El Confidencial
EL DIARIO DE LOS LECTORES INFLUYENTES

Puñetazos, paraguas y bolsos: las mujeres se arman contra la violencia machista

Las clases de defensa personal crecen una vez que en España gobierna la ley Rígida marca de jóvenes y mayores que quieren aprender a repeler agresiones y malos tratos

Un vacío entre las leyes y la realidad

Los instructores de defensa personal coinciden en que todas las mujeres deberían, al menos, apuntarse a un taller de autoprotección. "Está muy bien endurecer condenas, emitir órdenes de alejamiento e invertir en educación, pero en medio hay un hueco para esas mujeres en peligro. ¿Qué hacemos cuando se encuentran a su agresor? En ese momento, **no va a estar la policía a su lado,** por eso necesitan convertir su cuerpo en una armadura", señala el máximo responsable de combat hapkido en España. Otro referente en este campo, el instructor Manuel Montero, secunda esa necesidad. "Las leyes amparan a las víctimas, pero las leyes no te van a ayudar cuando te quedes **a solas frente a tu agresor".**

Montero también lleva más de dos décadas especializado en defensa personal. Es instructor policial, experto en varias artes marciales y profesor de mujeres no iniciadas. Un domingo al mes, organiza un **taller específico** solo para féminas. "No se puede entender la defensa personal solo entre mujeres, pero estos talleres son muy útiles para que rompan el hielo y se quiten la idea de que no pueden. Aquí ven que **sí otras pueden, ellas también"**, explica.



Manuel Montero explica cómo escapar cuando un agresor te arrincona. (D.B.)



Dos alumnas practican cómo zafarse de un intento de violación. (D.B.)

Montero aplica técnicas muy parecidas a las de Romero. Manos arriba siempre en guardia, **golpe seco y decidido** al nervio facial o al mentoniano, detección de partes sensibles como ojos y testículos y una larga ristra de movimientos simples en los que siempre hay que jugar con un factor clave: **la sorpresa.** "Solo vamos a tener una oportunidad de escapar y hay que saber aprovecharla. Hacer creer al agresor que tienes miedo para de repente, con dos movimientos, zafarte de él, puede marcar la diferencia", afirma Montero.

"Solo vamos a tener una oportunidad para escapar y hay que saber aprovecharla"

Las alumnas del taller de **Defensa Personal Femenina** aprenden a revolverse en el suelo simulando una agresión sexual, maniobran contra una pared con las manos de su agresor al cuello, e incluso utilizan **paraguas, bolsos y carpetas** como armas improvisadas. "Es increíble la rigidez y el filo que puede tener una carpeta bien utilizada, o las posibilidades para protegerte y hacer daño que te da un paraguas largo", explica el instructor mientras sus alumnas, que van desde una joven adolescente a mujeres de más de 50 años, practican con sus 'armas'.



Manuel Montero muestra cómo defenderse usando un paraguas. (D. B.)

"Hace tiempo que quería apuntarme. Salgo de trabajar a las dos de la mañana y **alguna vez me he llevado un susto** volviendo a casa. A veces pensamos, yo la primera, que físicamente somos muy débiles, que esto es para mujeres más fuertes, pero tenemos que atrevernos a saber golpear", dice Coralie Gellee, quien antes de empezar no había dado nunca un puñetazo. Como ella se inició Rosalía Sierra hace seis años. Hoy es entrenadora nacional de Defensa Personal Femenina y maestra de Goshindo. "Impartimos talleres para asociaciones de mujeres maltratadas y es habitual que nos deriven a **mujeres en proceso de divorcio** que tienen pánico a sus maridos. Cada vez se está tomando mayor conciencia de la violencia doméstica y ahora sabemos que podemos hacer más por defendernos, que **no siempre tenemos que ser víctimas".**

"Muchas mujeres que están en litigios por malos tratos me dicen que venir aquí y sentirse armadas **les ha devuelto la vida"**, asegura el profesor Romero. "Y no solo ellas. También estamos empezando a recibir adolescentes víctimas de **acoso escolar.** Lo ideal sería no tener que usar nunca estas herramientas, pero conocerlas te puede cambiar la vida".

maltratadas y es habitual que nos deriven a **mujeres en proceso de divorcio** que tienen pánico a sus maridos. Cada vez se está tomando mayor conciencia de la violencia doméstica y ahora sabemos que podemos hacer más por defendernos, que **no siempre tenemos que ser víctimas".**