir la lucha.

Novena etapa: se aleja de la zona de riesgo (se llama a la policía o se busca un lugar donde refugiarse).

Décima etapa: en esta etapa se hace todo lo posible para volver a la calma de haber vivido un hecho traumático y mejorar lo que sea necesario para estar en mejores condiciones para eventuales situaciones.

Los individuos tienen procesos de reacción defensivos, si bien estos son variados según las experiencias que hayan tenido ante situaciones de amenazas o de violencia. Existen reacciones que son generales. Fisiológicamente el organismo tiende a prepararse para soportar el dolor, también se prepara mentalmente y emocionalmente.

Esta reacción dependerá de lo que se considera una inminente concreción de la amenaza, el estado físico de la persona, de la interpretación que se le dé a esa amenaza y de los recursos psicológicos, físicos y de recursos materiales como apoyo de otras personas que la potencial víctima tenga para repeler esa amenaza.

Los cambios fisiológicos permiten que el cuerpo se prepare para resistir y prepararse para conseguir más fuerza y velocidad, con ese fin, la sudoración aumenta, los músculos se tonifican, la sangre se dispara para activar el cuerpo, reduciendo la capacidad digestiva, la respiración se acelera y se vuelve amplia y profunda, y también aumenta la frecuencia cardiaca.

Según Anna Freud en su tratado *El yo y los mecanismos de defensa*, tienden a responder ante amenazas de la siguiente forma:

— El impulso que se tiene por reaccionar defensivamente se orienta hacia otra acción más constructiva.
— Se tiende a reprimir recuerdos para olvidar situaciones traumáticas.
— Se proyectan sentimientos estresantes sobre personas u objetos cercanos.

— Actuar como si no pasara nada, ante un hecho evidente.
— Se esconde en una actitud regresiva, tiende a comportarse como en una época pasada donde se sentía bien, tomando actitudes no correspondientes a su edad.
— Adopta conductas de otros para soportar su situación. Reacciona feliz, bloqueando el sufrimiento.
— Busca aislarse.
— Culpabilizan a hechos, circunstancias o personas que nada tienen que ver.
— Todos los problemas tienen una sola explicación.
— Se sustituye una razón real de la causa por otra que le es más agradable.
— En lo personal esto me sirve de recordatorio para no entrar en ninguna falla que pueda perjudicar la relación, pues reconociendo que es un mecanismo defensivo ante algo que está generando sufrimiento, en la primera etapa de mi pensamiento, acepto que no es personal y en la segunda etapa razono que es un mecanismo de defensa ante algo que le está produciendo temor y ansiedad.
— Es ahí que comienzo a indagar sobre las verdaderas razones. El anticipador mantiene en todo momento una clara objetividad, pues logra separar las tendencias naturales de una conducta defensiva, de la conducta

Sumado a los lineamientos generales mencionados, dentro del ámbito competitivo de las artes marciales se identifican **cuatro perfiles conductuales asumidos por las personas cuando entran en «modo lucha»:**

El perfil defensor corresponde a una persona en cuya actitud prima la desconfianza. Cuando siente peligro, el defensor desencadena respuestas aprendidas, impulsadas por el instinto natural del miedo (huida, parálisis o ataque), en base a estas tres respuestas instintivas. La enseñanza de la defensa personal crea movimientos tácticos y técnicos. El miedo hace que las personas se mantengan en círculos cerrados, esto se traduce en aislamiento. En casos más leves, se cruzan pensamientos como «no puedo confiarme de nadie» , entienden la vida como una lucha donde alguien gana, por lo tanto alguien va a perder. Por un lado, la mente se agudiza y se vuelve una persona perspicaz, pero el

estrés constante termina afectando la percepción, generando falsas realidades.

El perfil anticipador corresponde a una persona cuya actitud prima la resolución de conflictos. El autocontrol y la capacidad anticipativa hacen personas creativas, con dones de persuasión e inspiración. La capacidad de proyectar futuros concretos permite construir planes que se adecúan al presente. Lo que permite avanzar en la consecución de objetivos a mediano y largo plazo. Son personas que en apariencia parecen distantes y poco expresivas, gustan de la metodología en el entrenamiento, lo que les obliga a tomarse tiempo para resolver los problemas, es por eso por lo que prefieren mantener cierta distancia emocional y hasta física. Este alejamiento les permite meditar los asuntos sin caer en las presiones circunstanciales. La crítica es precursora de cambios y la práctica de esta actitud sin duda representa una oportunidad para la previsión y construcción de una visión a futuro. El desarrollar este tipo de actitud requiere un estado meditativo por lo que destaca en este perfil de personas la disciplina y diligencia en el autocontrol. Usan el pensamiento filosófico para crear alternativas que luego, con análisis pragmático, lo llevan a estrategias viables. Saben mantener sus momentos de relajación, para disminuir la tensión que genera estar por mucho tiempo en este tipo de actitud. La proposición de ser anticipador es ir siempre un paso por adelante y ser quien se posiciona en el lugar y momento adecuado para tomar la oportunidad. El análisis se puede llevar a todas las áreas posibles que puedan ser objeto de estudio. La desventaja de este perfil es que son personas que en caso de ser sorprendidas carecen de resolución eficaz, pérdida de control, bloqueo mental y emocional.

El perfil atacante corresponde a una persona provocadora, y hará que tanto el defensor como el anticipador entren en su juego. La estrategia principal de un atacante es incomodar a su oponente, por lo que no será quien avance a la posición del defensor ni hará movimientos que le revelen sus intenciones. Una persona con capacidad de ataque, tanto dentro de un *dojo* como en la vida misma, gana por parte de quienes osan intentar ganarle, el reparo de no tomar decisiones prácticas en corto

tiempo y es lo que el atacante ve como ventaja, pues en eso es especialista.

Tiene un espíritu arrojadizo. Se predispone. Asalta situaciones. No se detiene a solucionar diplomáticamente. Simplemente ve el obstáculo y se lo quita del medio para conseguir lo que quiere. No es un kamikaze. Su estrategia se basa en asegurarse de tomar el fallo del oponente. No le dificulta recuperarse. Crea un margen de movilidad para conseguir lo que quiere, es lo que toma para sí. A diferencia del anticipador, el atacante toma decisiones rápidamente y estas se basan en su intuición; eso al anticipador le agobiaría y él lo sabe. Son arriesgados lo cual les permite innovar en tácticas que no han podido ser evaluadas previamente por la competencia, aumentando las probabilidades de tomarlos por sorpresa.

Sus habilidades comprobadas en el «campo de batalla» lo hacen una persona sabia y respetada; él hace de la misma lucha su escuela de aprendizaje, eso es lo que le da seguridad plena. Sabe arriesgarse e improvisar en el momento. Sus aventuras osadas, sus fracasos y éxitos le hacen conocer cada parte de su ser, pudiendo así reconocerse en situaciones múltiples que le permiten regularse en lo mental, en lo emocional, en lo físico, con sus conocimientos y recursos técnicos, con sus capacidades y límites naturales, todo en un contexto de riesgo sin perder la capacidad de tomar decisiones acertadas. Así se vuelve un misterio, pues no revela la intención hasta que la acción surge sobre los hechos presentes, con capacidad de adaptación. Creatividad y precisión en sus técnicas, sorprende al oponente pues su aparente espontaneidad descontrolada y su pericia en estratagemas y disimulo, le permiten salirse de lo establecido, divergiendo por donde menos se lo espera, anulando cualquier capacidad efectiva de respuesta por parte de la competencia.

El perfil contrincante corresponde a una actitud adaptable para cualquier situación. Es capaz de pasar de un estado primario de defensa a uno de atacante o anticipador convenientemente a tiempo. Estando en una posición defensiva puede pasar a ser un atacante contundente con el mínimo esfuerzo. Tan solo decide cambiar reajustando su cuerpo y posicionándose adecuadamente para aprovechar la oportunidad y arremeter con todas sus

capacidades. Se puede decir que el estadio más elevado es el del contrincante, una persona capaz de resistir y cambiar con total facilidad para encontrar la mejor acción rápida pero resolutiva al problema, sin perder la calma ni el buen humor.

Descúbrete en uno de estos perfiles para comenzar tu trabajo, luego ve encontrando dentro de ti la libertad para adaptarte a las distintas construcciones que aquí te presento para al final conseguir la libertad de poder ser todo y nada, para que solo la adaptación sea el sello característico de tu actitud.

Habilidades

Velocidad. Comencemos a explorar el aspecto físico y qué se necesita trabajar para lograr tener un cuerpo que responda con prontitud ante las exigencias de un día con muchas actividades. A parte de la resistencia, que es algo de lo que hablaremos más adelante, la velocidad con que se hacen las cosas permite optimizar el tiempo. El cuerpo y la mente tienen que estar a punto para responder con prontitud sin caer en un agotamiento que predisponga a lesiones tanto físicas como psicológicas.

La velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos y decisiones en el menor tiempo posible. Esta

Capacidad, cuando se enfoca al combate, es muy importante para la mujer pues compite contra la fuerza bruta masculina. Para desarrollar la velocidad primero hay que definir el objetivo que se busca, es decir, si lo que se pretende es aprender a reaccionar rápidamente a situaciones, se tiene que reconocer el estímulo que desencadenará la acción y se trabajará para acortar el tiempo de respuesta. Aprovechando la tecnología, hoy en día se pueden descargar apps diseñadas para este fin. Partiendo de distintas posiciones físicas y circunstanciales se puede trabajar la respuesta inmediata ante la manifestación de un estímulo determinado. Los estímulos pueden ser auditivos, visuales o táctiles. El estímulo ha de ser el disparador que se requiere para aprender a reaccionar lo más rápido posible. Otro tipo de velocidad está orientada a la toma de decisiones, aquí el objetivo es claro: tomar la mejor decisión en el menor tiempo posible. Para desarrollar este tipo de velocidad, los juegos de estrategia, como puede ser el ajedrez, son buenos métodos para ejercitar la toma de decisión. El objetivo es tomar la decisión cada vez con mayor prontitud acortando el tiempo desde que el otro jugador hizo su movimiento. Para

ejercitar esto en la vida cotidiana, lo importante es hacer ensayos mediante situaciones complejas. Una buena idea para quienes desean desarrollar este tipo de velocidad es tomar un curso de teatro espontáneo.

Desarrollar la intuición potencia la velocidad de reacción. **Para despertar la intuición se deben seguir estas cuatro recomendaciones:**

1. En «terreno» desconocido moverse lentamente y con actitud prudente, esto permite aumentar el estado de atención sobre los hechos nuevos, permitiendo así adquirir nueva información. Por terreno desconocido me refiero a cualquier ámbito social con el que no estés familiarizada o que potencialmente pueda estar sujeto a cambios.
2. Aceptar los hechos y formas de pensar externas sin cargarlos de miradas subjetivas personales, gustos o disgustos, morales o inmorales. Cuestiones como gustos, disgustos, repulsión, atracción, moralidad, sesgan la mirada. Tratar de evitar caer en la falsa imparcialidad, que se manifiesta por observar hechos segmentados de una realidad mayor para justificar o apoyar ideas o pensamientos personales.
3. Escuchar las emociones que se producen en el cuerpo y no buscar razones o evidencias que las respalden, para identificar el peligro y moverse en consecuencia.
4. Moverse por fe, confiar plenamente en lo que se siente. Aquí vale aclarar que no se refiere a sentimientos, sino al sentir orgánico que invita a reacomodar el cuerpo hacia uno u otro lado, a alejarse, rechazar o acercarse; no se trata del sentimiento emocional, sino al sentir pura y exclusivamente manifestado en el cuerpo, palpitaciones, sudoración, cambios en la temperatura del cuerpo, nerviosismo en el estómago, etc. Lo importante es observar dónde se manifiesta y a qué invita, pues el organismo siempre busca autoproteger su existencia y el instinto físico te revelará si conviene o no estar ahí y cuándo es el momento de retirarse, evitar o avanzar. Esto sumado a la velocidad en la toma de decisiones permite una rápida y asertiva respuesta ante las situaciones complejas.

Es importante reconocer la resistencia que se tiene en los tipos de velocidad mencionadas, y el periodo de descanso es fundamental para mantenerse en las mejores condiciones. Por eso se tiene que conocer cuántas veces puedes aplicar los distintos tipos de velocidad sin que

mengüe la efectividad. Para conocer con qué frecuencia puedes hacerlo y el tiempo que debes considerar de descanso y recuperación entre una y otra acción de este tipo, tanto sea en lo físico como en lo mental.

Resistencia. Resistir no es cuestión de cuerpo o mente, no se puede comprender la resistencia por separado de la mente o el cuerpo pues en definitiva es la mente la que aprende a persistir y el cuerpo a soportar. Para desarrollar la resistencia el cambio de repetición es fundamental, el objetivo es que en cada repetición se pueda mejorar la optimización de la acción para ganar en aprovechamiento de recursos y energía. Para mejorar la resistencia primero hay que llegar al punto de quiebra, donde el déficit comienza a ser evidente. Ahí, llevando una medida de tiempo y repeticiones, se puede tomar una referencia del límite personal y dividirlo en fracciones de trabajos tolerables con periodos de descanso. La idea es poder tomar cada momento de entrenamiento fraccionado y dar lo mejor de sí y luego liberarse por completo para desconectar hasta la próxima repetición, pero sin llegar al punto de olvido.

La mente, como el cuerpo, no pueden desconectar al cien por cien de la actividad para ir ganando paulatinamente resistencia a lo que se intenta mejorar. Saber resistir mentalmente es cuestión de manejar adecuadamente las expectativas, el miedo y la ansiedad.

La resistencia está ligada a la autoestima. Una mujer con su autoestima equilibrada no pasará por el terrible dolor y sufrimiento que genera el tener que enfrentar las duras pruebas que le toque vivir. Gracias a la autoestima equilibrada la mujer tiene cómo afianzar la confianza en sí misma y eso le permite tomar mejores decisiones. El desarrollo de la resistencia tiene otro factor crucial y es la capacidad de tolerar la frustración. Desde pequeñas las mujeres resistentes son entrenadas con dos métodos, el evitar satisfacer sus caprichos y enseñándoles a quererse a sí mismas, sin importar logros o fracasos, aprobación o desaprobación, reconocimientos o críticas, premios o castigos. A las niñas que eran entrenadas bajo las premisas de no consentir sus caprichos y amarse a sí mismas simplemente por existir y estar vivas, se le daba una fortaleza superior cuando crecen. El hecho de enseñarles a las niñas a vivir con privaciones les formaba el carácter para soportar estoicamente las dificultades en su vida adulta; esto les forja como mujeres perseverantes y a pesar de cualquier dolor, sufrimiento o circunstancia difícil, ellas estaban preparadas a resistir sin caer presas del descontrol. El hecho de que puedan soportar el sufrimiento y las carencias con holgura les permite

aliviar su espíritu y tener un carácter más suave y una personalidad divertida. Al disminuir la frustración, el dolor y el sufrimiento su capacidad de disfrute y el gusto por lo que hace en su circunstancia aumenta. En este punto de desarrollo, la mujer domina sus emociones y no las emociones a ella, el enojo como la frustración u otra emoción negativa consumen las energías y hace que pierda el desempeño adecuado para lograr sus fines. Manejar las emociones adecuadamente permite alejar esas emociones y promover las positivas, cambiando así los pensamientos pues estos resuenan con las emociones.

El cuerpo hace lo que la mente ordena y la mente centra sus pensamientos en sintonía con sus emociones, y al final la mujer actúa como piensa y piensa como siente, es por eso por lo que el manejo de sus emociones es el trabajo principal para aprender a resistir las desavenencias. La mente precede a la acción y lo que resuena en la mente, los pensamientos que más captan la atención y dirigen el comportamiento, son los que sintonizan con las emociones presentes. A través del correcto movimiento se puede influenciar el estado de ánimo y cambiar los pensamientos para sintonizar con las acciones que se están ejecutando. Esto es posible si se hace siguiendo los mismos pasos mencionados para lograr la resistencia pues al final es el saber resistir lo que hace que las cosas pasen. Las expectativas altas aumentar la ansiedad, el estrés y los nervios, afectando la capacidad de disfrute y esto en definitiva quiebra la capacidad de resistencia.

Equilibrio. El equilibrio no es más que la continua recuperación de la pérdida del balance. Esto aplica a la mente como a las relaciones y los proyectos que se emprenden. Es así como se pueden claramente divisar tres estados mentales y físicos: estable, poco estable e inestable.

El estado estable habla de que se está pasando por un buen momento económico, social, de salud, alimenticio, educacional, laboral y de descanso. El estado poco estable nos hace referencia a déficit en alguna de las áreas de la vida del individuo y, por último, inestable, es que ya se encuentra en situación crítica, afectando ya a sus emociones y pensamientos, como también repercutiendo en la salud física.

Trabajar el equilibrio requiere de un ámbito propicio pues, hasta no estar fortalecido, trabajar el equilibrio en situaciones muy escabrosas no solo dificulta, sino que se convierte en una empresa casi imposible de lograr. Por eso, cuestiones como estas es importante trabajarlas desde muy temprana edad pues es así cuando se puede lograr la destreza suficiente

para desde el comienzo y a medida que aumentan las dificultades progresivamente se vaya consiguiendo recuperar el equilibrio. El trapecista que hace equilibrio en la cuerda floja no comenzó practicando ahí, su proceso fue desde abajo y con previa preparación física y mental para conseguir las condiciones idóneas para sostenerse erguido sobre bases reducidas y a baja altura. Hoy en día, las mujeres se encuentran desbordadas de compromisos que al final terminan haciendo que colapsen mental o físicamente. Por eso, cuanto antes se comprenda el límite de las capacidades que se tiene para mantener la estabilidad, más rápido se podrá poner frenos a nuevos compromisos y a delegar algunos ya existentes. El compromiso está en saber qué abordar y qué soltar, antes de perder el equilibrio, pues de lo contrario se puede soltar lo que no se quería soltar, y aferrarse a lo que no conviene.

Las decisiones con falta de equilibrio son causantes del derrumbe súbito que termina por hundir al individuo. Cuando las cosas no se mueven y cuando la dinámica cambiante se mantiene en balance, se está en equilibrio; en las relaciones pasa igual, cuando entre dos personas las frases se complementan como en una rima, hay equilibrio, cuando los pensamientos apoyan lo que se siente y se hace lo que se piensa, hay equilibrio. Conseguir el equilibrio no es tarea sencilla y mucho menos es tarea simple mantenerla. Por todo ello, la práctica debe orientarse siempre al desarrollo de las habilidades que permitan armonizar el apoyo de las relaciones interpersonales, el conocimiento de los ritmos biológicos y de la naturaleza, y los pensamientos, emociones y actos. La capacidad de coordinar acciones, pensamientos y emociones hacia un fin es la capacidad de lograr un equilibrio interno. Para eso, lo que hay que practicar es el correcto balance de las cosas y los sucesos; eso significa reconocer los hechos para saber si conviene intervenir o dejar que ciertos eventos no sean intervenidos. Otra forma de encontrar el equilibrio es seguir planes o sistemas creados, alguna filosofía o estilo de vida. Esto permite focalizar y orientar la intención. El aprender a conjugar uno o dos hechos aislados para potenciar una oportunidad y que surja el equilibrio tanto interno como externo es otra de las formas. Saber mantener una estabilidad fija mientras se hacen los movimientos pertinentes para que en la dinámica del cambio haya armonía. El poder de ejecutar estos planteamientos va a estar regido por la capacidad de atención que se logre tener sobre los asuntos. Son incontables las causas que momento a momento van afectando el equilibrio, por eso, el tener una visión clara de hacia dónde se dirige los asuntos o cuál es el fin último, permite que

se puedan reorientar las decisiones rápidamente para recuperar el equilibrio sin que este llegue a afectar a la conducta. El desarrollo de la atención requiere andar con pies de plomo tratando de no agravar o distorsionar lo que está aconteciendo, y eso obligará a estar al detalle de lo que acontece para no generar influencias perjudiciales.

También puede ayudar a mantener el equilibrio herramientas como son los audios o libros motivacionales que específicamente orientan la mente a un estado a través de la práctica conductista. Aprovechar momentos de conexión con el refugio personal, como puede ser pintar, bailar, tocar algún instrumento, hacer meditación o alguna disciplina de conexión cuerpo y mente, con el fin de restablecer la sinergia interna con la del ambiente. El ritual del té es una bonita práctica y sencilla de aprender que permite volver a la contemplación de la simplicidad de las cosas.

Mantener la mente enfocada en un objetivo y repetir mantras para que la mayor parte del tiempo tu mente escuche y repita pensamientos alineados a la premisa que se fomenta, ayuda a evitar pérdida de tiempo por eventos que distraen y que no conducen a nada beneficioso. Lo más importante es que los trabajos sean dinámicos pues la mente tiende a distraerse con facilidad cuando entra en monotonía. La atención ha de estar inyectada con intencionalidad, colocándose incluso posturalmente como si se quisiera estar en alerta y energizando cada acción, no acelerada, pero sí con espíritu de trabajo para que la mente se enfoque decididamente hacia el trabajo planteado.

Agilidad. La agilidad está estrechamente relacionada con el éxito, pero esta solo se puede lograr con un arduo entrenamiento. La agilidad ha de ser entrenada en cada área o habilidad que se desee mejorar. Usa como medio la misma habilidad y el contexto donde ha de aplicarse.

Estas son las recomendaciones para ganar agilidad:

— Realizar la habilidad que se intenta mejorar lo más rápido posible.

— Desarrollar la habilidad en el menor tiempo posible complicando gradualmente la situación para que se requiera de mayor agilidad en la habilidad para solucionar el problema.

— Incluir el mayor número de problemas en un tiempo corto para que requiera usar un combo de habilidades en un tiempo mucho más breve para solucionar cada uno de los problemas.

— Analizar qué prácticas son más adecuadas para que se desarrolle mejor la habilidad en primera persona.
— Hacer estas prácticas con regularidad.
— Controlar el tiempo para que se pueda medir el progreso.

Es importante enfatizar en el hecho de que las metas y objetivos en este caso no son un fin en sí mismo, sino que sirven de bastión para focalizar el trabajo.

Cada planteamiento en este caso es una herramienta que debe servir al único propósito de ir ganando cada vez más agilidad para sortear las dificultades y resolver la situación en el menor tiempo posible. La gratificación está orientada a superar retos de tiempo y complejidad.

Fortaleza. El objetivo de la fortaleza es desarrollar las capacidades naturales, las innatas, aquellas que se le dan fácil por su naturaleza, condición o circunstancias personales, intentando mejorarlas para que se tenga un mejor control sobre ellas.

La fortaleza es lo que permite ejercer influencia sobre las resistencias externas con el fin de soportar o en su defecto cambiar su dirección o anularla. En este caso nos referimos a aquellas cosas externas a uno que necesariamente hay que modificar para alcanzar los objetivos personales.

En líneas generales se puede actuar con explosividad, aprovechando el impulso y el impacto psicológico que causa en las personas. La agresividad tiene su punto favorable en ciertas ocasiones, pero hay que saber cuándo y con quién aplicarla. La violencia en exceso acarrea más violencia por lo cual hay que asegurarse de que el efecto que se producirá dejará una brecha para tomar la oportunidad y que no generará una repercusión aún más negativa.

Otra forma de vencer aprovechando las fortalezas es actuar con prontitud y celeridad para coger por sorpresa y que no le dé tiempo a prepararse, anulando así la poca resistencia que puede generar al verse enfrentado a esa situación abrupta que se le ha planteado.

Otra forma de utilizar las fortalezas personales es mediante la perseverancia. En este caso, la virtud está en no dejar de insistir moderadamente, lo suficiente para que poco a poco se vaya consiguiendo resignación, desidia o que en un momento de descuido o debilidad propicie su derrota.

Otra forma de usar la fortaleza es para soportar. Esta vez no se trata de ir tras un objetivo, que es vencer la resistencia, sino que conviene mantenerse estoico, inamovible, hasta que la oportunidad surja.

La otra forma de conducir las fortalezas personales es sabiendo dinamizarlas, de forma que una vez que se logra una conquista, el avance de lugar a que la otra parte pueda tomar alguna ventaja. Esta ventaja, que se le cede intencionadamente, permite distraerle mientras reorganizas y orientas las nuevas acciones, para tomarle una vez más y vencer sus resistencias, de modo que el juego de ceder y tomar se vuelve casi como una moneda de canje.

Cuando se usa la agresividad como fuente propulsora de las fortalezas, la prioridad es que los objetivos se consigan a la mayor brevedad posible; cuando lo que se desea es resistir, el objetivo es mantenerse el mayor tiempo posible; si lo que se quiere es lograr vencer con rapidez, lo importante es hacerlo con celeridad pero no dar todo de sí y cuando se da todo de sí, hacerlo solamente hacia un problema específico sin distraerse en otras cuestiones.

La fortaleza interna está íntimamente ligada con el crecimiento personal. Exigirse más de lo que se está preparado para afrontar se transforma en sufrimiento y en consecuencia genera retraso del crecimiento personal. Está bien que el sentimiento de sacrificio esté presente pero no al punto de causar consecuencias psicológicas.

Desarrollar las fortalezas dentro de un área específica de la actividad que se quiera llevar a cabo requiere que se motive la curiosidad por descubrir, aprender y crear. Tener un pensamiento abierto pero crítico, incrementar el coraje en ciertas ocasiones y la prudencia en otras, la honestidad intelectual, el autocontrol, el humor y optimismo… todos tenemos estas virtudes, la cuestión es poder mantenerlas en los momentos delicados, para gestionar adecuadamente las emociones como pueden ser el estrés, la ansiedad y la irritabilidad.

Seducción. Hoy en día los estereotipos femenino y masculino están cambiando, pero seguirán funcionando como tales en su concepto raíz de atracción. Se podrán cambiar gustos e inclinaciones, pero seguirán siendo gustos e inclinaciones que una vez decodificados se pueden tomar como armas de seducción.

Constantemente estamos haciendo asociaciones, emoción con pensamiento, pensamiento con acción. La clave principal para aceptar la situación es la habilidad de autosugestión, para vincular una idea que

evoque una emoción positiva hacia el proceder con una persona, de esta forma en la piel, en los gestos, aflorará el sentimiento.

Hay estructuras que nunca fallan. El estrés suele ser causante de irritación. Tener habilidades como la de dar masajes placenteros es una buena herramienta de apoyo para domar a la fiera.

El fingir hábilmente sumisión y el no pedir nada, solo agradarle los momentos que te brinda, le da una falsa sensación de control.

Alabar sus logros, consolar silenciosamente y con cercanía sus momentos de malestar aplicando la escucha activa y la cercanía emocional, genera sinergia.

Usar la inteligencia emocional para cambiarle el humor, como puede ser un juego picaresco, el reforzarle su valía personal reconociendo sus logros y esfuerzos en los momentos de debilidad, sin regañarle y llenando los espacios donde otras mujeres no pueden llenarle.

Una vez seducido, cuando el hombre está empeñado con la mujer, el siguiente paso es enamorarlo. La cuestión del enamoramiento está en saber demostrar interés por sus actividades personales y generar una sinergia que permita fusionar los intereses.

La atmósfera es importante, es por eso por lo que saber ambientar el hogar o llevar al hombre a lugares que puedan desconectar del mundo y la atención se deposite solo en ella, es clave para enamorarlo. Dominar el arte de los afrodisíacos, comidas que estimulan la sexualidad, aceites corporales, aromas y masajes son herramientas que potencian los encuentros íntimos. Estudiar el arte de dar placer, masajes, comidas afrodisíacas, aromaterapia, música, baile, son parte del arsenal femenino.

Disciplina. La disciplina tiene como fin último obtener un resultado. Qué importante sería la disciplina para estas mujeres quienes podían llevar una vida de familia, concubina, artista y un plan de trabajo secreto para conseguir los objetivos de su misión. Hoy en día la disciplina parece estar más orientada a la subordinación que a la consecución de objetivos significativos para las personas.

Las mujeres son muy disciplinadas y es eso lo que las ha llevado a destacar en grandes puestos pese a las dificultades que eso supone para su género. La gestión de la mujer de hoy es admirable, son capaces de llevar múltiples empresas, desde la crianza de sus hijos combinado con sus carreras, profesión o trabajo.

En línea general, lo disciplinario puede ganarse con tres actividades cotidianas que la mayoría de las personas podemos cumplir: tener un

horario para dormir y despertar; tener una rutina de ejercicio o deporte; y meditar.

Una de las mejores premisas para dejar de procrastinar es deshacerse de todo lo que es un factor distractor. Si hay que estudiar es mejor un salón diáfano, dejando el móvil fuera o apagarlo. Cualquier caso que no motive la concentración sobre la tarea ha de ser quitado de la vista. No todas las perturbaciones para comenzar el trabajo son materiales y externas a uno: el cansancio, la mala digestión, cualquier enfermedad, los problemas económicos e incluso las discusiones de pareja quedan en la mente y dificultan la concentración. En situaciones así, cambiar de aire puede ser una buena solución, ir a una biblioteca pública para encontrar un ambiente propicio y centrar las prioridades para lograr los objetivos. Estando en un ámbito imparcial y haciendo una clara revisión de la escala de prioridades uno puede, al menos por un lapso de tiempo, mantener la concentración en el trabajo. Así con cualquier objetivo, reubicarse en el ámbito adecuado potencia la concentración.

Mejorar los hábitos alimenticios permite mantener la concentración, prevenir los malestares digestivos que tanto pueden afectar el carácter y reforzar las defensas inmunológicas, también favorece un mejor descanso al dormir. Si no es posible ni mejorar los hábitos alimenticios por fuerza mayor, la situación familiar o social es complicada y afecta la tranquilidad y no hay como escapar de ello y todo eso afecta el descanso, la disciplina está comprometida. Para situaciones así lo mejor es tomar energía del infortunio para inyectar la fuerza necesaria y aislar la mente de la realidad a tal punto de que el único refugio satisfactorio sea el trabajar plenamente en la consecución de los objetivos, alimentando el coraje y esperanza que serán lo que conforman el fuelle que mueve la energía interna y la concentración hacia el trabajo, convirtiendo esa tarea como el espacio donde se profesa la devoción y fe.

Astucia. El saber interpretar lo que está sucediendo permite descubrir potenciales trampas y bloquear o eludir sus intenciones. La habilidad se sustenta con una buena actuación para así crear un ardid para hacer que desistan, se confundan o caigan en una trampa. Estar atenta a los fenómenos es la clave de la astucia. El gran conocimiento del entorno a nivel consciente sumado a la experiencia acumulada en el trato de las personas de ese entorno le permiten detectar flexiones de voz o micro expresiones faciales que le revelan la falta de sinceridad. La astucia es

una herramienta que obviamente puede ser usada con malicia o como forma de autoprotección.

Tener astucia es señal de que se tiene una sana autoestima y cuando se cae en confusión y no se sabe cómo funciona el mundo revela la falta de perspicacia. Ignorar los hechos es la carencia de agudeza mental, una mente afilada entra en profundidad y puede entender perfectamente todo. La inmadurez hace que la agudeza mental no se desarrolle y se generen adicciones de comportamiento, la obsesión es la manifestación de esa carencia y el carácter se carga de narcisismo, percibiendo la realidad a la luz de sus necesidades y desfigurando los hechos. La incapacidad para ver las cosas como son se manifiesta por el enojo. La forma en la que la persona se da cuenta de que el mundo no es una manifestación de su ser, es cuando aprende a vivir las frustraciones como algo natural pero la incapacidad de soportarlas hace que aumenten las exigencias y la insensibilidad. Sus deseos son órdenes, «ya deberían saber», la premisa de urgencia premia su comportamiento.

Cuando la frustración es excesiva surge la angustia y de la angustia la inseguridad; la inseguridad le despierta una sensación de apremio, pues siente un peligro que le genera indefensión por no saber salir de ello. El estado permanente de angustia afecta a la percepción y termina viendo peligro donde no hay. El adulto que vive tratando de defenderse de todo, como si fuera el foco de las amenazas, siente ansiedad y percibe hostilidad en todo y todos. La angustia aumenta la sensación de urgencia pues siente la necesidad de evitar el supuesto peligro, se despiertan miedos y estos le generan desesperación e impotencia, se desborda por el sufrimiento y adquiere adiciones para evadir ese dolor mental. La búsqueda de poder, control y someter a los demás surge de lo anterior descrito, convirtiendo al afectado en un narcisista que solo puede velar por su supervivencia. La persona buscará ser poderosa y ejercer más presión sobre los demás para asegurarse su protección; se convierte en una necesidad imperiosa acumular cada vez más control sobre las decisiones de los otros. La búsqueda del poder para someter y no para superarse a sí mismo se manifiesta por conductas típicas como saber cada movimiento de las personas que tiene a su «cargo» y la irritabilidad explosiva como agente regulador para que todos se alineen a su mandato. La astucia es esto: conocer en profundidad los motivos y causas para tomar los conocimientos y beneficiarse de ellos.

Resolución. Cuando la situación es complicada de resolver, lo mejor es evitar la confrontación y esperar el mejor momento, el arte de saber evitar permite esperar a un mejor momento y lugar.

Hay dos cuestiones que son perennes en la vida, los problemas y la incertidumbre, y ambos se resuelven momentáneamente cuando se toma acción sobre la cuestión de turno. Los problemas y la incertidumbre han de entenderse como un desafío y no como una amenaza, pues no se puede escapar de ellos. Hay un truco para los conflictos interpersonales y es imaginarse toda la situación desde la perspectiva del otro y luego volver a imaginar toda la situación desde la perspectiva personal, de esa forma se puede estimar una correspondencia real y tomar decisiones asertivas.

El arte marcial con el que me formé, tiene la concepción de que el ser humano cuenta con los dos géneros, pero en función de la predisposición genética y el condicionamiento social se desarrolla uno más que el otro. En mi etapa de entrenamiento, el profesor decía que teníamos que conectar con la parte femenina de nuestro ser. La mujer tiene desarrollada su intuición, la delicadeza, resistencia y sutilidad entre otras virtudes, haciéndolas seres de una comprensión más holística de la realidad. Esto les coloca en relación con el género masculino en un escalón más elevado.

Si tomamos como modelo los cinco elementos de la naturaleza según la concepción japonesa, las mujeres estarían próximas a los niveles *fu* o *ku*, partiendo de un nivel básico de *sui*. Una mujer, por su educación, consigue el nivel *chi* a corta edad y cuando supera la adolescencia, son seres disciplinados, detallistas, meticulosos y comienzan a experimentar el nivel *sui*, es decir, aprenden el arte de adaptarse, acomodarse a la situación. Ya con la juventud evidencian el nivel *ka*, la pasión por vivir y liberarse de las ataduras y expresar sus emociones. Cuando superan esa etapa y llegan a la adultez, viven la etapa de la seducción hacia los demás, y ya con experiencia dominan el arte delicado de la diplomacia y la conquista. En la madurez de su vida las mujeres entran en el nivel *ku*, se animan a ser extrovertidas, pero con sabiduría acumulada que permite plasmar sueños personales a voluntad.

¿A qué se debe esta evolución? Bueno, como ya mencioné, está basada en la genética, pero sobre todo por la influencia cultural en la educación. Lo que se espera de la mujer es siempre más y eso las pone en ventaja pues el entrenamiento para la vida es más exigente que en los hombres. Es por la educación emocional y experiencial, ya que son mucho más rápidas para comprender la realidad y por ende con más pericia para dominar el juego.

¿Cómo hacer que un varón aprenda el arte de percibir la vida desde la sensibilidad femenina? Trabajamos la educación de la siguiente forma: lo primero es grabar nuevas premisas en la mente del hombre. Estas premisas serán las futuras conductoras de actitudes que le permitirán desarrollar nuevas habilidades. Definamos primero qué premisas son clave para desarrollar la feminidad en un varón. Es importante aclarar, que esto no tiene que ver con la sexualidad, si bien se puede llegar a la confusión. En realidad, las inclinaciones por gustos sexuales o de género nada tiene que ver en este desarrollo. Aquí se busca despertar la sutileza y sensibilidad femenina para comprender la vida desde la correcta lectura de las emociones, confiando en la intrusión y las impresiones que se pueden generar al dominar el desarrollo de actitudes certeras, a través de guiar los sentimientos y evocar pensamientos y emociones para que se manifiesten en correspondencia con el exterior y sintonicen con la energía de la naturaleza (vida planetaria y del universo), a través de las leyes fundamentales y la sinergia con las personas.

La primera premisa es que «varón y mujer tienen sus géneros masculino y femenino habitando dentro de sí». La segunda premisa es que «las emociones son una respuesta directa y espontánea a lo que está aconteciendo, y se manifiesta con un sentir personal, de forma natural e individualizada en zonas del cuerpo». La tercera premisa es «confiar plenamente en el sentir que nace espontáneamente como algo fugaz, y moverse según el cuerpo indica, sin buscar justificaciones o razones». La cuarta premisa es «recordar que el sentir o pensamiento recurrente y continuo no es una emoción, por lo tanto, ha de ser controlado para no dejarse arrastrar por él». La quinta premisa es que «las emociones tienen la función de supervivencia, así sea para tomar una oportunidad, escapar o reaccionar defensivamente». La sexta premisa es que «una vez reconocida la emoción, la mejor forma de proceder surge de la correcta evaluación de las posibilidades; la velocidad y asertividad de la reacción depende de la experiencia y el ensayo diligente de métodos protocolares adecuados».

Sobre el entrenamiento hay dos áreas generales a considerar, el trabajo físico y el mental. Si bien ambos trabajos son indivisibles, se pueden marcar ciertos lineamientos según el enfoque del trabajo, «mente sosegada y cuerpo despierto». El secreto de la intuición es saber responder velozmente a los estímulos sensoriales antes de poder ser consciente del porqué. Lograr ese estado puro de intuición requiere eliminar cualquier indicio de prejuicio narrativo y dejar la mente en absoluta calma para

recibir las más sutiles vibraciones captadas por los sentidos que sin saber el motivo se transforman en sensaciones que te impulsan a moverte; en ese punto solo hay que confiar en las sensaciones que se producen en el cuerpo y moverse en correspondencia a ello.

Para llegar a ese punto de refinamiento y purificación mental que permitan hacer al cuerpo un perfecto receptor de la información captada por los sentidos, y no dejarse llevar por la interpretación subjetiva de los prejuicios, hay que plantearse ejercicios y actividades físicas repetitivas y extenuantes que obliguen a tomar toda reserva de energía para sobrevivir y eso obligue a reducir los pensamientos rumiantes. Eso se puede lograr con ejercicios físicos intensos. Cuando el esfuerzo físico reduce tanto las reservas energéticas, cuesta pensar racionalmente y reaccionar velozmente a conclusiones lógicas, por ende, se toman malas decisiones. Dejarse conectar por los sentidos a un nivel que trasciende la razón acelera la reacción de forma oportuna y coherente. En el momento de agotamiento físico la mente se retira al sosiego y el cuerpo despierta a modo de supervivencia, así el cerebro se vuelve a su esencia de órgano reflejo y sin entender nada reacciona adecuadamente. En este estado se puede confiar en la intuición.

Evita estresar la mente y adormecer el cuerpo, mejor activa el cuerpo y libera la mente para encontrar calma. El cuerpo despierta y la mente se calma, eso es lo primordial. Las reacciones de ira, odio, celos, rabia, envidia, etc., no tienen cabida en un estado de consciencia libre de pensamientos, la mente calmada conecta con el instinto de supervivencia sin que los estímulos se vean alterados por la interpretación subjetiva que moldea el comportamiento. Por lo cual su movimiento se vuelve asertivo, equilibrado y dejando buenos resultados.

Sobre el trabajo de la astucia y la resolución existe un protocolo muy utilizado en las artes marciales, este es:

— Todo lo que se hace para vencer está enmarcado en una correcta conducta de protección y generando condiciones de seguridad física. Esto quiere decir que antes de pensar en ganar, hay que pensar que tan comprometido deja el movimiento que se quiere ejecutar.

— Todo está concatenado, la experiencia orienta, los recursos y habilidades determinan, las técnicas están sujetas a las ventajas y desventajas que proporcionan en relación a las habilidades y recursos del agresor. Las tácticas en función de los puntos débiles del agresor.

— Priorizar ante todo lo que ya ha sido evaluado previamente, en vez de precipitarse en acciones o en habilidades que no están seguras.
— Ten una comunicación adecuada con tu agresor, en función de cómo está parado ante ti, de esa forma lo que transmitas puede confundir su percepción y alterar sus decisiones.

Para lograr una adecuada atención sobre el agresor y el contexto, es necesario estar libre de riesgos, esto no significa que hay que autoengañarse y decirse que no se tiene miedo a las consecuencias. Hay que encontrar el resguardo adecuado para pensar con claridad, la sensación de que se está en inminente peligro afecta el juicio y la razón.

Desde una posición de seguridad se podrá evaluar el escenario, estimar los riesgos y la seguridad de tomar determinadas acciones, y hacer una evaluación general de lo que está sucediendo.

Estos son los tres pasos para encontrar un refugio:

— Identifica aquello que otorgue protección y seguridad, y esté al alcance. Esto puede ser, tirarse debajo de una mesa, voltear un sofá, etc.
— Pensar que antes de tomar cualquier acción lo primario es no ser la víctima. Si cualquier acción te pone en la mira de atención del agresor, no es buena decisión, es mejor no llamar la atención.
— No centrar la atención exclusivamente en el agresor, procurar tener una vista periférica para localizar cualquier zona u objeto que permita una oportunidad de supervivencia.