

[adn](#) » [local](#) » [bilbao](#)

"Convertirse en cordero envalentona al agresor"

Dermitek ha organizado un curso de autodefensa para mujeres

Itziar Portuondo , Bilbao | 22/10/2008 - hace 8 horas | comentarios | +0 -0 (0 votos)

La clínica dermatológica Dermitek organizó ayer por sexta ocasión en lo que va de año el curso 'Dueñas-Jabeak' con el objetivo de enseñar a las mujeres las herramientas psicológicas y físicas para defenderse en caso de agresión.

En este sentido, José Luis Azpiazu, director de la clínica, afirmó que "cuando se da una situación de agresión, convertirse en un cordero envalentona al agresor, por lo que es muy importante el rol que asuma la mujer en ese momento y tener una autoestima alta".

Nuestro espacio

Durante el curso, que se llevó a cabo en el Hotel Domine y fue impartido por la monitora Soraya Campana, las asistentes pudieron aprender técnicas de autodefensa basadas en las artes marciales wing tsun y esgrima.

"Lo más importante es que la víctima se haga dueña de la situación y de su espacio de seguridad, cuando marcas tu espacio, reduces la posibilidad de agresión", señaló la monitora. "En el caso de que el agresor sea la propia pareja, hay que saber responder porque se tiende a continuar viéndole como nuestra pareja y por ello no sabemos defendernos. Es complicado, pero se puede hacer", afirmó Nerea Landa, directora de Dermitek junto a José Luis Azpiazu. "También es importante saber reaccionar tanto de pie como tumbada, ya que el entre el 60 y el 70 por ciento de las agresiones acaban en el suelo", señalaron.

Además, tanto la monitora, Soraya Campanas, como los directores de la clínica dermatológica, José Luis Azpiazu y Nerea Landa hicieron especial hincapié en recalcar la importancia de desarrollar las habilidades de cada persona, "muchas veces nos dicen que al ser pequeñas y delgaditas no pueden hacer nada frente a un hombre de complexión fuerte, pero hay que pensar que sí podemos, y lo vamos a hacer".

Las asistentes al curso, un total de 26 mujeres, se mostraron satisfechas y manifestaron que "lo que hay que hacer es animar a todas las mujeres a acudir a este tipo de cursos para aprender cómo debemos reaccionar ante una agresión".

EL APUNTE

Consejos ante una agresión

Dermitek ha participado en la difusión de un decálogo de recomendaciones preventivas ante una posible agresión. A través de entrevistas con un grupo de violadores han llegado a saber cuáles son los aspectos que más les llama la atención de sus posibles víctimas. Estas son las conclusiones:

Les atraen más las mujeres con coleta o pelo largo. Buscan mujeres que vayan distraídas, por ejemplo, hablando por el móvil.

Atacan más entre las cinco y las ocho y media de la mañana.

Si la mujer se defiende, suelen desistir en aproximadamente dos minutos. No suelen atacar a mujeres con paraguas u objetos que se puedan usar como arma. Si alguien le sigue, es recomendable girarse y mirarle a la cara, ya que tendrá miedo de ser identificado posteriormente

Grite muy fuerte, y principalmente "¡Fuego, fuego!"