



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Aragón

El "Sexo Débil" Contraataca: el Karate como medio de defensa ante la inseguridad y la violencia intrafamiliar. Reportaje.

Tesis

Que Para Obtener el Título de:
Licenciada en Comunicación y Periodismo

Presenta:
Edna Gisela Montes Ortiz

Asesora:
Lic. Celia Cándida Rodríguez Escobar

2008



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedico este trabajo a mis padres adoptivos Héctor y Estela, muchas gracias por su paciencia y apoyo no sólo durante la realización de mi Tesis sino a lo largo de mis estudios.

También agradezco especialmente a mi asesora la profesora Celia por su paciencia y a todos los involucrados en la realización de este trabajo.

***Atentamente
Edna G. Montes Ortiz***

Introducción	1
Sólo legítima defensa: orígenes del karate	5
El largo camino: retrospectiva del karate do	5
Un medio de defensa para la mujer	12
El sexo débil contraataca: técnicas de defensa personal	14
Del blanco al negro: grados de avance	19
Huellas de tacón en el camino: el karate femenino	22
Karate hecho en México: la incursión de las mujeres	25
Ambiente de entrenamiento para las mujeres	27
La inseguridad social y la violencia intrafamiliar agreden a la mujer	31
La inseguridad social en el DF y área metropolitana	32
La violencia hacia la mujer	33
El mismo problema, diferentes formas	37
El enemigo en casa: testimonios	48
La otra cara de la moneda: ellos opinan sobre la defensa personal	54
El karate defiende a las mujeres	56
El arte de la guerra: el karate como recurso inmediato ante la agresión	59
Trazando estrategias	59
En el amor	61
En la calle	62
Consejos prácticos	63
Caminito de la escuela: el karate en las primarias	65
Los maestros	68
Los alumnos	69
Los padres	71
Experiencias de escuelas en las que se ha implementado el karate	73
La introducción del karate en una escuela primaria	75
Conclusiones	77
Glosario	81
Fuentes de consulta	84

Introducción

La idea de que la mujer es el “sexo débil” no es nueva, esta etiqueta se le atribuye desde los tiempos bíblicos en los que supuestamente Eva tomó el fruto prohibido. Su “debilidad” fue el factor principal para expulsar a los humanos del edén. Al paso del tiempo la vida ha cambiado mucho, en la actualidad los problemas que aquejan a la humanidad son diversos, comprenden desde el cambio climático hasta la cada vez más complicada vida en las grandes urbes.

Ahora bien, en una de las ciudades más grandes del mundo la rutina diaria es aún más complicada. Hablamos de la Ciudad de México donde los problemas cotidianos van más allá del caos vehicular y la aglomeración en el transporte público. El mayor conflicto de los habitantes de la capital y la zona metropolitana es la delincuencia en sus diversas modalidades. Así pues el narcomenudeo, los secuestros, asaltos y violaciones, entre otros ilícitos, hacen difícil sentirse del todo seguro.

En añadidura, el desempeño de las autoridades deja mucho que desear a los habitantes, quienes deben luchar con este problema a diario. El DF se ha vuelto inseguro para todos sus habitantes, sin diferencia de edades, educación, posición social o género. En nuestros días, la mujer trabajadora es, en muchos casos, un punto clave en la economía familiar, contribuyendo con los gastos del hogar o incluso solventándolos como jefa de familia. Sin duda la situación laboral de las mujeres mexicanas ha cambiado mucho en tan sólo algunas décadas. Sin embargo, el riesgo de ser victimado por la delincuencia aumenta cuando se trata de una mujer, pues al tratarse del “sexo débil” se le ve como un blanco indefenso y por ende fácil de atacar. Cuando una mujer es agredida en la calle, quizá los bienes materiales sean lo menos importante. A menudo los asaltantes golpean o hieren a sus víctimas para intimidarlas, tampoco podemos olvidar el riesgo latente de un secuestro o violación.

Además de los asaltos, las faltas de respeto que comprometen la integridad femenina son también comunes. Tal es el caso del acoso en los diversos medios de transporte públicos, éste es fundamental tanto para las estudiantes como para las trabajadoras, es un medio necesario para llegar a sus lugares de desempeño habituales. Sin embargo, no siempre es seguro y ante la gran cantidad de usuarios nadie está exento de sufrir acosos.

Lo anterior nos lleva a preguntarnos ¿Cómo reaccionar ante un ataque?, esto puede o no ocurrir; sin embargo no existe peor opción que la indefensión. Cuando la integridad física y emocional están verdaderamente en juego, más allá de un bolso o billetera, renunciar a valores materiales podría no ser suficiente cuando la intención del atacante es lastimar. Situaciones desesperadas requieren soluciones drásticas, es justo allí donde entra la defensa personal. Lo ideal sería contar con un entrenamiento previo el cual permita reaccionar de forma adecuada a la situación para así defenderse de forma efectiva cuando la única alternativa es pelear. De ese modo las posibilidades de vencer al agresor y salir bien librada aumentan.

Desafortunadamente los agresores no sólo están en las calles, la violencia en el hogar es otro riesgo grave para la mujer. Con mayor razón si el agresor es alguien conocido y que habita bajo el mismo techo que su víctima, alguien de quien no se espera recibir golpes o insultos. La violencia intrafamiliar en México es una realidad cotidiana; estudios recientes señalan que siete de cada diez mujeres sufren violencia por parte de un familiar, el cual habita bajo el mismo techo. También los viejos mitos sobre la violencia intrafamiliar comienzan a ser desmentidos, como el uso de alcohol o las drogas como detonantes de violencia. El porcentaje de estos casos es mínimo, la mayoría de los agresores se encuentran conscientes de sus actos al momento de la agresión. Además, nuevos estudios han echado por tierra el viejo mito de que un mayor grado de estudios reduce el riesgo de verse envuelto en la violencia intrafamiliar. Los varones con estudios superiores no se comportan de la misma forma en sus actividades profesionales que en sus hogares, del mismo modo mujeres con altos grados de preparación son frecuentemente víctimas de violencia en sus casas. Incluso los casos de violencia intrafamiliar son más frecuentes entre las mujeres económicamente activas.

La importancia de proveer a las mujeres con métodos de defensa cobra aún más importancia si tomamos en cuenta el número de casos de violencia intrafamiliar en México. A lo largo de la historia las mujeres han sido condenadas al silencio no sólo en la vida pública, sino también dentro de su familia pues se les impone la obligación de obedecer al padre y después al marido. Las leyes e instituciones han fortalecido esas tradiciones de discriminación y violencia, impidiendo que se cuestionen expresiones de desigualdad social, principalmente todo lo que ocurre adentro del hogar. Ante esta clase de situaciones, las mujeres necesitan herramientas que les permitan defenderse por sí mismas de un posible atacante.

El objetivo de este reportaje es presentar un panorama general de la violencia a la que viven expuestas las mujeres del DF y Estado de México, tanto en las calles como en los hogares. Del mismo modo analizar cómo el karate ha sido una solución para este problema, abarcando el campo físico y psicológico. A través de los diversos testimonios de víctimas de la violencia se tiene una mejor idea de las consecuencias que derivan de ella. También se ha visto cómo el karate puede resultar un medio de defensa efectivo ante una agresión y que puede, incluso aminorar un poco los traumas psicológicos que derivan de ésta.

La hipótesis de que en la actualidad la violencia contra las mujeres ha aumentado, tanto en la calle como en sus hogares y por eso ellas practican karate como un medio de defensa, se vio comprobó pues ciertamente uno de los principales motivos por los cuales una mujer inicia la práctica del karate es por aprender defensa personal. Ya sea por la delincuencia o por antecedentes de maltrato familiar. También hay mujeres que inscriben a sus hijas en karate previendo que de ese modo podrían salir bien libradas de alguna situación peligrosa.

Este reportaje demostrativo cuyo objetivo principal es describir, narrar y analizar la problemática de la inseguridad y violencia en las calles, y hogares

de la capital del país se vale de las entrevistas con profesores y practicantes de karate. De este modo se logra un acercamiento más profundo al tema enriquecido por medio de la investigación de campo, así como entrevistas con especialistas en psicología. Así mismo, la realización de este reportaje se basó en la investigación documental en libros, revistas, periódicos y en las cifras emitidas por varias instituciones como INEGI, Inmujeres, el Instituto de las Mujeres del DF y la Asociación Civil México Unido Contra la Delincuencia, entre otras. Por otra parte se emplearon sondeos de opinión entre alumnos de educación primaria, sus padres y profesores. Todo esto con el fin de proporcionar al lector diversos puntos de vista ante la problemática que aborda este trabajo, así como la propuesta de solución que se plantea.

Con el presente reportaje se pretende aclarar si en la actualidad las mujeres practican karate do como un medio de defensa personal ante la seguridad en el DF y Estado de México. También si ellas consideran esta disciplina efectiva ante una agresión. Por otra parte, se recogen testimonios de víctimas tanto de violencia intrafamiliar como de la delincuencia, pertenecientes a dos grupos: practicantes de karate y mujeres sin contacto con la disciplina, ello con el fin de conocer casos en los que el karate ha resultado una respuesta efectiva ante un atacante.

Igualmente se da a conocer, mediante algunos testimonios, la opinión de los hombres sobre el uso del karate como defensa personal por parte de las mujeres. Finalmente se esboza la historia de este arte marcial en nuestro país reuniendo información dispersa —sobre todo en lo referente a la historia del karate femenino en México—, tema sobre el cual casi no existe información en fuentes escritas, haciendo necesario recurrir a fuentes vivas que permitan esclarecer el tópico. Por medio de esta investigación se contribuye a disminuir el vacío informativo existente respecto a ese tema.

La relevancia de este trabajo estriba en que además de llenar un vacío informativo respecto a la llegada e historia del karate en México, también se toca una problemática vigente que se ha agudizado durante los primeros años de este nuevo siglo. La violencia hacia las mujeres afecta nuestra sociedad, no sólo por los daños y vejaciones que implica para la mujer, sino también por sus repercusiones en los sectores económicos y de la salud en nuestro país.

Mediante este trabajo se ofrece un panorama de la utilidad del karate como una forma de defensa personal para las mujeres expuestas a la violencia intrafamiliar y la delincuencia en el DF y el Estado de México. Igualmente se propone su implementación en las escuelas primarias como propuesta de solución a los problemas arriba señalados.

La información de este reportaje se distribuyó a lo largo de tres capítulos: el primero “Sólo legítima defensa: Orígenes del karate”, expone la historia de esta disciplina, así como su llegada a México, su desarrollo en nuestro país y la incorporación de las mujeres a la práctica de ésta. Además explica los diversos grados de avance y ejemplifica algunas técnicas de defensa personal, también describe el ambiente de entrenamiento para las mujeres dentro de las escuelas de este arte marcial.

En el segundo capítulo “La inseguridad social y la violencia intrafamiliar agreden a la mujer” trata sobre la inseguridad social en el DF y Estado de México, y explica cuáles con los delitos que se presentan con mayor frecuencia en ambas entidades. Del mismo modo analiza de forma breve cómo se ha modificado el rol de la mujer en la sociedad y su incorporación al mercado laboral. Finalmente examina la violencia intrafamiliar a través de la opinión de especialistas complementada de testimonios de mujeres que han sido violentadas.

Por último, el tercer capítulo “El karate como recurso inmediato ante la agresión” señala diversos aspectos del karate: su efectividad ante una agresión y la utilización de éste como un recurso estratégico. También muestra algunos consejos prácticos para evitar situaciones de riesgo en las calles, el transporte público y las relaciones de pareja. Para concluir propone la enseñanza del karate en las escuelas a modo de solución a las problemáticas tratadas anteriormente; e invita a reflexionar sobre la formación de valores en los estudiantes de las artes marciales.

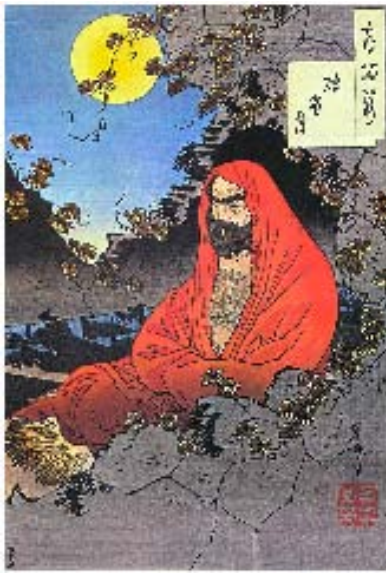
Ciertamente este estudio no basta para abarcar por completo el problema de la violencia intrafamiliar. No obstante, este reportaje ofrece la información necesaria para comprender las diversas clases y tipos de violencia intrafamiliar dirigida hacia la mujer. Es imposible dar voz a todas las víctimas de la delincuencia y la violencia a través de sus testimonios, por lo que en este trabajo se han incluido los más significativos de entre los que fueron recogidos durante el proceso de elaboración, con la intención de presentar al lector una muestra representativa del problema. Del mismo modo hay aspectos del karate que no se han tratado a fondo, tal es el caso del karate competitivo, el cual fue dejado de lado debido a que no tiene relación directa con la problemática abordada. Este punto así como la repercusión de dicha disciplina a modo de defensa en el resto de la República Mexicana quedan pendientes para quien desee retomarlos.

Es necesario crear conciencia, la violencia no es bajo ninguna circunstancia algo normal, ni en las calles ni en la casa. Quizá por medio de la defensa personal se sienten las bases que permitan a largo plazo erradicarla. El estudio de una disciplina que promueve ante todo el respeto y rechaza la violencia, podría sensibilizar a las generaciones venideras, evitando así la repetición de patrones violentos altamente dañinos, no sólo para las víctimas de violencia sino para la sociedad entera.

Sólo legítima defensa: orígenes del karate

El largo camino: retrospectiva del karate do

Movimientos delicados y a la vez mortales, hazañas legendarias, romper tablas de un solo golpe. Muchas imágenes acuden a la mente con la sola mención de las artes marciales. Disciplinas milenarias que han entrado en el terreno de la leyenda, consisten en métodos diversos de combate con o sin armas. La mayoría de las artes marciales que se conoce en la actualidad tuvieron su origen en el Lejano Oriente y también suele incluir conceptos filosóficos del Asia Oriental, específicamente del budismo zen.



Bodhidharma meditando con la luna.
Grabado de Yoshitoshi (1839-1892), impresa en 1887

Fuente: M. Sullivan, *las bellas artes*, tomo 8, Grolier, México, 1969.

Desde un principio estas disciplinas han estado fuertemente ligadas a la religión y la filosofía. A principios del siglo VI d.C., Bodhidharma un caballero y sacerdote hindú, viajó a China con el propósito de dar a conocer el budismo zen en esa región. Junto con la nueva religión el monje llevaba una serie de ejercicios de defensa personal, 18 en total. Transmitió sus conocimientos a sus discípulos en China. Esos ejercicios evolucionaron junto con el Zen, extendiéndose por toda China y llegando a Japón en el siglo XII.¹

La escuela Zen se desarrolló primero en China y posteriormente se arraigó en Japón. Dicha corriente religiosa es una mezcla entre la escuela budista hindú Mahayana y el taoísmo chino. *Zen* y *Chan* son las lecturas japonesa y china del ideograma sánscrito *Dhyana*, el cual se refiere a un estado mental similar a la meditación, pero sin un sentido estático.²

Las escuelas budistas sostienen que las cosas separadas sólo pueden existir en relación con otras. Todo eso se engloba en el concepto de *sunya* (vacío) lo cual quiere decir que la naturaleza no puede ser descrita o comprendida mediante ninguna explicación fija. El mundo debe ser visto tal como es, descartando cualquier pensamiento específico que una persona tenga sobre él. El budismo tuvo su origen en la India de donde se extendió por Occidente, guardando desde el principio una estrecha relación con las artes marciales.³

A las artes marciales les ha llevado siglos convertirse en lo que son ahora. Se han extendido por gran parte del mundo. Además de ser disciplinas completas

¹ Robert Smith y Donn Draeger, *Asian Fighting Arts*, pp. 10-15.

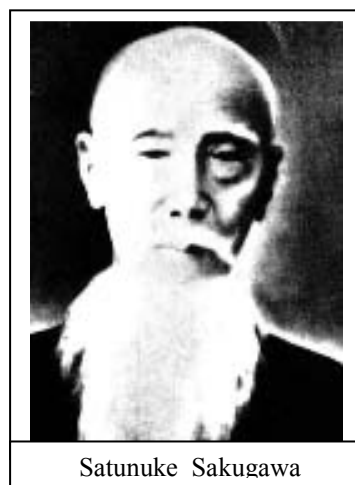
² *Idem.*

³ *Idem.*

varias de ellas se practican también como deportes competitivos. De igual modo se les usa como adiestramiento para soldados y policías en varios países. Cada una de estas artes tiene diversos métodos y técnicas aunque todas comparten algo fundamental: la formación integral de la mente, el cuerpo y el espíritu del practicante.

Las artes marciales aprovechan al máximo la capacidad física de sus practicantes, por ello es común ver ataques y defensas con los brazos, piernas, manos, codos, etc. A veces se utilizan también llaves que permiten inmovilizar al oponente. La fuerza, la velocidad y la pureza en la ejecución de las técnicas son fundamentales en la práctica de artes marciales. Quizá sea por ello que causan diversas reacciones entre los espectadores de los torneos y exhibiciones, las cuales varían entre el asombro, el miedo y la admiración, entre otras.

El karate do es una de las artes marciales más famosas para público en general, nació en la isla de Okinawa actualmente parte de Japón. Su nombre proviene de los vocablos japoneses: *Kara*, “vacía”, *Te* “mano” y *Do*, “camino o senda”. Por lo que karate do significa *el camino de la mano vacía*. Éste se derivó del Chugoku Kempo, proveniente de China. No se sabe exactamente cuándo el *kempo* llegó a las islas de Ryukyu (actualmente Okinawa). Sin embargo la versión más aceptada menciona a Satunuke Sakugawa como el introductor de éstas.⁴



Fuente: www.redmarcial.com

Fue en el siglo XVII y principios del XVIII que el arte del karate comenzó a tomar forma en el Japón. Gradualmente se fue dividiendo en tres distintos estilos: Goju Ryu, Shurite y Uechi Ryu. Las diferencias entre los estilos están dadas por las posturas y la velocidad de los movimientos.⁵

Debido a la ocupación de Okinawa por parte de Japón, en sus inicios el estudio del karate se mantenía en secreto. Sólo se transmitía de padres a hijos o de maestros a alumnos. Al finalizar la ocupación japonesa en 1875, Okinawa fue reconocida oficialmente como parte de Japón. Al ocurrir eso, la práctica de karate dejó de ser secreta. Hasta entonces se le conocía también como to-de y fue en 1904 cuando se le dio el nombre de karate do. En ese mismo año se introdujo en las escuelas okinawenses como un requerimiento de educación física.⁶

Las técnicas enseñadas en Okinawa tenían dos variantes el *Reymyo* (también conocido como arte chino milagroso) y el *Shimpo to de* o arte chino secreto. En general se considera a Kushanku y Sakugawa como los maestros del to-de. En un principio, se desarrolló en pequeños círculos familiares y contaba con

⁴ Salvador Herraíz, *Do el espíritu del karate, historia y filosofía de los grandes maestros*, p.16.

⁵ *Idem.*

⁶ *Idem.*

muy pocos practicantes. Sakugawa tuvo varios alumnos entre los que se destacaron; Kumamura, Makabe, Unsume, Matsumoto, Azato, Itosu y Matsumura. Tiempo después Matsumura comenzó a enseñar el *Okinawa te* (mano de Okinawa), una evolución del *to-de*; siendo el maestro de algunos personajes importantes para el Karate como fueron: Kiyuna, Otobu, Ryusei, Kentsu Yabu, Choki Motobu, Chibana, Azato y Funakoshi.⁷

El arte del maestro Matsumura se dividió en dos ramas: la primera fue la de las técnicas dinámicas, desarrollada en la ciudad de Shuri por Ankon Itosu. Ésta daba gran auge a la práctica de luchar con la mano vacía, la cual se popularizó mucho al introducirlo en las escuelas. La segunda fue una línea de técnicas contraídas llamadas *Go*, introducidas en Okinawa por Kanryo Higaona que las desarrolló y modificó en la ciudad de Naha.⁸

En las islas de Okinawa siempre se utilizaron los términos *to-de* y *Okinawa te*. Eso cambió con la llegada de algunos maestros a Japón, entre ellos, Gichin Funakoshi a quien actualmente se le reconoce como introductor del karate en el archipiélago japonés. Siendo maestro de escuela en Okinawa; Funakoshi dedicó sus esfuerzos a complementar el desarrollo del arte marcial. Cambió el nombre de *karate Jitsu* por *karate do*. Ello para denotar un significado más interno y espiritual, dando a entender que la práctica de esta arte también perseguía la obtención de un estado mental superior, perfeccionando el carácter y la personalidad.⁹



Fuente: www.redmacial.com

En su libro *Karate do Nyuumon* el mismo Gichin Funakoshi explica las razones por las cuales eligió el término *karate do*. La primera fue una duda de interpretación entre el carácter *Kara* chino y el japonés. El primero (que también puede ser leído como *chuu*) significa China. Por otra parte, el *kara* japonés que significa vacío. En Okinawa solía utilizarse el ideograma chino *kara* para denotar cosas provenientes de China y conferirles un estatus de calidad. Funakoshi consideró que el ideograma japonés era el más conveniente, pues denotaba independencia de las técnicas marciales chinas. Igualmente destacaba el principio de la pelea sin armas, es decir con las manos vacías.¹⁰

En 1931, la Nippon Butoku Kai —organización japonesa formada para identificar y sistematizar las artes marciales— adoptó oficialmente la práctica del karate. En 1936 se realizó una reunión donde los principales maestros llegaron a un consenso. Así se definió el uso del término *karate do*.

⁷ *Idem.*

⁸ *Idem.*

⁹ *Idem.*

¹⁰ Gichin Funakoshi, *Karate Do Nyuumon*, p. 14.

Al finalizar la Segunda Guerra Mundial, el karate fue recobrando fuerzas en Japón. Del mismo modo comenzó a llamar la atención de gente de otros países por lo que comenzó a propagar su enseñanza a diversas naciones, entre ellas México.¹¹

En la actualidad el karate además de ser una disciplina para cuerpo, mente y espíritu se ha vuelto también un deporte con torneos a nivel internacional. Además de ser aplicado en la vida cotidiana como una forma de defensa personal.

De acuerdo con la opinión de un profesor de karate, con el grado de cinta negra 5° Dan a esta disciplina se le podría definir de la siguiente manera:

El karate es una disciplina, no sólo un método de defensa. En la actualidad la gente malentiende el objetivo de la práctica del karate. A menudo cree que se trata de golpear a otros sin ton ni son, el karate no promueve la violencia injustificada. Tiene como objeto formar seres humanos capaces y desarrollar al mismo tiempo cuerpo, mente y espíritu.¹²

No existe una fecha específica sobre la llegada del karate a nuestro país, pero se considera que el primer maestro de karate en llegar a México fue Nobuyoshi Murata. Él vino a trabajar como gerente de la empresa farmacéutica Takeda, además ostentaba el grado de cinta negra 2° dan en karate. El 31 de enero de 1959, con motivo de la inauguración del Club Japonés (Nichiboku Kaikan) de la Asociación México-japonesa, la embajada de Japón le pidió al señor Murata que diera una demostración de karate do. La demostración despertó el interés de varios de los espectadores por lo que le pidieron a Murata que les impartiera clases. Al principio se rehusó pues su intención principal no era ser maestro de karate sino dedicarse a su trabajo en la empresa. Con el paso del tiempo cambió de opinión, impartió la primera clase en su propia casa a alumnos mexicanos, entre ellos encontraban: Manuel Mondragón, Carlos Vila, Antonio Márquez, Ángel Márquez y Juan Jorge Farías.¹³



Fuente: www.cintanegra.com.mx

¹¹ Shoshin Nagamine, *La esencia del karate do okinawense*, p. 21.

¹² Sensei Daniel Martínez, cinta negra 4° Dan, entrevista personal, 5 de agosto de 2006.

¹³ "Historia del karate en México", *Cinta negra*, 21 de mayo de 2007, http://www.cintanegra.com.mx/articulos.php?id_sec=10&id_art=426&id_ejemplar=17, acceso 10 de junio de 2007.

Antonio y Ángel Márquez comenzaron a su vez a impartir clases en el club de karate-judo de Narvarte. Para julio de 1965 ya contaban con un grupo de alumnos entusiastas aunque compacto. Éste era integrado por: Raúl Novoa Girón (actualmente cinta negra Renshi 4° Dan), Hiroshi Kimura (actualmente cinta negra Renshi 5° Dan), Fernando González Torres (actualmente cinta negra Renshi 6° Dan), Melitón Dorantes (finado, Renshi 4° Dan), José Caravantes (finado, 4° Dan), Álvaro Zerón Álvarez (finado, 1° Dan), Lorenzo Calvin y Javier Villareal.

Estos alumnos ambicionaban mayor conocimiento sobre el desarrollo del karate. Fue así como los profesores Ángel y Antonio Márquez, quienes compartían el interés de sus alumnos comenzaron a buscar alternativas que les permitieran lograr dicho objetivo. Posteriormente sus estudiantes decidieron apoyarlos y motivarlos para que fueran a estudiar en Japón.

En julio de 1965 los profesores Márquez aceptaron la idea de sus estudiantes y se esforzaron para conseguir, por su propia cuenta, el dinero para realizar el viaje. Con ese fin organizaron rifas y exhibiciones, además surgieron varias ideas importantes para darle viabilidad al proyecto.

La primera fue conseguir cartas de recomendación por parte de la embajada japonesa en México. Esta acción fue realizada por el alumno Hiroshi Kimura. En esa época el doctor Tatsuo Akachi, un amigo de este último el cual no practicaba ningún arte marcial, se encontraba en Japón haciendo un posgrado académico. El señor Kimura se comunicó con él para pedirle su ayuda, quería encontrar una escuela formal y prestigiosa de karate en Japón. El señor Akachi atendiendo su llamado, se dedicó a buscarla, después de un tiempo le recomendó ampliamente la escuela Shudokan del maestro Kanken Toyama.

Por otra parte, aquí en México, la embajada japonesa preguntó a los interesados que tipo de escuela querían, dando como alternativas; una escuela de karate comercial o una tradicional. Ellos escogieron la tradicional.

La segunda acción que tomaron fue conseguir una carta de recomendación de la Secretaría de Gobernación del gobierno mexicano. Esto fue posible debido a que el teniente Álvaro Zerón Álvarez, era ahijado del entonces, presidente de México, Adolfo Ruiz Cortines y a la vez primo hermano del ex presidente Luis Echeverría Álvarez. Por añadidura en ese momento, el Teniente Álvaro Zerón era miembro activo del cuerpo de guardias presidenciales de Ruiz Cortines.

Tras todos los movimientos realizados, los profesores Márquez llegaron al dojo de Kanken Toyama, fundador de la Escuela Shudokan. Allí se les recibió gracias a las cartas de recomendación con las que contaban. Se les asignó como maestro al instructor en jefe, el Hanshi-Shihan 8° Dan (jefe de los Shihan) Isao Ichikawa. Mientras los profesores permanecieron en Japón para su debida preparación, Raúl Novoa estuvo al pendiente de todas las clases del Dojo de karate-judo de Narvarte. Del mismo modo organizó una exhibición de karate en el auditorio del Sindicato Mexicano de los Electricistas, en la Ciudad de México. Dicha exhibición generó muchos alumnos a los dojos.

Los profesores Ángel y Antonio Márquez volvieron a México en octubre de 1966. Encontraron sus dojos funcionando perfectamente y con un porcentaje grande de nuevos alumnos. Ante el gran aumento en el número de alumnos, el señor Lorenzo Calvín, quien poseía una panadería localizada en avenida Coyoacán, ofreció las instalaciones de la bodega de su panadería. Allí se implementaría un gran Dojo en la parte de arriba de la misma. Los trabajos de adecuación comenzaron incluyendo hasta un baño de sauna. Finalmente el profesor Antonio Márquez tomó la dirección del Dojo. En ese mismo año el 24 de noviembre falleció Kanken Toyama, a la edad de 78 años.

En diciembre de 1966, el profesor Antonio Márquez fundó en el Dojo Coyoacán la Organización Okinawa Karatedo, con la enseñanza recibida del Hanshi-Shihan 8° Dan Isao Ichikawa en Japón. Recibe ese nombre ya que la Escuela Shudokan practica la técnica Okinawa Seito (antiguo y auténtico karate do de la isla Okinawa). Una semana después con la participación de los profesores Ángel y Antonio Márquez, se realizó una segunda exhibición de karate en el Sindicato Mexicano de Electricistas. Más adelante la organización Okinawa Karate Do fundada por el profesor Antonio Márquez sería la primera escuela en admitir a mujeres y niños en sus entrenamientos.

En el año de 1967, llegó por primera vez a México el Hanshi-Shihan Isao Ichikawa, cinta negra 8° Dan de la Escuela Shudokan. Respondiendo a la petición del profesor Antonio Márquez, permaneció en nuestro país aproximadamente cinco meses. Durante ese tiempo estuvo dando clases y exhibiciones de katas con armas y sin ellas. México fue el primer país que visitó el profesor Ichikawa, quien nunca antes había salido de Japón debido a su entrenamiento con su maestro Kanken Toyama.



Fotografía de Isao Ichikawa en la tumba de Kanken Toyama.

La segunda visita del sensei Ichikawa tuvo lugar en abril de 1968, en esa ocasión lo trajo la Asociación Libre de karate do a través de Salvador Marín Córdoba, Luis Hiroishi Susuki y con el apoyo del Dr. Julio Chiú. En esta visita el maestro Isao Ichikawa vino con el título de Hanshi y el grado de cinta negra 10° Dan, todavía por parte de la Escuela Shudokan.

La primera graduación realizada en México por el maestro Isao Ichikawa fue en 1968, graduó al ingeniero Raúl Novoa Girón como cinta negra 1° Dan. Curiosamente la última graduación que dio en México fue en 1995; precisamente al ingeniero Raúl Novoa Girón graduándolo como Renshi 4° Dan.

Fuente: www.doshinkan.com.mx

El profesor Ángel Márquez fundó la organización Toyama el 26 de abril de 1969. Escogió el nombre en honor a Kanken Toyama, el cual los recibió en su Escuela Shudokan en Japón. Debido a la fundación del Dojo de Coyoacán, el profesor Antonio Márquez traspasó el club Nápoles al finado Melitón Dorantes Guerrero (Renshi 4° Dan) y el Dojo Narvarte al profesor Alejandro Martínez

Franco, quines a la postre, serían miembros de la Escuela Karate do Doshinkan.

El Hanshi 10° Dan Isao Ichikawa regresó por tercera vez a México en septiembre de 1969 a petición del ingeniero. Raúl Novoa Girón. Éste le escribió una carta pidiéndole que fuera el director técnico de su grupo, pues deseaban desarrollar una mejor técnica. En aquella ocasión Isao Ichikawa vino como fundador de la Escuela de Karate Do Internacional Doshinkan, con sede en Viena, Austria. Estuvo dando clases varios meses y se hospedó en el Dojo de la Asociación Libre de Karate do en Lucas Alamán. El Hanshi Ichikawa pidió una reunión con todos los grados avanzados que habían practicado con él en México.¹⁴ Asistieron la mayoría de los cintas negros y dueños de Dojos. Allí Isao Ichikawa mencionó los lineamientos de su Escuela Karate Do Doshinkan, entre los cuales hizo algunas precisiones muy concretas:

En la Escuela Doshinkan no habrá torneos, competencias, exhibiciones ni publicidad. [...]A través de mi Filosofía, mi Técnica y de mi Escuela Karate Do Doshinkan, quiero formar hombres buenos que sean útiles a la Humanidad. [...]Por uno de ustedes que quiera seguirme, yo vengo a México a enseñarle.¹⁵

Al final de su discurso dijo: “Los que estén de acuerdo con esto, por favor permanezcan en el dojo, los que tengan otra forma de pensar u otros intereses, por favor retírense del dojo.” En ese momento nació en México la Escuela Karate Do Doshinkan.

Desde entonces y hasta la fecha Doshinkan ha mantenido año tras año y en diferentes estados de la república mexicana, entrenamientos nacionales e internacionales con el Hanshi 10° Dan Isao Ichikawa (finado) y con su sucesor y actual maestro, Hanshi 10° Dan Nobuo Ichikawa.

El primer extranjero de la Comunidad Doshinkan Internacional que visitó México fue Rusell Stanley Sinclair, primer Renshi de la escuela en el ámbito internacional. Eso ocurrió en abril 1974, finalizó su visita a México asistiendo al Entrenamiento Nacional de Karate Do Doshinkan, bajo la dirección del Hanshi 10° Dan Isao Ichikawa. Allí mismo el Hanshi Ichikawa graduó a los primeros renshis mexicanos, todos ellos como 4° Dan, los cuales fueron: Hiroshi Kimura, Dr. Luis Hiroishi y Salvador Marín.

Del 2 al 9 de enero de 1977 se celebró el primer Entrenamiento Especial con la Comunidad Doshinkan Internacional en dos sedes. En el Instituto Salesiano de Centroamérica y el Centro Deportivo Olímpico Mexicano, bajo la dirección de Isao Ichikawa.

En septiembre 1995 ocurrió la última visita de Isao Ichikawa a México. El Hanshi Ichikawa falleció el primero de febrero de 1996 en Viena, Austria. El siguiente entrenamiento internacional de Doshinkan tuvo lugar del 5 al 12 de

¹⁴ “Organización Doshinkan México, ¿Qué es Doshinkan?”, organización Doshinkan México, s.f., <http://www.doshinkan.com.mx/nf-queesdoshinkan.html>, acceso 26 de septiembre de 2005.

¹⁵ *Idem*.

abril de 1998. Esta vez dirigido por el Hanshi 10° Dan Nobuo Ichikawa, quien ocupó el lugar de su hermano, el fallecido Isao Ichikawa. El Tercer Entrenamiento Internacional se llevó a cabo en San Luis Potosí, del 26 al 30 de diciembre de 2003. La más reciente visita de Nobuo Ichikawa a México tuvo lugar entre el 14 y 18 de septiembre de 2005.¹⁶

La Federación Mexicana de Karate y Artes Marciales Afines A.C. (Femeka) se fundó el 7 de julio de 1972. Manuel Mondragón y Kalb (alumno de Nobuyoshi Murata) fungió como presidente hasta 1982. En la actualidad es presidida por Rolando Sias Navarrete. La Federación está conformada a su vez de las asociaciones estatales, que solicitaron y obtuvieron la afiliación como asociados. La Federación es la autoridad máxima del karate do en México, además es reconocida por la Federación Mundial de Karate (WKF), la PanAmerican Union of Karate Organizations (PUKO), la Confederación Deportiva Mexicana, A.C. (Codeme) y el Comité Olímpico Mexicano, A.C. (COM).¹⁷

Desde su surgimiento y al paso del tiempo, el karate ha sido una disciplina de defensa personal, en Okinawa, su lugar de origen fue usado por la población para resistir los ataques del extranjero. La principal constante a través de los años en el karate es la diversidad de técnicas que ofrece, las cuales pueden ser adaptadas de modo que sean eficaces para cada situación. Realzando así las habilidades de cada practicante. Es por ello que en la actualidad se le considera una disciplina apta para las mujeres, además de proporcionarles los elementos para hacer frente a posibles agresiones.

Un medio de defensa para la mujer

En nuestros días un medio de defensa es algo necesario para la mujer, probablemente la sola idea de atacar a un oponente mucho más fuerte y pesado sea aterradora para la mayoría. Sin embargo, ante una agresión sólo quedan dos opciones: luchar para protegerse o recibir de lleno el ataque junto con sus probables consecuencias (golpes, asalto, violación, etc.). Una vez que enfocamos toda la situación es mucho más fácil decidirse a atacar si la vida o salud están en juego.

Un medio de defensa adecuado a la mujer es aquel en el que puede sacar provecho de sus ventajas y anular sus limitaciones. Es utópico pensar que en caso de un ataque una mujer tenga la misma fuerza bruta que un contrincante de mayor tamaño y peso. De cualquier modo, eso no implica que no pueda anularlo o sea incapaz de defenderse. En este caso cabe enfatizar que una mujer cuenta con mayor agilidad y velocidad que el oponente antes mencionado. Cuando se trata de defensa personal las formas de lograr un escape eficaz son variadas, en este terreno existen varias consideraciones que hacer. Frances Romney, maestra de defensa personal aclara algunos puntos sobre la utilidad de la defensa personal:

¹⁶ *Idem.*

¹⁷ “Historia del karate en México”, <http://www.femexkarate.com/htmltonuke.php?filnavn=html/mexico.htm>, acceso 5 de mayo de 2006.

Estos son los tipos de cosas que nos fuerzan a pelear: el borracho irracional, el asaltante que desea llevarse nuestras pertenencias, el violador deseoso de hacernos daño física y mentalmente. Muchos de estos ejemplos no ocurren en un cálido y confortable dojo, o sobre un suelo de gimnasio bien acolchado. Ocurren en la calle, en los aparcamientos, o quizá en nuestros propios hogares. Incluso una mujer relucante puede verse empujada a una pelea callejera, rebajada y sucia. ¡No hay eso que se llama "pelea limpia" cuando estás luchando por tu vida, tu bolso o tu seguridad! [...] Los estudios de mujeres que han sobrevivido a un ataque han mostrado que aquellas que se resisten tienen más alta posibilidad de escape y se recuperan más rápido, emocional y físicamente, que las mujeres que no pelean. [...] Una mujer nunca pide ser violada, asaltada o robada. No es culpa de la mujer que un hombre perpetre un crimen violento y agresivo contra ella. La violación es un crimen de violencia. Raramente tiene mucho que ver con el acto sexual en sí mismo. Es un crimen de agresividad. Ninguno está a salvo de una violación o un asalto y la gratificación sexual no tiene nada que ver con ello cuando son asaltados un bebé de 8 meses o una bisabuela de 87 años. Es un acto de rabia, de oportunidad. Si ocurre que estás en el lugar equivocado en el momento oportuno, nada que tú hagas o digas puede evitar un asalto o un intento de asalto. Incluso la más cuidadosa, la más cauta de las mujeres puede en un momento u otro enfrentarse a la posibilidad de ser atacada.¹⁸

En primer lugar hay que aprender a mantenerse tranquila y con la cabeza fría, pues esto puede ser la diferencia entre una defensa eficaz y el fracaso. Siempre la mejor forma de evitar ser victimada es la prevención. Es necesario estar atenta al entorno, evitar distracciones (como ir hablando por celular mientras se camina) y evitar situaciones que comprometan la seguridad (como los callejones, calles solitarias u oscuras). Otro punto fundamental es organizar las prioridades, proteger la vida es más importante que aferrarse a un bolso, teléfono celular o cualquier otro valor material.

Si a pesar de la atenta observación la mujer se encuentra en una situación de peligro, la primera opción siempre es huir. Si un ladrón armado toma el bolso lo recomendable es soltarlo y correr, en caso de que tome a la víctima del saco es mejor deshacerse de la prenda para luego huir a toda velocidad. Las llaves, bloqueos, técnicas de defensa en general se aprenden sólo como un último recurso. El principal objetivo de la mujer en todo momento es protegerse a sí misma, nunca buscar una pelea. Es por ello que si tiene la oportunidad de irse sin tener que afrontar a su victimario debe aprovecharla.

En lo referente al entrenamiento en defensa personal, el fundamento consiste en aprender a dar un buen golpe. Poder asestar un buen puñetazo o patada sin lastimarse, es el primer paso. Algo más para tener en consideración, es mantenerse en movimiento. Para un agresor es más difícil inmovilizar a una mujer que no se queda quieta, una vez que el atacante logra un buen agarre sobre su blanco el escape se complica. Por otra parte si el agresor utiliza sus dos manos para detener a su víctima, deja desprotegidas áreas de su cuerpo

¹⁸ Frances Romney, "Pelea callejera...!Estilo femenino!", <http://es.geocities.com/kenpoespania/articulos/defemenina.htm>, acceso 24 de septiembre de 2007.

como los genitales y las rodillas. Es vital mantenerse con la mente clara para atacar en estas zonas.

Una patada con la parte exterior del pie dirigida hacia la rodilla del agresor, es suficiente incluso para romperla. Otro recurso es encajar los dedos en los ojos del atacante, también, si el agresor viene por detrás y abraza se puede responder lanzando la cabeza hacia atrás con el fin de quebrarle la nariz. Si una opción falla lo importante es seguir intentando, un agresor por lo general espera miedo en la víctima no golpes. Eso pone de lado de la mujer el factor sorpresa, es probable que el victimario trate de someterla y ella resulte con algunos golpes o arañazos. Aún así una vez que se comienza a usar técnicas de defensa éstas deben ir orientadas a hacer daño hasta poder escapar. Si la mujer falla una técnica y se rinde de inmediato es probable que su agresor se enfurezca y se vuelva más violento. No se debe olvidar que un agresor intenta hacer daño y no es merecedor de piedad.

Mediante la aplicación de distintos movimientos se logra sostener una batalla mano a mano al igual que desarmar a un contrincante. Si bien se requiere práctica y experiencia para dominar y personalizar las técnicas más complejas, existen algunas básicas las cuales están al alcance de cualquier persona.

El sexo débil contraataca: técnicas de defensa personal

Más allá de la práctica del karate como un deporte competitivo o como una disciplina que promueve el desarrollo personal, se encuentra el principio con el que fue creado: la defensa personal. Al ser un arte marcial, el karate se basa en la defensa ante posibles agresores. La necesidad de reaccionar oportunamente ante un ataque para evitar convertirnos en víctimas de la violencia que sigue tan vigente ahora como en la antigüedad.

El karate se concibe como un arte de no agresión y promueve su uso sólo como defensa. De allí el dicho del Sensei Gichin Funakoshi: *Karate do Ni Sente Nashi*, “no existe primer ataque en karate do”. Por otros ha sido también interpretado como “en el karate no hay golpe mal intencionado sólo legítima defensa”.

En el karate existen varias técnicas de defensa, algunas sencillas que son combinaciones de golpes básicos y otras más complejas basadas en inmovilizar al enemigo, tirarlo o aplicarle llaves. En el mejor de los casos algunas técnicas son útiles para desarmar a oponentes con armas blancas o de fuego. Una ventaja para su utilización es que muchas pueden aplicarse sin necesidad de poseer mucha fuerza, algo especialmente importante si tomamos en cuenta que una mujer pocas veces es más fuerte que un agresor masculino.

El secreto de dichas técnicas radica en el conocimiento de la anatomía humana. Existen diversos puntos del cuerpo humano especialmente susceptibles a un ataque como las articulaciones (partes donde se unen dos huesos), centros nerviosos (áreas del cuerpo con gran concentración de terminales nerviosas sobre una superficie reducida) y masas musculares. Como ejemplo de articulaciones tenemos los codos, rodillas, muñecas y cuello,

en cuanto a las zonas nerviosas están la zona genital, el área de las costillas, el cuello y el plexo solar (se encuentra en la parte central del pecho). Aprender los puntos mencionados es de vital importancia en la defensa personal, pues al atacarlos se puede producir mucho dolor en el atacante con relativamente poco esfuerzo.

Una mujer no tiene la misma fuerza física que el hombre, sin embargo en el karate existen técnicas de defensa muy adecuadas para la mujer. Están basadas en atacar los ojos, las partes blandas o zonas que permitan dejar al agresor relativamente fuera de combate para ganar tiempo.¹⁹

Las técnicas de defensa personal que se muestran a continuación se basan en principios de karate. Pueden ser utilizadas por casi cualquier persona independientemente de si estudia karate o no, incluso se pueden practicar en casa con la ayuda de un voluntario. El objetivo de repetirlas en situaciones controladas es lograr mecanizar el movimiento de modo que al necesitarlo se lleve a cabo con rapidez y naturalidad. Se debe tener presente que la velocidad es la base principal para el correcto funcionamiento de los movimientos citados a continuación. Además su práctica debe ser realizada con precaución, si se cuenta con un voluntario, éste debe tener equipo de protección (unos cojines por ejemplo). Quien practica se limitará a ubicar las zonas de golpeo y marcar el movimiento suavemente, es importante no perder de vista que muchos de estos golpes están diseñados para causar daño como romper huesos, por ejemplo. De allí el énfasis en la precaución.

En primer lugar se explicarán dos técnicas de defensa que pueden ser usadas cuando el atacante intenta sujetar a su víctima por detrás. Ambas se llevan a cabo auxiliándose con una bolsa o un libro.



El atacante pretende tomar a la mujer por detrás.

Fuente: Akira Kotani

¹⁹ Profesora Adriana García, cinta negra 5ºDan, entrevista personal, 18 de junio de 2007.

Dé un pequeño paso hacia delante con su pie izquierdo. Aparte las manos del atacante levantando los codos a la altura de sus hombros.



Fuente: Akira Kotani.



Fuente: Akira Kotani.

Sin cambiar la posición de sus pies gire su cuerpo a la derecha.



Fuente: Akira Kotani

Finalmente golpeé al agresor en las costillas con su bolso.

En caso de necesidad, el bolso puede ser sustituido con un libro o un paraguas. Cualquier cosa fácil de manejar y que pueda dar un golpe fuerte sin estorbar el movimiento de defensa es útil. Otra variación ante el mismo ataque es la siguiente:



Dé un paso al frente con el pie izquierdo y levante ambos codos a la altura de los hombros.

Fuente: Akira Kotani.

Pise el dedo gordo del atacante, poniendo tanta presión como sea posible.



Fuente: Akira Kotani.



Fuente: Akira Kotani.

Al mismo tiempo ayudándose de su bolso golpee al atacante en la entepierna.

Las técnicas mencionadas pueden ser perfeccionadas mediante la repetición constante. Es necesario aprenderlas hasta que el movimiento y la reacción se den de forma espontánea, así como lograr ir incrementando la precisión y velocidad de los movimientos. De este modo se logra la efectividad de las mismas en caso de necesitarlas. El karate ofrece distintos métodos de defensa conforme se avanza en su estudio, se requiere de varios años para aprender y dominar defensas complejas como las llaves.

Del blanco al negro: grados de avance

El karate no es una disciplina que se aprenda de la noche a la mañana, hace falta entrenar constantemente para obtener nuevos conocimientos y mejorar las técnicas de defensa. Es por ello que como en cualquier actividad académica existen grados y evaluaciones. A mayor experiencia mayor grado y en consecuencia mejores herramientas para la defensa personal. Cada grado o cinta denota una cantidad de conocimientos importantes además de cierta experiencia.

Existen muchos mitos sobre cómo y por qué surgieron las cintas para denotar un grado dentro del karate. Incluso hay quien afirma que los primeros colores de las cintas, instaurados por Funakoshi en 1923, representaban las estaciones del año. Así el blanco representaría la pureza de la primavera, el verde el verano, el café el otoño y el negro la esterilidad del invierno. Sin embargo históricamente se atribuye la creación de cintas de colores como distintivos de grado a Jigoro Kano (creador del judo). Originalmente no existía algo para distinguir a los practicantes de un arte marcial entre sí, así que después de muchos años de práctica se entregaba a los estudiantes un certificado de excelencia (menkio kaiden). Kano pensó que era necesario encontrar un método para distinguir a los alumnos de acuerdo con su experiencia y nivel de conocimiento. La idea de usar cintos surgió de las clases de educación física japonesas, especialmente de los equipos de natación en los cuales los nadadores con mayor experiencia usaban un listón negro en la cintura y los novatos uno blanco.²⁰

Cuando el karate tuvo la necesidad de ser reconocido como un arte marcial verdadero ante el público en general, debió incorporar a su sistema de enseñanza características similares a otras disciplinas conocidas. De esta forma Gichin Funakoshi (introdutor del karate en el resto de Japón) adoptó un uniforme similar al del judo y la clasificación de cintas blancas y negras. Después, otros maestros de karate siguieron el ejemplo de Funakoshi, al poco tiempo se introdujo un grado intermedio representado por la cinta azul. Con el paso del tiempo cada escuela fue definiendo los distintos grados y la escala de colores correspondientes a éstos.²¹



Fuente: www.redmarcial.com.

En la actualidad el sistema de colores y grados varía según la escuela, aunque con la constante de la cinta blanca para el principiante y la negra como grado más avanzado. Si bien ahora las divisiones de cada escuela cuentan con

²⁰ Profesor Álvaro Bustamante, “Grados y cintas”, <http://www.dojosanchin.cl/simbolos/grados.php>, acceso 14 de agosto de 2007.

²¹ *Idem*.

muchas similitudes entre ellas no ha sido posible crear un sistema totalmente estandarizado.

Podemos decir que existe una disparidad de criterios muy acentuada. Un sistema de grados correcto, debería permanecer siempre constante en todo el mundo, de la misma forma que un metro es un metro en cualquier sitio. En contraposición a esto debemos reflexionar sobre el hecho de que el grado en las artes marciales consiste en valorar acciones y reacciones humanas y cada individuo es totalmente diferente al resto. Es por ello que es complicado el fijar un "estándar" generalizado.²²

Las cintas se usan para marcar los niveles de avance en el aprendizaje del karate. Si bien pueden variar en orden a continuación se especifican las más estandarizadas en escuelas de karate:

Cinta blanca	Se obtiene aproximadamente tras los primeros tres meses de entrenamiento tras aprobar una evaluación. Para este grado se toma en cuenta la condición física del practicante y alguna técnica básica. Metafóricamente se dice que la cinta blanca simboliza la ignorancia y la pureza. Ignorancia porque el aprendiz desconoce totalmente lo que le van a enseñar y la pureza porque sus reacciones son intuitivas, de sorpresa y admiración y no están condicionadas. Todo cuanto ve le parece extraordinario, se siente fascinado por todo lo que lo rodea y cualquier compañero le parece un consumado peleador.
Cinta blanca avanzada	La segunda evaluación se presenta por lo regular a los seis meses de entrenamiento, se califica la técnica en golpes y patadas aún básicas y el conocimiento de una o dos katas. Se le da el mismo significado que a la cinta blanca.
Cinta morada	Se aplica para este grado tras nueve meses de entrenamiento, además de técnicas nuevas y combinaciones de golpes se evalúan dos katas más para un total de tres o cuatro. En esta temporada la cinta representa el asombro y la disciplina, el alumno en su calidad de principiante se pone al final de la clase, pero se esfuerza más que los de la primera fila toma al orden y la disciplina con mucha seriedad. No desea que se acabe nunca la clase y cuando sale a la calle es un hombre totalmente nuevo. Lo poco que ha aprendido se le hace inmenso. Ve a su instructor y cintas negras como ideales jamás alcanzables. Colaborador y entusiasta, desea practicar el kumite (combate) aunque no siempre se anima.
Cinta morada avanzada	Tras doce meses de práctica se realiza otra evaluación, en ésta el alumno domina un total de cinco katas. Además de combinaciones de golpes y patadas y las posiciones básicas. Se le atribuye el mismo significado que a la cinta morada.
Cinta amarilla	Un año tres meses es el tiempo necesario para la obtención del grado. En cuanto a sus atribuciones con frecuencia se espera que los alumnos de este grado miren a lo nuevos cintas blancas con benevolencia y deseen ayudarles para que tengan confianza. En el combate son discretos, utilizando técnicas que les han enseñado, ya que cuando inician alguna que han visto a sus compañeros se dan cuenta que les falta mucho entrenamiento para desarrollarla. Su interés por las artes marciales es enorme, consultan libros y toda clase de literatura. Ven a su maestro como a alguien a quien imitar dentro y fuera del dojo.
Cinta naranja	Un año y siete meses aproximadamente es lo que demora un estudiante para obtener su cinta naranja. De acuerdo con algunos maestros en esta etapa la mentalidad del alumno cambia totalmente. Piensa que el cinto obtenido no se lo merece y que su instructor se ha precipitado en dárselo, se ve a sí mismo carente de técnica y habilidades, por ello para no sentirse mal comienza a entrenar mucho más duramente y su actitud en el dojo se hace más responsable que antes. Entrena en sus horas libres solo o con sus compañeros, comienza a hacer preguntas de todo tipo y trata de aprender a escondidas katas para categorías más avanzadas, ignora su potencial y la potencia de sus golpes, provocando a veces lesiones a sus compañeros. Lo que más le interesa es perfeccionarse para que sus compañeros no piensen que le han regalado el grado. En el kumite se muestra serio y con algo de dureza sus movimientos comienzan a tener plasticidad y efectividad. Siente gran admiración por su instructor y desea pelear con él para demostrar sus progresos, nunca para ganarle.

²² José M. Fraguas, "Significado del cinturón negro", <http://jlgarcia.galeon.com/negro.htm>, acceso 6 de mayo de 2007.

Cinta verde	<p>Se obtiene tras aproximadamente dos años de práctica. A decir de algunos profesores, es la época más difícil y en la cual abandonan muchos de los alumnos. Esto se debe a que el alumno ve la cinta negra todavía muy lejana, y muy difícil, aunque jamás creyó llegar hasta ese nivel se da cuenta que sabe menos de lo creía sobre las artes marciales. Es la etapa del retroceso técnico, del cansancio muscular. Por los tres años anteriores se vuelve más agresivo e intolerante con sus compañeros, pierde un poco de sus habilidades en el combate reemplazándolas por contactos más efectivos.</p> <p>Si su instructor no se da cuenta y le habla, explicándole lo normal de esta fase, es muy probable que abandone, se siente insatisfecho consigo mismo y con el arte marcial que practica. Busca en otras artes marciales técnicas distintas he incluso asiste a clases sin encontrar en éstas lo que busca. Su instructor debe llevar al alumno a centrarse más en el aspecto filosófico de las artes marciales para encontrar el equilibrio psíquico y anular sus insatisfacciones.</p> <p>De no dar resultado es conveniente pedirle al alumno que deje de entrenar por un tiempo, pero que asista a la clase como espectador para lograr un deseo de volver a estar practicando aquello que tanto le apasionó.</p>
Cinta azul	<p>Tras dos años y medio el alumno puede tomar la evaluación para cinta azul. Éste también es un grado conflictivo, pero para el instructor. Superada la anterior fase depresiva y de búsqueda, el alumno renace con nuevos bríos y comienza a mirar a su maestro como alguien similar a sí mismo. Ya no lo considera un dios que todo lo sabe y todo lo puede, comienza a encontrarle defectos e incluso a criticarle.</p> <p>Las preguntas que le hace son muchas veces para ponerle en aprietos y le propone pelear con demasiada frecuencia, es poco respetuoso llega tarde a clases para evitar los calentamientos, es menos colaborador, a veces hace caso omiso a las correcciones de su instructor, no respeta en las prácticas los ejercicios predeterminados, inventando los propios y provocando desatención en las clases.</p> <p>La pelea con el maestro alcanzará gran dureza porque el alumno querrá demostrar que él también sabe pegar y lo intentará por encima de todo. Llegado a este punto el maestro deberá sin más remedio darle un serio correctivo con el fin de demostrarle que todavía le queda mucho por aprender. Un golpe dado con precisión y dureza, o pedirle que demuestre públicamente lo que sabe hacer son suficiente para hacerle entrar en razón.</p>
Cinta café	<p>Tres años de práctica transcurren antes de la evaluación para cinta café. Éste es el mejor de los grados, tanto para el instructor como para el alumno, llegado este punto el tan ansiado cinto negro está a su alcance, su entrenamiento gana en intensidad y eficacia. Su comportamiento en clase es ejemplar, llega a tiempo, colabora, con la clase, aunque es un poco distante con respecto a los grados más bajos. Trabaja sin desaliento y sin concesiones al cansancio, viéndose a sí mismo como ejemplo y pilar del dojo, perfecciona cada movimiento y cada posición, estudia toda la teoría que llega a su alcance y vuelve a ver a su instructor como aquel ejemplo del principio, defendiéndole siempre tanto que pelearía por el si fuera necesario. Se da cuenta que todo lo que sabe se lo debe a su maestro y que todavía le queda mucho por aprender.</p> <p>Le gusta pelear con cinturones inferiores tratándolos con rigor y eficacia, con el fin de demostrarles y demostrarse que es un futuro cinta negra. En las peleas con su maestro se comporta duramente pero con respeto y sin sobrepassarse. Le gustan las exhibiciones en las que realiza las técnicas más complicadas al verse con un nivel de eficacia extraordinario. El único punto negativo es que no confraterniza con los grados de principiantes.</p>
Cinta negra	<p>La evaluación para cinta negra puede demorarse cuatro años. Se dice que la cinta negra representa el final de un camino y el comienzo de otro... cuando un alumno ha llegado a este nivel le han sucedido muchos cambios internos que son el resultado del camino recorrido. Metafóricamente se dice que el alumno ya está preparado para comenzar su camino a través de la oscuridad de la noche... Su luz interior despertada tras su largo aprendizaje en el Dojo siguiendo las enseñanzas de su maestro, le permiten ahora atravesar la noche de la vida —las dificultades y problemas, el lado oscuro de sí mismo y la maldad— de una manera diferente, como un "guerrero".</p> <p>El guerrero armado con su espada espiritual entrará en las tinieblas de la noche para combatir con su espíritu guerrero y su corazón, una mortal batalla contra el monstruo de las mil cabezas que es nada menos que el monstruo del ego propio, lleno de mentiras. En esta noble batalla el guerrero también sabe que corre el riesgo mortal de ser devorado por su mayor enemigo: él mismo. Así, con su espada luminosa, deberá ir cortando una a una las cabezas de la mentira hasta lograr atravesar la oscuridad y las tinieblas de la noche y llegar a la luz de su nuevo amanecer. Si triunfa, el blanco sol del amanecer de un nuevo día, le dará la bienvenida a un nuevo ciclo de su existencia. Al iniciar su práctica su cinta es blanca y al igual que el rayo de sol que cambia su color en la medida que ilumina más lejos, ésta irá naturalmente cambiando de color hasta llegar a negro. A su vez si el alumno continúa con su práctica después de alcanzar la cinta negra, ésta irá gastando</p>

naturalmente su color por el uso, retomando así poco a poco el color blanco original. Esto también está simbolizado por las "rayas" que a su vez representan a cada dan (nivel) y que se pueden ir agregando al cinturón negro. Al final la gastada cinta negra estará nuevamente convertida en blanca, símbolo de retorno al origen y de haber logrado el círculo completo: de blanco a negro y de negro a blanco.²³

Se considera principiantes hasta la cinta morada avanzada, intermedios de la cinta amarilla a la azul y avanzadas a las cafés y negras. La obtención de una cinta negra puede requerir al menos de entre tres a cinco años de estudio en la disciplina. El tiempo que transcurre entre la obtención de un grado y otro varía según el Dojo y sus regulaciones. En las primeras cintas puede ser de tres o cuatro meses mientras las intermedias requieren de seis meses y puede pasar hasta un año entre la cinta café y la obtención de la negra. Para obtener la primera cinta (blanca) básicamente se prueba la condición física del estudiante, mientras que en las siguientes se evalúa el perfeccionamiento de su técnica, el grado de conocimientos obtenidos, sus capacidades en el combate y el aprendizaje de las katas (series de movimientos que representan el combate con un enemigo imaginario).

Huellas de tacón en el camino: el karate femenino

A veces se cree que el desarrollo de las mujeres en las artes marciales es reciente, más teniendo en cuenta la imagen de la mujer japonesa sometida y sumisa que tenemos en occidente. Si bien tiene algo de cierto, asumir que las mujeres eran indefensas —aún en el antiguo Japón— es algo erróneo. Es verdad que las mujeres guerreras eran pocas, pero no era extraño que una gozara del estatus de samurai. Por lo general cuando un hombre era nombrado samurai, el título recaía en todos sus descendientes, hombres y mujeres por igual. Las mujeres dirigían la casa, lo cual a menudo implicaba ordenar y cuidar de operaciones agrícolas complejas de gran escala. Aun así durante épocas de guerra —frecuentes en el Japón feudal— los hombres debían partir al campo de batalla, al encontrarse ausentes se esperaba que la mujer fuera capaz de defender su patrimonio.²⁴



Mujer con Naginata.

La mujer samurai era enseñada para ser tan leal como cualquier hombre, además era adiestrada en el uso de armas como la lanza, el arco, la *naginata* (consistía en una vara larga con un cuchillo largo en la punta), el *kaiken* (puñal corto) y combate sin armas. Las jóvenes niponas hijas de los nobles militares, practicaban el *naginata jutsu* —arte marcial con el empleo de esta arma— para la cual eran entrenadas desde los 17 años. La mayoría de

Fuente: www.redmarcial.com

²³ Profesor Gustavo Antonielli, cinta negra 3° Dan, “Los cinturones. El karate es como la vida, los cinturones como las edades”, <http://www.redmarcial.com.ar/informes/cinturones.htm>, acceso 14 de agosto de 2007.

²⁴ Profesor Néstor Varze, cinta negra 7° Dan, “La mujer del samurai”, <http://www.redmarcial.com.ar/cjapon/mujersamurai.htm>, acceso 14 de agosto de 2007.

las muchachas de las familias samurai poseían una *naginata* con el asta laqueado en oro —uno de los bienes más preciados de esa estirpe guerrera— y cuando se casaban la llevaban consigo. Por otra parte, el puñal corto lo portaban en la fajilla de su kimono o en la manga y lo empelaban con gran efectividad a cortas distancias o lanzarlo con precisión contra un enemigo.

También lo usaban cuando requerían ejecutar el *jigaki* (suicidio por honor, cuya versión masculina es el *seppuku*). En Occidente lo conocemos por su nombre general: *harakiri*). Mientras que el hombre se cortaba el estómago la mujer cortaba su garganta. Al cortar la yugular la sangre dejaba de fluir al cerebro produciendo una muerte casi instantánea y prácticamente indolora.²⁵

Existen incluso leyendas y crónicas de guerra las cuales hablan de mujeres que defendieron sus hogares ferozmente, marcharon a la guerra o comandaron tropas. Tal fue el caso de Tomo Udosen, quien era especialmente diestra con el arco por lo que se le permitió partir a la guerra con su propia armadura —honor reservado sólo a los hombres en aquella época—. Otro ejemplo es el de Tomoe Gozen (vivió entre 1161 y 1184) considerada como la primera mujer samurai por su gran manejo de la *naginata*. Esta notable samurai era esposa de un señor feudal del clan Minamoto y como tal recibió instrucción en el manejo de la espada, el arco y la *naginata*, de la cual fue experta.



Tomoe Gozen, grabado tradicional anónimo.

Fuente: Sitio web Prensa Latina

A diferencia de otras mujeres que sólo lograban ser soldados, fue reconocida como samurai de alto rango y llegó a ser capitana de avanzada. Las hazañas de aquella muchacha que hacía estragos con su *naginata* entre las huestes enemigas superaron las de muchos generales. Ésa es quizá la razón, afirman algunos cronistas, por la que no hayan sido registradas en la historia nipona, exenta de acciones militares que muestren la igualdad entre los géneros. El arma de Tomoe aún se conserva en el museo de Asakusa.²⁶

Tomoe era especialmente bella, con piel blanca, largos cabellos y formas encantadoras. Era una excelente arquera y como espadachín valía por mil soldados, siempre lista para confrontar a un demonio o a un Dios, a caballo o a pie. Dominaba enormes caballos con una habilidad increíble, cabalgando cuesta abajo por escarpadas pendientes. Siempre que había una batalla inminente, Yoshinaka la enviaba como su primer capitán, vistiendo una fuerte armadura, portando una larga espada y un robusto

²⁵ *Idem.*

²⁶ Mercedes Pomares Montalvo, “Tomoe, la primera samurai”, <http://www.prensalatina.com.mx/article.asp?ID=%7BF462C23E-360F-430A-8886-00110A3B60F7%7D&language=ES>, acceso 14 de agosto de 2007.

arco. Ella tuvo más actos de valor y coraje que cualquiera de sus otros guerreros.²⁷

Otra mujer guerrera fue Itagaki, quien defendió su hogar, el castillo Torinzakayama comandando a 3 mil soldados. Esta guerrera se enfrentó al Shogunato de Hojo que envió a mil hombres hacia el castillo de Torizakayama. Según las historias cuentan Itagaki luchó duramente con su *naginata* dando muerte a una gran cantidad de guerreros, y de esta manera llevando a las tropas fuera del castillo directamente hacia los guerreros de Hojo.²⁸

La tradición de adiestrar a las mujeres en artes marciales estuvo limitada a las clases pudientes del Japón feudal, sin embargo, conforme Japón fue alcanzando una paz estable la casta samurai fue abolida. La última vez que los samurai pelearon fue en 1877 durante la rebelión de Satsuma, después vino la Restauración Meiji. Al subir al poder la dinastía Meiji se abolió el estatus de samurai y las familias pasaron a ser conocidas como Shizoku, conservaron sueldos y territorios, pero se prohibió la portación de espadas en público. El objetivo de la Restauración era abrir Japón al resto del mundo y modernizarlo. Como resultado la practica de artes marciales fue llevada en secreto y limitada exclusivamente a los hombres²⁹, costumbre que prevaleció hasta mediados de la década de 1960.

En un principio las mujeres no practicaban mucho el karate. Al paso del tiempo esta disciplina debió adaptarse a los cambios sociales que se vivían, poco a poco las mujeres comenzaron a incorporarse a la práctica del karate. Sin embargo, al igual que en otros ámbitos les costó años de trabajo continuo lograr la aceptación de la que gozan en la actualidad. En opinión del profesor Tak Kubota la incorporación de las mujeres al karate fue algo positivo.

En 1964 no se veían muchas mujeres entrenando karate pero poco a poco la participación femenina ha ido proliferando, hoy en día hay una gran cantidad de mujeres entrenando karate. En mi Dojo tengo muchísimas mujeres que entrenan constantemente, esto es muy importante, ya que la integración de las mujeres ayuda a perpetuar la práctica del karate. Esto está pasando en todas las áreas deportivas y atléticas, tales como en el ámbito del boxeo y del fútbol. Es importante porque las mujeres aprenden defensa personal y esto las hace más seguras de sí mismas y por otro lado, es un buen ejercicio que las mantiene en buena condición física.³⁰

Paulatinamente, algunos dojos empezaron a aceptar alumnas, el karate femenino fue reconocido oficialmente en 1974 el campeonato de la Asociación de Karate de Japón. Por primera vez se abrió una categoría de competencia femenina en katas. En Occidente, el karate femenino también comenzó a practicarse con mayor fuerza entre finales de los sesenta y la década de los setenta. Las

²⁷ Anónimo, *Heike Monogatari*, p. 291.

²⁸ Christian Petrocello, "Naginata", <http://www.bujinkandojo.com.ar/budo13.html>, acceso 14 de agosto de 2007.

²⁹ Yukio Kaibara, *Historia de Japón*, pp. 215-221.

³⁰ Darwin Rojas, "Entrevista a Tak Kubota", <http://www.redmarcial.com.ar/notas/notas07/kubota/entrevistakubota.htm>, acceso 20 de agosto de 2007.

mujeres fueron capaces de participar por primera vez en un campeonato mundial en el año de 1980.³¹

Karate hecho en México: la incursión de las mujeres

En nuestro país las mujeres comenzaron a practicar karate durante los años setenta. El profesor Ernesto Huitrón de Okinawa Karate Do habla sobre su experiencia con sus compañeras de entrenamiento:

Comencé a entrenar karate en 1971, desde el inicio recuerdo que ya había damas. Eran bastante buenas para el combate y eso no les quitaba lo bellas. Tenían trabajos de oficina por eso llegaban con el cabello suelto y maquilladas. Se ponían su karategui y entrenaban. Si alguien las veía en la calle en ese tiempo —hace 31 años—, no iba a notar que hacían karate. Ahora la iniciativa se da más en las niñas, aunque también tenemos un grupo muy importante de señoras.³²

No existe un registro exacto de quiénes fueron las primeras mujeres mexicanas en practicar karate, sin embargo se sabe sobre de algunas de las pioneras. Por ejemplo Vicky Márquez, hija del profesor Antonio Márquez y Silvia Sotomayor de la escuela Shotokan, quien fue la primera mujer de su Dojo en graduarse como cinta negra en 1977.³³ En los años setenta ya había mujeres que practicaban karate, el número fue incrementándose gradualmente hasta cobrar mayor popularidad en los ochenta. Al comienzo uno de los obstáculos a los que se enfrentaron fue la idea de que no eran aptas para practicar o impartir la disciplina. Tal es el caso de la profesora Adriana García que habla en entrevista sobre su experiencia tras 27 años en el karate.

Cuando llegué a cinta negra y el profesor me dejaba a cargo de la clase de cintas negras, hubo alumnos que decían “¿Quién nos va a dar la clase? ¿Tú?” “No, yo vengo cuando ya esté el profesor”. A veces para impartir la clase, lo hacía como en secreto, les decía que el profesor saldría a dar clase en un rato. Si pasaba media hora y veían que no salía el profesor se iban. Entré a un grupo de profesores donde nada más había una maestra, me incluí en 1985. Me costó mucho trabajo porque a todos nos trataban por igual, mi ventaja fue que provenía de una escuela (Okinawa Karate Do) donde el entrenamiento era muy fuerte. Un día fuimos a un seminario en la academia de policía de Guadalajara, a todos nos trataban por igual, nos levantaban a las cinco de la mañana a marchar, nos bañábamos con agua fría y no había diferencia con las profesoras. En el grupo de profesores en el que me encuentro actualmente sólo tenemos dos profesoras, las demás han sido efímeras. Compiten un tiempo, apenas se acercan a ser campeonas y las saca del karate el novio, el esposo o ya no las deja o por su profesión ya no tienen el tiempo necesario. Realmente con carrera en Okinawa Karate Do sólo somos la profesora Vicky Márquez y yo. Fue muy difícil, antes una escuela con una maestra al frente era como si no existiera, los alumnos querían ver al maestro fuerte que hacía mortales y el

³¹ Japan Karate Association, “Growth & Development (1957-1989)” <http://www.jka.or.jp/english/about/growth.html>, acceso 8 de agosto de 2007.

³² Profesor Ernesto Huitrón, entrevista personal, 18 de junio de 2007.

³³ “Se gradúa primera mujer cinta negra Shotokan”, *Artes Marciales*, núm. 17, 1977, p. 25.

pateo más agresivo. Yo lo suplí con enseñar, conforme les enseñaba empezaron a respetarme. En ocasiones careces de credibilidad, como mujer creen que no puedes con lo que te van a poner. Personalmente siempre les he recomendado a las damas que quieren ser maestras de karate que se dediquen, si no se dedican en cuerpo entero no lograrán la credibilidad.³⁴



Fuente: Gaceta del club Okinawa Karate Do.

Afortunadamente los tiempos han cambiado, en la actualidad las mujeres que imparten clases de karate no se encuentran con tantos obstáculos para lograr la credibilidad. Así lo expresa otra profesora:

Empecé a dar clases en grupos de niños, posteriormente se incorporaron mujeres y hombres adultos. No considero haberme enfrentado a la falta de credibilidad por parte de los padres de mis alumnos, tampoco han cuestionado mi autoridad por el hecho de ser mujer. Lo que cuenta y verdaderamente te da el respeto de tus alumnos es el nivel de conocimientos que tienes y la calidad de tu karate. Al paso del tiempo muchos padres de mis estudiantes se han visto motivados para comenzar a entrenar también. Incluso se dan casos en los que los padres dejan a sus niñas pequeñas entrenar con mayor confianza cuando se trata de una maestra.³⁵

Por otra parte, ha habido mujeres destacadas en el karate competitivo femenino, quienes han dado buenos resultados a nuestro país. En el año de 1990 el mundial de esta especialidad se llevó a cabo en la Ciudad de México, en aquella ocasión la mexicana Adriana Flores obtuvo el segundo lugar en combate de la categoría -53 kg. Durante el Campeonato Mundial Junior de karate de 2001 con sede en Atenas, Grecia, nuestro país obtuvo gracias a R. Muro el primer lugar en kata. Para el año 2003 C. Gutiérrez González obtuvo

³⁴ Profesora Adriana García, entrevista personal, 18 de junio de 2007.

³⁵ Profesora Mireya Molina, entrevista personal, 5 de marzo de 2007.

tercer lugar en combate de categoría +60kg. Una figura destacada en el karate femenino mexicano, es Yadira Lira, campeona mundial de combate en 2004 y subcampeona en 2006. En la actualidad las mujeres compiten en todas la categorías del karate competitivo, además de que las categorías femeniles gozan de gran convocatoria.

Los torneos selectivos que organiza la federación son de un nivel muy alto. Además atraen a gran cantidad de participantes en las categorías femeniles. Aunque el karate no siempre cuenta con el apoyo de otras instituciones gubernamentales, pues no es un deporte olímpico.³⁶

La práctica de las artes marciales, en especial el karate no es contraria a la naturaleza femenina. Aunque en contextos diferentes al japonés esta idea no fue fácilmente aceptada, en la actualidad las mujeres pueden entrenar karate sin restricciones. Incluso el ambiente de entrenamiento se ha adaptado a la presencia femenina.

Ambiente de entrenamiento para las mujeres

En una disciplina que evoca cierta fortaleza física y rudeza, es normal que algunas mujeres se pregunten si es la opción adecuada para ellas. Si bien en los últimos tiempos las artes marciales como deporte han dado buenos resultados a nuestro país en la división femenil, ello no ha erradicado por completo la concepción errónea de que se trata de actividades exclusivamente masculinas. Es necesario hablar sobre cómo es un entrenamiento de karate para de esta forma saber si existen diferencias entre el trato que reciben un hombre y una mujer.



Las mujeres se incorporaron a la práctica del karate do a mediados de los años 70.

Fuente: www.redmarcial.com

El ambiente en un dojo (lugar donde se aprende el camino) es algo casi místico, aunque contrastante. El dojo es un local amplio, con varias sillas alrededor de un piso especial (*tatami*). La pared del fondo junto al *tatami* se encuentra cubierta de espejos. En la misma pared cuelgan dos banderas, una japonesa del lado izquierdo y la mexicana en el derecho. Unos minutos antes del inicio del entrenamiento se ve llegar a varios alumnos, todos vestidos con el impecable uniforme blanco y cintas de varios colores. Se pueden escuchar los efusivos saludos y risas de los alumnos. A una indicación del maestro todo se vuelve silencio y protocolo. Los alumnos se colocan en el centro del *tatami* para hacer un saludo al maestro y dar comienzo a la clase.

Sin importar la disciplina de la que se trate, las artes marciales cumplen con un protocolo. Éste es fundamental para cualquiera de ellas. El respeto al profesor, los compañeros y la seriedad en el entrenamiento son un elemento básico para

³⁶ Marina Cortes, entrevista personal, 27 de agosto de 2007.

cualquier practicante. Uno de los principales objetivos de las artes marciales es formar a sus practicantes no sólo en el plano físico, sino también en el mental y espiritual. El protocolo no marca prácticamente ninguna diferencia entre hombres y mujeres. Si acaso al hacer el saludo tradicional y sentarse en *seiza* (forma oriental de sentarse sobre el suelo apoyando el cuerpo sobre las piernas), los hombres mantienen las piernas abiertas y las mujeres cerradas respetando la tradición oriental.



Mujeres sentadas en Seiza.

Fuente: www.redmarcial.com

Un entrenamiento habitual comienza con ejercicios de calentamiento, después se trabajan algunas técnicas de golpes y patadas. Esto último con frecuencia se realiza por parejas y con la ayuda de dummies (bolsos con relleno que tienen como fin recibir el golpe mientras un estudiante los sostiene). En otras ocasiones se practican ejercicios de defensa personal también en parejas, finalmente se enseñan y repasan las katas correspondientes a cada grado.

Una mujer que desea comenzar a entrenar karate puede a menudo toparse con la idea de que esta disciplina disminuirá su feminidad. Del mismo modo puede preocuparle que el trato recibido por sus compañeros hombres no sea el adecuado. Si bien es cierto que se trata sólo de percepciones personales las cuales la mayoría de las veces resultan erróneas, suelen ser los principales motivos por los que una mujer no acaba de decidirse a comenzar su entrenamiento.

La mujer desarrollará, por medio del karate, el valor, la generosidad, el estoicismo, la franqueza y todas las virtudes que sólo los seres fuertes pueden tener. Los beneficios, para toda mujer karateka, son similares a los de los hombres. Pero, indudablemente, no son aceptados con la misma similitud. Cuando nuestra sociedad acepte que la diferencia sexual debe hacerse, únicamente, en lo que es privativo del sexo, habremos dado un paso decisivo para la liberación, tanto del hombre como de la mujer.

Esta es la parte más importante, la verdadera disciplina, el "Do" de las artes marciales. Esta lucha es larga y dura muchos años, A veces sólo hay triunfos parciales. La mujer, al igual que el hombre, no debe caer nunca en el error absurdo de creer que seis meses de práctica las transformará en semidioses o semidiosas, aunque cada paso que se da

es un paso hacia adelante, un escalón más hacia la unidad físico-síquica.³⁷

A menudo se cree que la práctica de las artes marciales provoca la pérdida de la feminidad. Sin embargo, ésta es una concepción errónea. En la cultura oriental existe una arraigada creencia en los opuestos que se complementan y coexisten entre ellos. Es una ley natural como el día y la noche, lo dulce y lo amargo, etc., que son cosas cotidianas. El karate fue concebido respetando las leyes naturales, por lo tanto no siempre se puede ser duro, en ocasiones es necesario ser blando. La mujer que practica karate do desarrolla, entre muchas otras cosas, una mayor fuerza física, sin que signifique perder los atributos naturales femeninos, por el contrario, los potencia, como puede ser la delicadeza o hasta la famosa intuición femenina. El hombre y la mujer son básicamente opuestos pero a su vez se necesitan el uno al otro, los dos pueden equilibrarse practicando karate do y así lograr armonía. Con un entrenamiento básico de dos a tres veces por semana y en un período de aproximadamente seis meses la mujer experimenta cambios a nivel físico, obteniendo un cuerpo más estilizado, fuerte y saludable, además de afianzar una personalidad íntegra y segura frente a cualquier eventualidad cotidiana.³⁸

Así mismo la filosofía del karate promueve siempre un trato respetuoso entre compañeros más allá de su género. El primer ejemplo es el maestro que trata sin distinción a hombres y mujeres. Las practicantes de esta disciplina encuentran diversas ventajas en los entrenamientos mixtos, pues además de ser beneficiosos para el desarrollo de su fuerza a muchas les ayuda a dominar su miedo. La superación de los temores es fundamental para una correcta defensa personal, ello vuelve a este factor una importante ventaja.

Entreno en grupos mixtos, para quienes quieren competir es la mejor opción. Al entrenar también con hombres una mujer puede desarrollar mayor resistencia y fuerza. Además pierdes el miedo, lo cual es muy útil si algún día necesitas defenderte fuera del dojo.³⁹

Del mismo modo es importante contar con un ambiente controlado dentro del entrenamiento, donde una mujer pueda sentirse segura de perfeccionar sus técnicas de defensa, sin miedo a resultar lastimada. Esto se ve reflejado en los testimonios de algunas practicantes.

Donde entreno hay hombres y mujeres, todos son muy respetuosos entre sí, eso contribuye a crear un ambiente muy agradable. La única diferencia es que los hombres pelean con más fuerza entre ellos, se controlan un poco cuando combaten contra una mujer. La ventaja es que siendo mujer puedes pelear más fuerte y sin medir tanto tus golpes cuando tu oponente es hombre. Eso te ayuda a mejorar la efectividad de tus ataques, no es lo mismo ganarle a un oponente más fuerte y grande que a uno de tu tamaño. Además tienes la seguridad de no lastimarte pues en clase los compañeros

³⁷ Profesor Javier Brieva, "El karate y la mujer", <http://jlgarcia.galeon.com/articulos/karatemujer.htm>, acceso 6 de mayo de 2007.

³⁸ Renato Grazioci, Cinta Negra 5º Da, "La mujer y el karate", <http://jlgarcia.galeon.com/articulos/karatemujer.htm>, acceso 6 de mayo de 2007.

³⁹ Mariana Aguilar, entrevista personal, 25 de mayo de 2007.

te ayudan a desarrollar tus reacciones de la mejor forma cuidando de no hacerte daño.⁴⁰

En el entrenamiento del karate no se hace diferencia entre hombres y mujeres, lo principal es el respeto mutuo. En circunstancias equitativas la mujer puede dedicarse a pulir su técnica y fortalecer su cuerpo de modo que éste responda bien ante una emergencia. Ante el riesgo que la inseguridad diaria y la violencia intrafamiliar entrañan, la posibilidad de prepararse con seguridad y confianza es indispensable.

⁴⁰ Patricia Santillana, entrevista personal, 25 de mayo de 2007.

La inseguridad social y la violencia intrafamiliar agreden a la mujer

Para entender la problemática actual a la que se enfrentan las mujeres, es necesario analizar cómo se ha modificado su rol social en los últimos tiempos. Las mujeres en nuestros días se encuentran plenamente incorporadas al mercado laboral. Esto le supone la necesidad de desplazarse, exponiéndola en ocasiones a la delincuencia y otros peligros de la vida urbana.

La incorporación de la mujer al mercado laboral se hizo verdaderamente evidente en el siglo XVIII con el surgimiento de la Revolución Industrial y a mediados de ese mismo siglo la economía de los países europeos se basaba en actividades agrícolas y mano de obra artesanal. Sin embargo pronto se dieron avances tecnológicos que cambiaron profundamente los mecanismos de producción y a la sociedad misma con el paso del tiempo. Esta Revolución tuvo dos etapas; la primera comenzó hacia 1770 en Inglaterra y la segunda cerca de 1870, en otros países europeos (Francia, Alemania y Bélgica), así como en Japón y Estados Unidos, debido a la invención de la máquina de vapor, entre otras, la manufactura se volvió más rápida y fácil dejando de lado al trabajo artesanal. Mucha gente de provincia comenzó a movilizarse a las ciudades para adaptarse al nuevo estilo de vida, de entre ellas muchas eran mujeres quienes por sueldos muy bajos comenzaron a trabajar por largas jornadas de entre 12 y 14 horas diarias en las fábricas. También cabe señalar que durante esta época nace la clase burguesa y la obrera, siendo las mujeres de la clase obrera las que se incorporaron al mercado laboral.¹



Fuente: J. Howard Miller

Lentamente las mujeres fueron incorporándose al mercado laboral, ya en la década de los treinta no era extraño verlas trabajando en puestos modestos, como secretarias, operadoras telefónicas, etc. Con la llegada de la Segunda Guerra Mundial varios países requirieron la mano de obra femenina, en Inglaterra las mujeres asumieron los puestos de trabajo que solían pertenecer a los hombres. Lo mismo sucedió en EU y Canadá, donde se le llamó "Rosies" en honor al popular cartel de "Rosie the riveter" (Rosie la remachadora). Se editaron diversos carteles por aquella época para alentar a las mujeres a trabajar en las fábricas y sostener así la economía del país, mujeres de clase media (burguesa) comenzaron a trabajar alentadas por la necesidad.²

¹ Juan Antonio Bustinza y Alicia Grieco y Bavio, *Modernidad, colonialismo y emancipación*, pp.150-159.

² Martin Gilbert, *Second World War: A Complete History*, p. 720.

Al trabajar la mujer enfrentó nuevas necesidades, tales como el uso de transporte público para desplazarse a su lugar de trabajo. Así mismo al generar ingresos se encontró expuesta a la delincuencia, al paso de tiempo, conforme los hábitos sociales se modificaron era común —como lo es actualmente— que las mujeres dejaran sus hogares por la madrugada o volvieran por las noches. Esos factores hacen que en la actualidad las mujeres estén tan expuestas a sufrir algún ataque como los hombres.

La inseguridad social en el DF y área metropolitana

En los últimos tiempos la vida en las grandes ciudades se ha vuelto complicada debido a los altos índices de delincuencia. Los noticieros despliegan información relativa a la inseguridad diariamente. Según el informe de la cuarta encuesta del Instituto Ciudadano de Estudios sobre la Inseguridad realizada en 2006 se reveló que en el DF y la zona conurbada tres de cada 10 personas han sido víctimas de un delito. Los datos oficiales del INEGI y la PGR al respecto nos dicen que el índice de delincuencia se redujo respecto al último año. Las cifras que señalan la incurrancia de delitos en el Estado de México y el DF marcan que el año pasado se registraron 34 mil 399 y 19 mil 71, robos a transeúntes, respectivamente.

Por otra parte, la más reciente encuesta realizada por la organización civil México Unido Contra la Delincuencia, entre mayo y julio de 2007, señala que uno de cada cinco mexicanos tiene un familiar—o él mismo—que ha sido víctima de un delito durante el periodo de la encuesta. Además añade que el 61% de los mexicanos mayores de 18 años tiene alto temor de ser víctima de un robo a mano armada y el 56% teme un secuestro. Por último, un 45% de los encuestados considera que la vigilancia policiaca en su localidad es poco frecuente.³



Fuente: Galería Clipart Microsoft.

Entre los delitos más recurrentes se encuentran los asaltos; de cada 10 delitos cometidos en el DF y la zona conurbada del Estado de México siete son robos a transeúntes. Desafortunadamente, el riesgo es latente por lo que este tipo de ataques pueden presentarse en cualquier momento, siendo las mujeres especialmente vulnerables. Como se ha señalado anteriormente al tener la necesidad de trabajar, se ven obligadas a desplazarse solas ya sea de madrugada o entrada la noche, la oscuridad y soledad las convierten en blancos para los hampones.

³ México Unido Contra la Delincuencia, Encuestas Mitofvsky, *encuesta de percepción ciudadana sobre la seguridad en México*, pp. 4-9.

Dejo mi casa de madrugada para estar a tiempo en el trabajo, aún está oscuro y debo atravesar algunas zonas inseguras. He sido asaltada en dos ocasiones pues los delincuentes aprovechan la falta de luz.⁴

Además de los asaltos, las faltas de respeto que comprometen la integridad femenina son también comunes. Tal es el caso del hostigamiento sexual, este se presenta a menudo en las calles y el transporte público. El hostigamiento incluye las frases obscenas así como lo tocamientos, los cuales van desde nalgadas hasta pellizcos además de la cercanía excesiva de un cuerpo. Es una forma de violencia pues produce molestia y desagrado e invade la intimidad de la víctima transgrediendo su voluntad. En añadidura la excesiva ocupación del metro, autobuses, etc. A veces contribuye la proliferación de dichas faltas de respeto. El transporte público es fundamental tanto para las estudiantes como para las trabajadoras, es un medio necesario para llegar a sus lugares de desempeño habituales. Sin embargo no siempre es seguro y ante la gran cantidad de usuarios nadie está exento de sufrir acosos.

Iba en el metro de regreso a casa después de la escuela, mientras subía las escaleras para cambiar de dirección escuché que alguien venía tras de mí corriendo. En ese momento pensé muy rápido, me puse alerta porque creí que eran ladrones pero de pronto sentí que me pellizcaron las “pompas”, reaccioné de inmediato y lancé una patada de las que había estado entrenando en karate. El sujeto quedó tirado en el suelo sin aire y supongo que bastante adolorido.⁵

El acoso se ha vuelto un factor común en la vida cotidiana de una mujer, aunque no por ello resultan menos incómodos u ofensivos. Esto crea un estado de continuo miedo y alerta en la mujer. El conocimiento de un método de defensa personal no sólo proporciona las herramientas para responder ante una agresión, también brinda seguridad. De este modo la mujer puede sentirse más cómoda y menos amenazada antes situaciones que pongan en riesgo su integridad. Sin embargo los peligros no sólo se encuentran en las calles, una mujer puede ser agredida incluso en su propio hogar.

La violencia hacia la mujer

Conforme la sociedad va trasformándose, sus concepciones de lo correcto e incorrecto, evolucionan y cambian a la par. La violencia intrafamiliar es un tema del cual se habla abiertamente desde hace poco, es además un problema serio en la sociedad actual. Desde que se le comenzó a considerar un problema serio distintas áreas de conocimiento se han enfocado a estudiarla, es así como la biología, la psicología y la sociología han propuesto distintas explicaciones, las cuales en conjuntos facilitan la comprensión del tema.

Durante mucho tiempo se ha debatido si la violencia es una actitud instintiva en el hombre, si una persona es más violenta que otra debido a su carga genética. En este terreno se ha dicho que el comportamiento excesivamente violento se debe al funcionamiento del hipotálamo y la corteza cerebral; otros lo atribuyen

⁴ Luz María Gómez, entrevista personal, 13 de mayo de 2007.

⁵ Karina Real, entrevista personal, 25 de mayo de 2007.

a alguna irregularidad en la descarga de adrenalina y noradrenalina del cuerpo. Una tercera línea de investigación la relaciona con la hormona masculina testosterona. Se han hecho diversas pruebas con animales, pero no se ha llegado a un resultado concluyente sobre si los animales son capaces de generar una actitud violenta. Para entender mejor esto es importante aclarar que una actitud violenta implica el deseo de someter y controlar a otros, eliminando así los obstáculos para el ejercicio del poder.⁶

Existe un estudio interesante de la antropóloga Jane Goodall que realizó experimentos con gorilas y chimpancés en libertad y encontró—en contraste con lo que sus colegas describieron como una conducta violenta tras experimentar con primates en un laboratorio— que la algarabía exhibida por los simios era más bien una señal de júbilo, la cual no podía interpretarse como una actitud violenta. En la actualidad las explicaciones biológicas de la violencia han sido descartadas en el ámbito formal. En 1986, un grupo de expertos en diversas ramas de conocimiento elaboró una declaración sobre la violencia la cual fue traducida a más de 90 idiomas y adoptada por la UNESCO y más de cien sociedades científicas del mundo. Dicha declaración afirma que es científicamente incorrecto decir que heredamos de nuestros ancestros animales una predisposición para ejercer la violencia.⁷

Desde el punto de vista psicológico se cree que el humano tiene tendencias violentas, mas éstas son siempre controlables ya que está dotado de conciencia. El ejercicio de la violencia es determinado por el ánimo de someter y controlar, al haber un deseo no se le puede considerar una actitud instintiva. Para los psicólogos los instintos son aquellos actos que se realizan a modo de reflejos y como modo de supervivencia como el comer o el respirar. Existen personas que jamás han registrado actitudes de violencia o maltrato, lo cual nunca ha puesto en peligro su supervivencia. Luego entonces no se puede considerar la violencia un instinto.⁸

La sociología, por su parte apunta que la violencia es el resultado de la interacción social, de los patrones y estereotipos que un grupo social crea o adopta con el paso del tiempo. Existe una especie de herencia cultural, los actos, decisiones e incluso pensamientos están en cierto grado definidos por la sociedad en la que vivimos. La violencia también está determinada por el entorno social, tras un acto violento se encuentra una persona que no identifica al agredido como su igual. Se puede ejercer violencia controlando los actos de otro aun si se trata de un desconocido, sin embargo el sometimiento de los sentimientos y emociones sólo se da cuando existe cercanía e intimidación. Tal es el caso de la violencia intrafamiliar. El ánimo de ejercer el poder surge—consciente o inconscientemente— de la idea de que el otro es una persona que no merece el mismo trato del cual el maltratador se considera digno. Por lo general, una conducta violenta se ejerce contra quienes están en una jerarquía menor (los niños, los ancianos, las mujeres, etc.).⁹

⁶ Marta Torres Falcón, *la violencia en casa*, pp.40.

⁷ Marta Torres Falcón, *la violencia en casa*, pp.41-43.

⁸ Elio Rojas, Psicólogo y terapeuta de parejas, entrevista personal, 25 de agosto de 2007.

⁹ Marta Torres Falcón, *op.cit.*, pp. 45-47.

Para entender y analizar las conductas violentas es importante tomar en cuenta el orden social establecido, se asignan posiciones diversas de acuerdo con la edad, sexo, clase social, etc. Estas actitudes se ven reflejadas en los medios de comunicación los cuales presentan los valores e ideas aceptados por la sociedad, de este modo se refuerzan los comportamientos creados en la esfera social.

Fue a mediados del siglo XX cuando se comenzó a hablar públicamente de conflictos que ocasionaban violencia al interior de las familias. Sin embargo ello no significa que fuera un problema nuevo, más bien, es un cambio de la dinámica social. Hoy consideramos como violentas actitudes que de antaño eran calificadas como normales, hace treinta años golpear a los niños como castigo era algo común tanto en casa como en la escuela, que un marido golpeara a su mujer era incluso su derecho. La violencia intrafamiliar ha existido durante mucho tiempo en silencio, volviéndose un mal arraigado y sumamente difícil de cuantificar. Además es complicado definir lo que es violento, pues la definición del concepto varía según el contexto social y la época. Lo que en una sociedad es considerado violento puede pasar desapercibido en otras.

Un ejemplo significativo es el concepto de ciudadanía, al finalizar la Revolución Francesa, se formuló la declaración universal de los Derechos del Hombre y del Ciudadano. Sin embargo, aquella supuesta universalidad era aparente pues se limitaba al varón, adulto, blanco, letrado, propietario, heterosexual y cristiano. De ella se excluyó a las mujeres. Cuando Olympe de Gouges elaboró en 1791 la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana fue condenada a morir en la guillotina a petición de Robespierre. A partir de entonces las mujeres al rededor del mundo debieron luchar vigorosamente para conseguir su ciudadanía. En la mayoría de los países latinoamericanos el derecho al voto les fue concedido a mediados del siglo XX, en México esto ocurrió en 1953.¹⁰

Podría decirse que los ejemplos anteriores ya no tienen vigencia en la actualidad, pues las mujeres gozan, al menos en el terreno formal, de los derechos inherentes a la ciudadanía. Pero resultan útiles por dos razones, por una parte ilustran que la violencia es un concepto histórico y en segundo lugar permiten comprender que los cambios sociales no se dan de forma espontánea. A pesar de los documentos para conferir la ciudadanía a las mujeres, subsisten formas de desigualdad social y precisamente por esa desigualdad ocurren múltiples manifestaciones de violencia. Es a partir de esta premisa que vincula la desigualdad y la violencia que se puede lograr una aproximación al campo de la violencia familiar. Las mujeres han sido condenadas al silencio no sólo en la vida pública, sino también dentro de su familia, pues se les impone la obligación de obedecer al padre y después al marido. Las leyes e instituciones han fortalecido esas tradiciones de discriminación y violencia impidiendo que se cuestionen expresiones de desigualdad social, principalmente todo lo que ocurre adentro del hogar. Por eso se

¹⁰*Ibidem*, p. 21.

habla de la violencia familiar como un fenómeno escondido, enterrado en siglos de silencio.¹¹

Siete de cada 10 mujeres que sufren violencia son victimadas por un familiar que habita bajo el mismo techo. Mucho se ha dicho sobre el alcohol o la drogas como detonantes, empero el porcentaje de estos casos es mínimo, la mayoría de los agresores se encuentran conscientes de sus actos al momento de la agresión. Además nuevos estudios han echado por tierra el viejo mito de que a mayor cultura menor es el riesgo de verse envuelto en la violencia intrafamiliar. Los varones con estudios superiores no se comportan de la misma forma en sus actividades profesionales que en sus hogares, del mismo modo mujeres con altos grados de preparación son frecuentemente víctimas de violencia en sus casas. Según el psiquiatra Whaley Sánchez, los golpeadores habituales suelen insultar, humillar y avergonzar a sus esposas, buscan vulnerar su autoestima para volverlas manejables. Para una mujer es difícil romper el silencio cuando es víctima de maltratos pues debe hacer de lado prejuicios sociales y culturales como el de que la ropa sucia se lava en casa.¹²



Se calcula que debido al ausentismo laboral de las mujeres víctimas de violencia en sus casas, se pierden mil 48 días productivos al año, en México.

Fuente: Galería Clipart Microsoft.

Las mujeres comenzaron a hablar sobre el problema hasta finales de los setenta debido al auge que cobró el feminismo. Desde ese entonces se consideró un problema de impacto social, aunque no fue hasta los noventa que se le retomó como objeto de estudio. El primer estudio realizado por el Centro de Investigación y Lucha contra la Violencia Doméstica (Cecovid) arrojó que el 33.5% de las mujeres mayores de 15 años en el país eran maltratadas. De acuerdo con los datos del Banco Mundial, la violencia se ha convertido en la primera causa de muerte en las mujeres productivas, de hecho ocasiona más muertes que el cáncer, los accidentes automovilísticos y el paludismo. En EU este fenómeno hace que las empresas pierdan 100 millones de dólares anuales. Por su parte el Banco Interamericano de Desarrollo indicó que uno de cada cinco días de ausencias en el trabajo, se debe al maltrato que sufren las mujeres.¹³

En nuestro país la situación no es muy alentadora pues el 49% de los homicidios cometidos contra las mujeres son perpetrados por su pareja. En tanto que el 30% de las mujeres casadas son forzadas por sus parejas a mantener relaciones sexuales en contra de su voluntad. El INEGI realizó una encuesta seria sobre violencia intrafamiliar por primera vez en 1999, ésta reveló que en uno de cada tres hogares del DF existía este tipo de violencia.

¹¹ *Ibidem*, pp. 22-23.

¹² María Esther Espinoza, "Mata más mujeres la violencia intrafamiliar que el cáncer, los accidentes automovilísticos y el paludismo: BM", *La Jornada*, 4 de noviembre de 2002.

¹³ *Idem*.

Marta Torres Falcón, investigadora de El Colegio de México, se ha dedicado profundamente a la investigación sobre el tema de la violencia intrafamiliar. Ella coincide con las cifras anteriores y agrega que el 20% de las mujeres agredidas sufrieron ataques estando embarazadas. Además las cifras de las Naciones Unidas señalan que en México el 85.6% de los casos de violencia atendidos son agresiones contra una mujer. En el DF siete de cada 10 mujeres han sido o fueron agredidas por su esposo o exesposo física o psicológicamente.¹⁴

Si bien las causas de la violencia intrafamiliar no pueden ser explicadas desde un solo punto de vista, no es un problema nuevo en nuestro país ni se presenta —como podría pensarse— en casos aislados y poco frecuentes. Existen diferentes modos de violencia de los cuales las mujeres son las principales víctimas.

El mismo problema, diferentes formas

La violencia no sólo se limita a lo físico, existen diferentes tipos de agresiones que engloban diversas actitudes, las cuales en todo caso tienen como fin dañar y menospreciar a la víctima. Un tipo de violencia difícilmente se presenta aislado, puede combinarse con otros. Igualmente un ataque leve puede actuar como alarma de uno mayor por venir, de allí la importancia de diferenciarlos.

La violencia o maltrato abarca distintas conductas que tienen como finalidad someter a la víctima. Cuando la violencia se presenta en casa el objetivo principal del agresor es de ejercer total control sobre el núcleo familiar. Comúnmente (aunque no siempre), la víctima del maltrato suele ser la mujer. Para comprender mejor la situación es necesario definir el concepto de violencia. La ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar en el DF lo define como:

Aquel acto de poder u omisión intencional, recurrente o cíclico, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psicoemocional o sexualmente a cualquier miembro de la familia dentro o fuera del domicilio familiar, que tengan parentesco o lo hayan tenido por afinidad, civil; matrimonio, concubinato o mantengan una relación de hecho, y que tiene por efecto causar daño.¹⁵

Además distingue para fines legales tres tipos distintos de maltrato:

A) **Maltrato físico.**- Todo acto de agresión intencional en el que se utilice alguna parte del cuerpo, algún objeto, arma o sustancia para sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física del otro, encaminado hacia su sometimiento y control.

B) **Maltrato psicoemocional.**- Al patrón de conducta consistente en actos u omisiones repetitivos, cuyas formas de expresión pueden ser: prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, amenazas,

¹⁴ *Idem.*

¹⁵ La ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar en el DF, http://www.equidad.df.gob.mx/violencia/ley_asistencia.html, acceso 25 de mayo de 2007.

actitudes devaluatorias, de abandono y que provoquen en quien las recibe, deterioro, disminución o afectación a su estructura de personalidad. Todo acto que se compruebe que ha sido realizado con la intención de causar un daño moral a un menor de edad, será considerado maltrato emocional en los términos de este artículo, aunque se argumente como justificación la educación y formación del menor.

C) **Maltrato sexual.**- Al patrón de conducta consistente en actos u omisiones reiteradas y cuyas formas de expresión pueden ser: inducir a la realización de prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor, practicar la celotipia para el control, manipulación o dominio de la pareja y que generen un daño. Así como los delitos a que se refiere el Título Décimo Quinto del Código Penal para el Distrito Federal, es decir, aquellos contra la libertad y el normal desarrollo psicosexual, respecto a los cuales la presente Ley sólo surte efectos en el ámbito asistencial y preventivo.¹⁶

A parte de la definición legal cabe profundizar en los distintos tipos de violencia. Los especialistas reconocen cuatro tipos de violencia: psicológica o emocional, física, sexual y económica. A continuación se profundizará en cada uno de ellos.

En la violencia psicológica todos los daños producidos se engloban en el ámbito emocional, para ejercerla el agresor se vale de distintos instrumentos que va dirigidos a someter y controlar a la víctima.

Clases de violencia psicológica

Nombre	Manifestación
Asedio	Es lo que hace una persona para controlar a la otra. Por ejemplo, llamarla frecuentemente para verificar dónde está, interrogarla sobre sus actividades, acusarla de infiel. Por lo general estas actitudes van disfrazadas de interés hacia la víctima y paulatinamente mostrarse como desconfianza hasta llegar al simple control.
Abuso verbal	Los apodosos peyorativos, insultos, gritos, burlas y ridiculización son parte de esta categoría. Es una de las formas más comunes y por lo mismo difícil de detectar como violencia pues socialmente existen estereotipos de género los cuales definen a la mujer como frívola, impuntual, chismosa, etc. Lo que convierte sus actividades en un objeto constante de sarcasmos. En esta clase de maltrato también está el no dirigirle la palabra a la víctima sabiendo de antemano que eso la lastima o humilla.
Amenazas	Son avisos con los que se advierte a la víctima que se le causará un daño. Puede amenazarla con golpearla, matarla, causar daño a alguien querido, etc. Se presentan con mayor frecuencia cuando el amenazado ha dado un paso para salir de la relación o cuando menos externado la situación violenta

¹⁶ *Idem.*

	que vive fuera del hogar. El chantaje entra dentro de esta categoría. Sólo surten efecto si se considera al agresor capaz de cumplirlas.
Intimidación	Puede presentarse por medio de ademanes agresivos, intentos de golpes, infundir miedo por medio de objetos, hacer sentir a la víctima que está loca, generar una situación de aislamiento, hacerle notar su soledad o incrementar la dependencia hacia el victimario. Tiene como objetivo que la mujer incorpore el miedo a su forma de vida de modo que se sienta incapaz de tomar acciones en su defensa.
Uso del privilegio masculino	Esto se refiere al hombre que actúa como “dueño del castillo”. Se basa en el privilegio social que se da a los hombres por el simple hecho de serlo, se expresa de formas variadas. Exigen ser atendidos, tratan a la mujer como sirvienta, toman todas las decisiones de la casa, ignoran las opiniones de la mujer, se enojan si no se le da la razón en todo e ignoran las críticas. La mujer debe soportar todo y actuar de forma servil y sumisa.

Fuente: Marta Torres Falcón, *La violencia en casa*, pp.125-145.

Otra clase de violencia es la física, al dejar marcas en el cuerpo se trata de la más evidente. Aun así no siempre se advierte a simple vista, a menudo ligamos a la violencia con algún moretón en el rostro o una extremidad enyesada. Sin embargo, no siempre es de este modo, se sabe que un golpe en la oreja o en los riñones pueden dejar graves daños sin dejar una marca notoria. La violencia física también cuenta con subdivisiones.

Clasificación de la violencia física

Denominación	Consecuencias
Violencia levísima	Pertenece a esta clasificación las lesiones que tardan menos de 15 días en sanar y no ponen en ningún peligro la vida de la víctima. Por ejemplo moretones, rasguños y mordidas.
Violencia leve	Se refiere a heridas cuyo tiempo de recuperación es de 15 días a dos meses. No dejan daños permanentes ni ponen en peligro la vida de la víctima. Entre esto se encuentran los golpes con manos o pies, algunas fracturas leves y las lesiones producidas con objetos.
Violencia moderada	Cuando el tiempo de recuperación va de los dos a los seis meses, no producen daño permanente ni arriesgan la vida del lesionado. Dejan cicatrices en el cuerpo, como las quemaduras, fracturas graves y heridas producidas con objetos punzo cortantes. Las lesiones que dejan una cicatriz permanente en el rostro se consideran limítrofes entre la violencia moderada y la grave.
Violencia grave	Se presenta con lesiones definitivas y mutilaciones. Es el estadio inmediato anterior al homicidio. Algunos ejemplos son la pérdida de la capacidad auditiva o visual, atrofia muscular o de algún órgano.

Violencia extrema	Es el punto más alto de la clasificación, produce la muerte de la víctima.
-------------------	--

Fuente: Marta Torres Falcón, *La violencia en casa*, pp. 116 y 117.

Por otra parte, la violencia económica se presenta cuando el agresor realiza un acto u omisión deliberada para someter a la otra persona restringiendo el acceso a determinados recursos materiales —dinero, bienes, valores—. Estos pueden ser propiedad del victimario, la víctima o ambos. Ésta se acentuará según la disparidad de ingresos que exista en la pareja. La violencia económica en el hogar se presenta en distintas maneras, tal vez la más común es la omisión —no cubrir ningún gasto de la casa—, una variante de la misma consiste en obligar a la mujer a pedir dinero para luego de forma arbitraria entregárselo o no, incluso dar insuficiente y reprocharle si no alcanza. Otras manifestaciones son despilfarrar el dinero de ambos o incluso robar el dinero a su pareja.

La última clasificación pertenece a la violencia sexual cuyo objetivo es sostener relaciones sexuales con la víctima sin su consentimiento. Sus manifestaciones más leves consisten en forzar a la mujer a realizar prácticas eróticas que le resulten desagradables o dolorosas. Acusarla de frígida o ninfómana es parte de este tipo de violencia. En casos extremos se le fuerza a sostener relaciones con otros hombres o se le sodomiza. Los celos excesivos también son una manifestación de este tipo de violencia.

En cuanto a la violencia sexual ocurre algo curioso, socialmente se asume que las mujeres son celosas y posesivas por naturaleza. Sin embargo, se les ha enseñado a esperar y tolerar las aventuras extramaritales de sus esposos. Además un hombre con un gran número de conquistas goza de la aprobación social e incluso se le confiere un status. Por otra parte, al hombre se le confiere el derecho a ser celoso pues se le ha inculcado que es “dueño” de su mujer —único para rematar—, como tal, puede disponer de ella a su antojo. Cuando hablamos de relaciones sexuales, es un derecho del hombre por lo que puede obtenerlas cuando mejor le parezca sin tomar en cuenta la opinión de su pareja, puesto que es obligación de la mujer satisfacerlo. Esos tabúes y estereotipos sociales a menudo impiden ver la verdadera gravedad de la violencia sexual.¹⁷

Una vez que se conocen los distintos tipos de violencia y sus manifestaciones surgen otras dudas: ¿Cómo se da la violencia intrafamiliar?, ¿qué tipo predomina en nuestro país? A continuación detallaremos el ciclo de la violencia, su frecuencia y las consecuencias que acarrea esta conducta. El primer paso para comprender el fenómeno de la violencia hacia la mujer consiste en notar que tiene raíces tanto sociales como psicológicas. En primer lugar cabe señalar que la violencia siempre comienza de forma leve y va aumentando paulatinamente, esto es aplicable a todos los tipos de la misma. Del mismo modo es importante aclarar que rara vez se presenta un tipo aislado de violencia, por lo general se presentan combinados. Es decir, en un solo caso

¹⁷ Elio Rojas, Psicólogo y terapeuta de parejas, entrevista personal, 25 de agosto de 2007.

puede haber al mismo tiempo violencia psicológica, física y económica, por dar un ejemplo.

Existen diversos mitos sobre la violencia intrafamiliar muy arraigados en nuestra sociedad, en primer lugar existe la creencia de que puede ejercerse violencia sobre la mujer impunemente pues ésta es frágil e indefensa. Otro mito muy presente en nuestra sociedad es que las mujeres maltratadas disfrutan su situación. La violencia intrafamiliar todavía es un tema espinoso en nuestro país, se tiende a negar la existencia del problema y a considerarlo como sólo algunos casos aislados de los cuales no vale la pena preocuparse. En añadidura persiste la idea de que la vida conyugal es algo muy privado por lo que todos los problemas deben solucionarse en el hogar. Esto ha dificultado que las mujeres identifiquen y denuncien la violencia que sufren.

El tipo de violencia predominante en nuestro país es el psicológico con un 37.5% de incidencia nacional; le siguen la violencia económica con 23.4, la física con 19.2% y la sexual con 9.0%.¹⁸

Mujeres que han sufrido algún tipo de violencia

<i>Tipos de violencia</i>	<i>Número según tipo de violencia</i>	<i>Total de mujeres con violencia</i>
Total de casos		9 064 458 (100.0)
Mujeres con violencia emocional		2 669 153 (29.5)
Sólo emocional	2 669 153	
Mujeres con violencia económica		3 682 153 (40.6)
Emocional y económica	2 374 748	
Sólo económica	1 307 405	
Mujeres con violencia física		1 185 943 (13.1)
Emocional, económica y física	801 027	
Emocional y física	281 300	
Sólo física	66 908	
Económica y física	36 708	
Mujeres con violencia sexual		1 527 209 (16.8)
Emocional, económica y sexual	567 463	
Emocional, económica, física y sexual	520 868	
Emocional y sexual	173 402	
Económica y sexual	91 481	
Emocional, física y sexual	86 281	
Sólo sexual	67 436	
Física y sexual	10 900	
Económica, física y sexual	9 378	

Fuente: INEGI, *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2003*

¹⁸ INEGI, *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2003*.

La lesión que se presenta con mayor frecuencia entre las mujeres agredidas son los moretones en un 8.3% de los casos. Se ubican principalmente en la cabeza, cara, cuello y extremidades superiores. En menos de uno por ciento se presentan las heridas con armas punzo cortantes y fracturas. Por otra parte, se reporta que en un 11.4 por ciento de los casos, la víctima registró infecciones genitales y sangrado vaginal tras ser violentadas sexualmente. En 3.8% de los casos, debieron ser hospitalizadas.¹⁹

La violencia intrafamiliar cumple con varias etapas repetitivas convirtiéndose a la larga en un ciclo. En la primera etapa se presentan discusiones por cualquier motivo entre el futuro agresor y su víctima. Las situaciones cotidianas dan pie a largas discusiones, esto a la vez conduce a una acumulación de tensión en la relación. La tensión acumulada desemboca en la descarga de violencia, es aquí cuando el agresor descarga su ira, generalmente por medio de golpes, no se da cuenta del daño producido hasta que finaliza el ataque. En ese momento tanto la víctima como el victimario entran en un periodo de shock y buscan justificaciones para comprender lo ocurrido. Finalmente el agresor se muestra arrepentido adoptando una actitud amorosa, intenta convencer a la víctima de que no se repetirá el ataque. Cuando la víctima lo perdona vuelve a comenzar el ciclo.²⁰

La violencia no se genera debido a algún elemento extraordinario, lo que la ocasiona es algo común en todas las parejas. Por lo general, se trata de desacuerdos o discusiones pequeñas, las cuales tienen que ver con el manejo de la casa, las actividades del cónyuge o el cuidado de los niños. Cualquier desacuerdo cotidiano puede a la larga desembocar en algún tipo de violencia, pero no todas las parejas sufren de violencia, ¿qué marca la diferencia entre una y otra? El psicólogo Elio Rojas, lo explica:

La violencia en las parejas se genera debido a problemas de comunicación, los desacuerdos y las pequeñas discusiones son normales. Lo que realmente define si existen agresiones es la forma de solucionar los problemas, por lo general la comunicación de una pareja violenta es ineficaz o inexistente. Al no poder aclarar las cosas ni llegar a un acuerdo para solucionar los problemas se acumulan tensiones las cuales a la larga producirán agresiones psicológicas e incluso físicas.²¹

Para comprender mejor los factores que causan la violencia intrafamiliar, se han propuesto distintos modelos que permitan explicar el problema. El individual, el familiar y el sociocultural, cada uno ofrece nueva información así como un nuevo modo de enfocar el problema. En el modelo individual se analiza el problema centrándose en los individuos involucrados, de este modo cada caso es único. Además, las razones por las cuales se presentan actitudes violentas en la pareja pueden ser muchas: incompatibilidad de caracteres, problemas económicos, un deficiente autocontrol de la conducta, etc. En cuanto al agresor, existen algunos factores los cuales se repiten con frecuencia y pueden considerarse como determinantes de la violencia familiar. Se trata del

¹⁹ Inmujeres, *Comunicado de prensa*, núm. 20, 8 de abril de 2007.

²⁰ Martha Torres Falcón, *op.cit.*, pp. 167-169.

²¹ Elio Rojas, Psicólogo y terapeuta de parejas, entrevista personal, 25 de agosto de 2007.

consumo de drogas y/o alcohol y la incapacidad de manejar la frustración. Si bien es cierto que este modelo pretende generalizar la violencia a partir de unos cuantos casos, se puede decir que es parcial, no da pruebas definitivas de ser correcto. Aún así ayuda un poco a esclarecer el proceso de las relaciones violentas.²²

El modelo familiar, como su nombre lo dice, analiza la violencia desde el núcleo de la familia. Considera que las acciones de un miembro pueden afectar toda la estructura, es en el seno de las familias disfuncionales donde la violencia puede presentarse. Algunos de los factores que definen a las familias disfuncionales son:

- Desconocimiento mutuo debido a la falta de comunicación.
- Distancia emocional entre los miembros y desinterés por lo que les sucede.
- Incapacidad para manejar los conflictos, se pretende que todo está bien mientras el conflicto sigue profundizándose.
- Convivencia escasa o nula.
- Relaciones rígidas y autoritarias en las que no se pueden expresar las necesidades individuales.
- Expectativas rígidas sobre los demás, incapacidad de adaptación a los cambios que experimentan los integrantes.

La tesis familiar sostiene que la causa de violencia es la incapacidad para asumir nuevas funciones. Por ejemplo, si el hombre queda desempleado este suceso cambia toda la dinámica familiar. Él no puede expresar su inconformidad por sentirse inútil, al mismo tiempo es difícil para la esposa e hijos comprenderlo y apoyarlo.²³

Desde este punto de vista la responsabilidad no recae sólo en el agresor o la víctima, sino en sistema familiar completo. También es necesario notar que la gente involucrada indirectamente en un proceso violento sufre al igual que la víctima. Es por eso que se le denomina “violencia intrafamiliar” pues se habla del espacio donde se produce el hecho y no sólo de víctimas y agresores. Al interior de la familia los roles sociales se refuerzan, el padre es el jefe y proveedor, la mujer delicada y sumisa. Cuando la mujer sale de ese rol ya sea volviéndose la proveedora, saliendo sola, o conservando un patrimonio suyo sin compartirlo con el marido sienta bases para la violencia. Ello es reflejo de la disfuncionalidad de las familias. Una verdadera familia funcional es un espacio democrático, donde se toman en cuenta las opiniones y necesidades de los miembros y se llega a acuerdos que les permitan satisfacerlos. Lo contrario ocurre en la mayoría de las familias mexicanas, donde la autoridad se ejerce por medio de jerarquías. Además es importante recordar que no se trata de núcleos aislados, las familias son el reflejo de

²² *Idem.*

²³ *Idem.*

su entorno social. Los medios de comunicación, las instituciones, los sistemas de educación, las redes de amigos y parientes cercanos, entre otros, influyen en la conformación de los hogares y las relaciones entre ellos.²⁴

Esta relación entre la formación de las familias y su contexto nos lleva al tercer modelo, el sociocultural. Este modelo tuvo sus orígenes en el feminismo, movimiento que denunció por primera vez la violencia intrafamiliar. Tras levantar encuestas y estudiar el fenómeno se propuso que la causa era la construcción patriarcal de la vida social. Este orden atribuye preeminencia a lo masculino en medida que minimiza lo femenino. En nuestra sociedad hay reglas diferenciadas para el hombre y la mujer, estereotipos, los cuales marcan las pautas de comportamiento. Las formas de descargar la ira, la frustración, las expectativas formuladas para cada individuo se definen según el género. Según este modelo la violencia se presenta debido a la desigualdad de las relaciones, hay una jerarquía en la que alguien está arriba y el otro abajo, posición que se refuerza tras cada ataque. La desigualdad está presente en todos los ámbitos sociales, las cifras de la ONU indican que la mitad de la población mundial constituida por mujeres realiza más de la mitad del trabajo. Sin embargo, recibe sólo un 10% de ingreso y posee sólo el 1% de la propiedad.²⁵

El estereotipo de la superioridad masculina se tambalea cada vez que las mujeres intentan romper con el esquema tradicional. Las mujeres se preparan mejor, trabajan, ganan dinero, adquieren propiedades y reconocimiento social. Es por eso que algunos hombres no reparan en recurrir a la violencia para reafirmar “su lugar”. Desde la infancia los niños y las niñas son educados de acuerdo con roles de género según los cuales el varón detenta la autoridad por el simple hecho de serlo. Ocupan una jerarquía superior a la de las mujeres que no está basada en la preparación, inteligencia o aptitudes de cada individuo sino en una estructura social.

Por otra parte están los llamados “pactos patriarcales” que se establecen entre los hombres. Estos se originan ya que cada hombre se siente parte de una cofradía masculina, no se valoran las características de cada cual pues lo importante es sólo la pertenencia al colectivo. Ello a su vez implica una forma de poder, estos pactos no reprimen a la mujer, la ignoran. Los pactos patriarcales pueden ser reconocidos en situaciones cotidianas: cuando el padre le encomienda al varón que cuida a su madre y hermanas, si un hijo varón adquiere derechos hereditarios por encima de las mujeres de la familia, en la petición de mano de una joven por parte de su novio o cuando los medios masivos de comunicación transmiten imágenes de mujeres como objetos sexuales. De igual modo se presentan cuando las mujeres intentan salir de una relación violenta o solicitan ayuda. Sacerdotes, policías, jueces, consejeros matrimoniales, agentes del ministerio público, etc. Suelen establecer relaciones de complicidad con el agresor consciente o subconscientemente. Se le

²⁴ *Idem.*

²⁵ Marta Torres Falcón, *op.cit.*, pp.243-245.

recomienda a la mujer ser más cariñosa o tratar de no exasperar a su marido, por ejemplo.²⁶

A pesar de las distintas interpretaciones que han surgido, ninguna abarca en su totalidad el problema. Es necesario conjuntarlas para entender mejor el tema. Como primer paso debemos tomar el contexto que nos ofrece el modelo sociocultural (la desigualdad, la conformación patriarcal de la sociedad, las normas sociales y los roles de género), y analizar las instituciones desde este punto de vista (sobre todo aquellas relacionadas con la atención familiar y el bienestar social). En segundo lugar debemos tomar en cuenta el modelo familiar y finalmente el individual, haciéndose énfasis en las motivaciones de cada persona para cometer un acto violento. De esta forma se llega a una visión más global sobre la violencia y sus causas en cada caso.

Existen factores que predisponen a las mujeres para ser maltratadas, entre ellos se encuentran la baja autoestima, el carácter dependiente y arraigados estereotipos sobre los roles masculinos y femeninos. La violencia intrafamiliar se sostiene precisamente debido a la rigidez de los roles de género en la sociedad, mientras el hombre de ser el proveedor del hogar y detentar la autoridad de la mujer se espera sumisión y obediencia. El no cumplimiento de esos estereotipos es a menudo el detonante de la violencia intrafamiliar, cabe recordar que el principal objetivo del agresor es someter a la víctima para reforzar su autoridad.

En nuestros tiempos las mujeres tienen mayor necesidad de trabajar asumiendo en ocasiones el rol de proveedoras en su hogar. Esta situación se ha vuelto un detonante para la agresión por parte de sus parejas. La actividad que desempeñan las mujeres parece tener relación con el riesgo de sufrir violencia, 49.6% de las mujeres económicamente activas sufrieron algún incidente de violencia en contra. En contraparte con el 39.7% de las que realizan otra actividad no remunerada. Las mujeres económicamente activas padecen, en mayor medida, de violencia física y sexual, con diferencias de entre dos y tres puntos porcentuales con relación a quienes realizan quehaceres domésticos u otra actividad no económica.



Fuente: Galería Clipart Microsoft

Entre las mujeres económicamente activas, tres de cada 10 padecen de violencia económica, porcentaje ligeramente superior al observado entre las no económicamente activas (28.9% de las que realizan quehaceres domésticos y 25.8% de las que realizan otro tipo de actividades no económicas).²⁷

²⁶ Celia Amorós, “violencia contra la mujer y pactos patriarcales”, *Violencia y sociedad patriarcal*, pp. 1-15.

²⁷ Inmujeres, *Comunicado de prensa núm. 20*, 8 de abril de 2007.

Las consecuencias de la violencia intrafamiliar abarcan no sólo el daño físico, que en ocasiones resulta irreversible, también deja secuelas psicológicas difíciles de sanar. Entre los más comunes se encuentra el estrés postraumático que se presenta con accesos de miedo o terror cada vez que se recuerda la experiencia. Tal es el caso de Adriana, una joven de 32 años, morena y muy delgada quien trata de ocultar el daño mientras relata su caso con voz fuerte, aunque entrecortada:

Mi esposo me golpeó durante varios años antes de que me decidiera a poner fin a nuestra relación. En particular solía encajarme tenedores en las manos o las piernas si no me había dado tiempo de cocinar después del trabajo. Después de cinco años de matrimonio y cuatro de maltrato decidí pedir el divorcio. Los primeros días después de abandonar la casa fueron un infierno, no podía ver un tenedor sin romper a llorar. Todavía después de tres años me cuesta ver a un hombre con un tenedor en mano sin temblar o sentir temor.²⁸

Otro padecimiento es la depresión, es resultado de la desvalorización sufrida por parte de la pareja, a la larga reduce la propia autoestima de la mujer llegando incluso a producir impulsos suicidas. Irene habla de su experiencia mostrando una sonrisa amarga en su cara mientras sus ojos verdes se debaten entre el dolor y la furia. Al tiempo que habla aprieta los puños, este gesto hace que resalten las profundas cicatrices en sus muñecas:

Mi exesposo me golpeaba, además abusó sexualmente de mí. Siempre me decía que no valía nada e incluso llegó a compararme con una prostituta. En una ocasión llevó a unos amigos suyos a cenar, empezó a insinuarles que yo mantenía relaciones sexuales con cualquiera por dinero. Acto seguido les dijo que por 200 pesos cada uno los dejaría estar conmigo. Ellos aceptaron y me violaron uno tras otro, después de eso me sentí como si de verdad no valiera nada. Traté de suicidarme varias veces, mi último intento fue cortarme las muñecas. Casi lo conseguí, estuve hospitalizada un tiempo. Mi hermano fue quien finalmente me convenció de denunciar a mi marido y pedir el divorcio.²⁹

Por último está el síndrome de la mujer maltratada, en él la víctima presenta en conjunto ansiedad, delirio de persecución y reexperimenta la situación que vivió. La peligrosidad de éste radica en que a menudo quien lo sufre se evade consumiendo alcohol o tranquilizantes en exceso, desembocando en una adicción. María toma un vaso con agua, su pulso es tembloroso. Tras acomodarse en uno de los sillones de la pequeña sala estilo rústico de su departamento, comienza a hablar lentamente de lo que le ocurrió. Fija sus ojos marrones en el suelo como quien siente vergüenza, mientras sus labios gesticulan con precisión las palabras:

Tras sufrir 10 años de abusos decidí que era suficiente, tomé a mi hijo y me fui de la casa. No podía salir a la calle sin sentirme observada. En las noches no dormía pensando que mi marido entraría a la casa para volver a golpearme. Traté de ser fuerte por mi hijo pero él notó que

²⁸ Adriana López, entrevista personal, 29 de agosto de 2007.

²⁹ Irene Gutiérrez, entrevista personal, 13 de agosto de 2007.

desmejoraba, empecé a tomar píldoras para dormir cada noche. Después comencé a beber en el día. Me volví alcohólica y adicta a las píldoras, eso se prolongó hasta que toqué fondo y decidí pedir ayuda. Llevo cinco años sobria.³⁰

La violencia intrafamiliar no sólo afecta a la mujer golpeada, también tiene graves consecuencias en el ámbito familiar, social y económico. Entre los niños que presencian la violencia en casa, una tercera parte repite la conducta aprendida al hacerse mayor. Además ellos mismo presentan baja autoestima y tienden a ser agresivos en la escuela.



La violencia intrafamiliar también repercute en la economía del país.

En el aspecto económico, se calcula que debido al ausentismo laboral de las mujeres víctimas de violencia en sus casas, se pierden mil 48 días productivos al año. La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares señala que el 44% de las mujeres en el país ha sufrido algún tipo de violencia, ya sea psicológica, económica, física o sexual. De éstas el 9.6% se ha visto obligada a cambiar de trabajo y otro 5.4% ha perdido su empleo debido a la situación que sufren. Por otra parte el 9.6% de las mujeres violentadas ha faltado a su trabajo, entre ellas 16.6% ha perdido 10 o más días de trabajo, el 21% entre cuatro y ocho días, el 17.9% tres días y el 44.4% uno o dos.

Fuente: Galería Clipart Microsoft

Este problema no influye sólo en la productividad sino que en añadidura repercute en un incremento en la utilización de los servicios de salud.³¹

La violencia es a larga un problema que permea a toda la sociedad, dejando en ella graves consecuencias. Las secuelas no se limitan a la mujer agredida, muy al contrario afectan indirectamente a quienes le rodean. No sólo reduce la autoestima de la mujer, impacta de forma negativa a los miembros de la familia e incluso mina la economía del país. La violencia va engendrando más violencia al seno de la sociedad, convirtiendo el problema en un ciclo interminable.

³⁰ María Mendoza, entrevista personal, 15 de agosto de 2007.

³¹ Inmujeres-Crim, *Resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*, 2003, <http://www.inmujeres.gob.mx/crpcs/boletines/2007/20070408.pdf>, acceso 20 de abril de 2007.

El enemigo en casa: testimonios

La influencia del karate en sus practicantes femeninas, así como su utilidad frente a las agresiones sólo pueden ser comprendidas mediante las experiencias que ellas mismas relatan. Claudia recién termina de entrenar, es una mujer con expresión seria. Su rostro está enrojecido por el rigor de la actividad física, se calza unos tenis y al tiempo que acomoda el contenido de su casillero relata su historia.

Entrené karate durante muchos años antes de casarme, hasta conseguir el grado de cinta negra. Durante mi noviazgo con el hombre con quien después me casé, lo dejé para dedicarle más tiempo a él y a mi profesión. Durante nuestros primeros años de matrimonio todo marchaba bien, él era muy atento, nunca tuvimos ninguna discusión grave. Pero cuando me dieron un ascenso en la empresa empecé a pasar más tiempo en la oficina y comenzaron los problemas. Primero fueron gritos, insultos, hasta que un día llegué en la noche de la oficina y nada más al entrar mi marido se me fue encima. Sí, me golpeó, aunque no mucho, gracias al karate fui capaz de defenderme bastante bien. Al final le di una patada en los genitales y aproveché para irme inmediatamente de allí. Uno de mis hermanos me acompañó a levantar la denuncia. Fue una experiencia muy dolorosa, nunca crees que la persona a la que amas sea capaz de tanto, ahora he retomado mis entrenamientos de karate y me ha ayudado mucho a sentirme segura de nuevo y superar lo que pasó.³²

Desafortunadamente no todas las mujeres que sufren violencia intrafamiliar se atreven a denunciar a su agresor. Además, un pequeño porcentaje de las denuncias presentadas es el que se concreta en una sentencia. El Instituto de las Mujeres del DF apunta que en el primer trimestre de 2005 se recibieron 1 238 denuncias por violencia intrafamiliar. De ellas 547 se arreglaron por medio de un convenio entre las partes y sólo dos llegaron a una resolución judicial.³³ Para el trimestre comprendido entre abril y junio de 2007, se recibieron 3 mil 074 denuncias de las cuales de las cuales se concluyeron 2 mil 562, y sólo nueve de ellas por convenio.³⁴

No todas las denuncias que se presentan proceden, pues si se presenta violencia psicológica, a menudo es difícil aportar pruebas al proceso. En lo respectivo a la violencia física, cuando las lesiones no son graves, incluso los encargados del ministerio público disuaden a las demandantes. Los efectos de la violencia desaparecerán en un par de semanas, dejando sin pruebas un proceso que puede durar meses enteros. En el caso de Elisa, los deseos de proceder legalmente ante su marido no se pudieron concretar. Aún con cierto

³² Claudia Rivera, entrevista personal, 27 de mayo de 2007.

³³ Instituto de las Mujeres del DF, *Informe Anual para el Consejo de Atención y Prevención de la Violencia Familiar en el DF*, http://www.inmujeres.df.gob.mx/numeralia/violencia_genero/informe_estadisticas.html, acceso 11 de octubre de 2007.

³⁴ Consejo para la asistencia y prevención de la violencia familiar en el DF, *Estadísticas de violencia familiar, sesión 37 abril-junio de 2007*, <http://www.equidad.df.gob.mx/violencia/estadistica.html>, acceso 16 de octubre de 2007.

tono de coraje en su voz habla sobre la mala experiencia que representó para ella el proceso de denuncia.

Sufrí golpes por parte de mi esposo durante varios años, gracias al apoyo de mi mejor amiga abrí los ojos. Traté de dejar el departamento donde vivía con mi marido y él como de costumbre me golpeó. Aun así en cuanto me fue posible lo dejé, me quedé en casa de mi amiga. Fue ella quien me persuadió de demandarlo pues constantemente llamaba para amenazarme. Decía que si no volvía por las buenas un día él iría a sacarme “de las greñas”, entre otras cosas. Cuando fui a presentar la denuncia los moretones de la última golpiza casi habían desaparecido. El agente del ministerio público me dijo que no tenía caso que me presentara sin golpes visibles, le hablé también de las amenazas de mi marido. Respondió que ellos impartían justicia y no estaban para solucionar pleitos conyugales. Tuve que conseguir un abogado que me ayudara con el proceso de divorcio necesario, eso está en proceso.³⁵

Ante la imposibilidad de proceder legalmente, en algunas ocasiones y sin medios de defensa, algunas mujeres soportan el maltrato continuamente. Como muestra, otro de los testimonios. Una joven bajita y con largo cabello negro bebe refresco para aclararse la garganta. Poco a poco y entre lágrimas, Mónica cuenta su historia mientras abraza uno de los cojines del sofá.

Mi padre solía golpearlos a mí y a mi madre. Ambas llegamos a pensar que era normal. Con el paso del tiempo me di cuenta de que no era así. Le teníamos mucho miedo a mi padre, no me sentía capaz de enfrentarlo y defenderme a mí misma o mi madre de sus constantes arranques de furia. Pasamos años en la misma situación hasta que mi madre sufrió una golpiza tan grave que terminó hospitalizada y decidimos denunciarlo. En todo ese tiempo lo único que desee fue haber sabido cómo defenderme.³⁶

A menudo una mujer maltratada o víctima de la delincuencia no desea que la situación se repita en sus hijas. Para ellas es importante darles elementos para que se defiendan ante los riesgos que enfrenta la mujer tanto en su casa como en las calles. En ocasiones consideran adecuado inscribirlas en la enseñanza del karate. Blanca observa desde la cocina a sus hijas que juegan en el jardín. Es una mujer de unos treinta y tantos, de complexión robusta, aún viste su uniforme de trabajo. Con voz baja, pero firme, relata su historia. En su rostro se asoma cierto toque de ausencia al tiempo que las palabras brotan de sus labios.

Desde que era pequeña observé que mi papá golpeaba a mi madre, crecí creyendo que era una actitud normal en una familia. Me di cuenta de que había estado en un error mientras cursaba mis estudios de bachillerato. Siempre pensé que a mí nunca me ocurriría lo mismo con mi pareja pues la culpa era de mi mamá por “dejada”. Cuando me casé todo iba bien hasta mi primer embarazo, mi marido llegaba tarde y cuando le preguntaba dónde había estado, me insultaba fuertemente. No le di importancia pues al nacer mi hija las cosas volvieron a la normalidad. Sin embargo cuando quedé en cinta por segunda vez las cosas empeoraron. Me golpeó estando embarazada, pero yo no quería dejarlo, me sentía muy vulnerable en mi

³⁵ Elisa Castañeda, entrevista personal, 16 de octubre de 2007.

³⁶ Mónica Jiménez, entrevista personal, 6 de junio de 2007.

estado. La gota que derramó el vaso fue un día que golpeó a mi hija mayor. Después de eso dejé la casa, meses después solicité el divorcio necesario. Asistí varios años a terapia, mi psicóloga me ayudó a descubrir el patrón existente entre mis actitudes y las de mi madre. No quería que mis hijas sufrieran el mismo abuso que mi madre y yo, comencé a buscar opciones que les permitieran cuidar mejor de sí mismas y defenderse en caso necesario. Una amiga mía me dijo que había metido a sus niños en karate hacía varios años para que se defendieran en la escuela. Me convenció de probar con las mías, inscribirlas fue lo mejor que pude hacer, ahorita ya tienen 11 y 10 años, son muy seguras de sí mismas y no se dejan de nadie. Estoy más tranquila pues considero que tienen mejores oportunidades de defenderse.³⁷

El saber que una mujer practica karate a veces puede causar cierta reserva en los hombres, sin embargo esa misma reserva puede ser un arma útil para ahuyentar o evitar el maltrato por parte de ellos. Esto en opinión del psicólogo familiar Elio Rojas:

Dentro de la violencia intrafamiliar existe un juego de poderes y jerarquías. El agresor busca siempre la forma de someter a su víctima e imponer su voluntad, sentir la debilidad e indefensión de la mujer agredida es lo que refuerza sus actitudes. Si el agresor está consciente de que su pareja no es en absoluto indefensa e incluso tiene los medios y la disposición de defenderse de él, es muy probable que se aleje. De entrada se contendrá de atacarla y en caso de que la violentara, al defenderse ella y salir de la casa se rompe el ciclo de violencia intrafamiliar. Si bien es probable que un hombre vuelva a manifestar conductas violentas con una víctima distinta.³⁸

Sin embargo también existen mujeres las cuales no tienen contacto con el karate pero han sufrido en carne propia la violencia intrafamiliar. A continuación se exponen algunos de sus testimonios.

María vive en un pequeño departamento, es una mujer en sus 30, delgada y alta. Hace muchas pausas al hablar, pues la situación le resulta dolorosa todavía. Apura una *cuba* casi de un solo trago —para darme valor— apunta casi en tono de broma. Luego comienza lentamente con su relato.

Me casé inmediatamente después de terminar la universidad, mi marido tenía un buen trabajo y su sueldo nos bastaba para cubrir los gastos de ambos. No teníamos problemas ni discusiones, nuestro matrimonio era muy tranquilo. En algún momento comenzamos a tener problemas económicos, debido a ello entré a trabajar para ayudar con los gastos de la casa. Poco a poco la actitud de mi esposo cambió, me llamaba constantemente, controlaba absolutamente todo el dinero incluido el mío. Me daba lo estrictamente necesario para mis pasajes, si requería algo más tenía que pedirle el dinero y él decidía si el gasto se podía realizar o no. Llegó incluso al extremo de negarme dinero para comprarme toallas sanitarias. La situación llegó a hartarme y lo amenacé con dejarlo si continuaba así, entonces se volvió aún más controlador. Me acusaba de serle infiel y empezó a golpearme. Perdí mi trabajo debido a mis ausencias

³⁷ Blanca Sánchez, entrevista personal, 3 de junio de 2007.

³⁸ Elio Rojas, psicólogo y terapeuta de parejas, entrevista personal, 5 de julio de 2007.

cuando estaba golpeada pero me avergonzaba que la gente se enterara. Además después de los golpes él siempre lloraba, me decía que estaba muy arrepentido pero que me amaba tanto que no soportaba la idea de perderme. Me hacía sentir muy culpable e incomprensiva, cada vez pasaba menos tiempo entre una golpiza y otra. Duré tres años y medio en esa situación, luego quedé embarazada. En una de tantas discusiones mi marido dijo que el bebé no era suyo... después me empujó por las escaleras. Terminé en el hospital, perdí a mi bebé, fue entonces cuando mi madre —a la que nunca le conté mis problemas con mi marido— me convenció de dejarlo.³⁹

Hay casos en los que la mujer es victimada por más de un agresor distinto a lo largo de su vida. Eso fue lo que ocurrió con Socorro, quien a lo largo de su vida estuvo sometida al maltrato de su padre, marido e hijo. Los ojos de Socorro muestran una expresión triste todo el tiempo, ahora vive con la menor de sus hijas quien aún es soltera. Hace ya tiempo que la mayoría de su cabello ha sido invadido por las canas, su cara muestra pliegues profundos. Mientras relata su experiencia no deja de mirar el piso, pareciera que eso le ayuda a contener las lágrimas. Más de una vez interrumpe su testimonio con un nudo en la garganta, luego seca silenciosamente sus ojos y haciendo acopio de todas sus fuerzas continúa:

Mi padre murió cuando yo era pequeña, entonces mi madre volvió a casarse. Mi padrastro nos trataba a mi hermana y a mí como sirvientas, nunca nos quiso. Pero a veces nos tocaba cuando mamá no estaba, en varias ocasiones llevó a amigos suyos para que también se aprovecharan de nosotras. Como éramos muy pobres y mi padrastro tenía dinero, mamá nunca hizo nada por dejarlo. Me casé muy joven con un hombre 10 años mayor, yo tenía 17, él 27. Creí que mi vida mejoraría mucho una vez que salí de casa de mi padrastro, pero fue todo lo contrario. Si la comida no estaba a tiempo, la casa limpia o las camisas bien planchadas, me golpeaba. En aquel entonces me parecía normal, creí que era mi culpa por no ser una buena esposa. Cuando me forzaba a tener relaciones también pensé que era mi deber de esposa. Tuve intención de dejarlo un par de veces pero mi madre decía que como esposa mi deber era complacerlo, si lo tuviera contento no me pegaría. Me quedé con él hasta que murió 30 años después, entonces fui a vivir con mi hijo mayor. Ya estaba casado y tenía dos hijos pequeños, durante los cuatro años que viví allí me sentí muy mal. Solían ignorarme en todo, a veces sólo me dejaban para comer las sobras de lo que ellos comían. Aun así me tocaba hacer todo el quehacer doméstico, a veces comía a hurtadillas todo lo que podía pero cuidando de que mi hijo no se diera cuenta. Cuando notaba que había tomado algo de dinero o comida de la alacena me acusaba de ladrona, me pegó más de una vez. Mi hija menor fue la que me sacó de allí en cuanto acabó sus estudios, ahora estoy contenta porque ella me quiere mucho y me trata bien.⁴⁰

Por otra parte, cabe destacar que la violencia no sólo se presenta entre parejas casadas. También se da durante el noviazgo siendo igualmente traumática para quienes la sufren. Olga es una mujer de apenas 23 años, trata de superar

³⁹ María Casas, entrevista personal, 9 de julio de 2007.

⁴⁰ Socorro Carballido, entrevista personal, 10 de agosto de 2007.

la ruptura de un prolongado noviazgo. Hace apenas tres meses que terminó con su exnovio pero aún tiembla con su recuerdo. Olga es morena y alta, tiene ojos grandes de color marrón. Son precisamente sus ojos los que delatan el miedo, tristeza y confusión que todavía siente. Lucha por contener las lágrimas mientras cuenta su historia, aunque no con mucho éxito.

Octavio y yo fuimos novios durante cinco años, siempre lo consideré todo un caballero. Era muy dulce y detallista conmigo, mi familia lo adoraba. También solía ser bastante celoso, pero al principio creí que era sólo porque yo le importaba mucho. Al paso del tiempo me llamaba con más frecuencia, insistía en salir conmigo a todos lados, incluso con mis amigas. Siempre me hacía comentarios sobre mi ropa, creía que todas las faldas eran muy cortas y los pantalones muy ajustados. Sin que yo lo notara comenzó a controlar la forma en que me vestía, también los amigos con los que salía. A pesar de todo, no sentí que hubiera nada anormal en nuestra relación, estaba muy enamorada y aunque mis amigas me hacían comentarios, nunca los escuché. Cada vez las discusiones entre nosotros se volvían más fuertes; primero empezó con insultos verbales, me comparaba con una mujerzuela. Cuando las cosas se calmaban me pedía perdón llorando, siempre acababa por perdonarlo. Decía cosas como que no podía vivir sin mí, que si lo dejaba se mataría... tiempo después cuando discutíamos ya no sólo eran insultos sino bofetadas. No entiendo cómo pude estar así tanto tiempo.

Poco antes de terminar me pidió que nos casáramos y yo acepté, a mis padres les pareció que éramos muy jóvenes y me pidieron que esperara al menos un año o dos más. Cuando se lo dije a mi novio se puso como loco, decía que era sólo un pretexto mío para engañarlo con otros hombres. En aquella ocasión me golpeó más fuerte, además amenazó con matarme si me veía con otro hombre. Yo estaba muy confundida, pero no quise decirles a mis padres por miedo a que no me dejaran casarme con él. En lugar de eso fui a hablar con uno de mis mejores amigos, desafortunadamente Octavio se enteró. Un par de días después regresaba de la escuela cuando me lo encontré en mi casa —mis padres estaban en el trabajo y él tenía una copia de la llave que yo le di—. Estaba furioso, me golpeó el rostro, me dio patadas en el cuerpo, por último abusó de mí. En ese momento noté que algo no estaba bien, era demasiado tarde. Me dejó tirada en el piso llorando, amenazó con regresar a matarme y se fue. Mis padres me encontraron así cuando llegaron, me dolió mucho contarles toda la verdad. Me ayudaron a levantarme y fuimos a levantar una denuncia en contra de mi novio, aunque nunca prosperó. Ahora asisto a terapia, pero mi vida ya no es la misma, cada paso que doy siento que alguien me sigue y va a dañarme. Es muy duro superar todo esto.⁴¹

Entre abril y junio de 2007, las Unidades para la Atención y Prevención de la Violencia Familiar del DF brindaron atención psicológica a 2 mil 795 mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.⁴² Sin embargo prevalece el mito de que los trapos sucios se lavan en casa por lo que muchas mujeres no se atreven a buscar ayuda psicológica tras ser violentadas. Cabe hacer hincapié en la

⁴¹ Olga Cisneros, entrevista personal, 22 de agosto de 2007.

⁴² Consejo para la asistencia y prevención de la violencia familiar en el DF, *Estadísticas de violencia familiar, sesión 37 abril-junio de 2007*, <http://www.equidad.df.gob.mx/violencia/estadistica.html>, acceso 16 de octubre de 2007

importancia de la asistencia psicológica, pues como se ha dicho anteriormente acarrea graves problemas psicológicos que pueden conducir a la víctima incluso al suicidio. Ana Rosales, psicóloga y terapeuta familiar habla sobre el tema:

En nuestro país está muy arraigada la creencia de que la violencia es un problema de “casa”, el cual no se debe discutir con extraños. Aunque poco a poco se van superando esas ideas, la verdad es que la mayoría de las mujeres violentadas todavía siente miedo o vergüenza de pedir ayuda. Aunado a esto está la idea de que la violencia es culpa de la mujer por no ser una “buena esposa”. Frecuentemente las pacientes mantienen en secreto que asisten a terapia, creen que el resto de la gente las considerará locas. En la sociedad mexicana también existe una renuncia generalizada ante la asistencia psicológica, se dice que sólo para locos. Eso es totalmente falso, cualquier persona es candidata a una terapia que la ayude a superar conflictos o traumas. Con mayor razón si sufre de violencia, me gustaría destacar el hecho de que la violencia emocional siempre está presente en estos casos. Incluso en la violencia física, sexual o económica, en el fondo la psique de la víctima es lo primero que se violenta. Es necesario recurrir a un terapeuta para eliminar el miedo, el dolor y todos los estragos de la violencia lo mejor posible, así la víctima puede recuperar la normalidad de su vida.

Un proceso de violencia no es sólo problema de la víctima, sino de la familia en general. Casi siempre se debe a la falta de un modelo de comunicación eficaz en la misma. A menudo la gente cae en el error de considerar que su familia no podría llegar a la violencia, la mayoría de mis pacientes me lo dicen a menudo. Sin embargo, pequeños problemas y discusiones habituales en la pareja pasan desapercibidos, se van acumulando pues no se habla sobre ellos. Al quedar sin resolver llega el momento en que el agresor explota y sobrevienen los insultos y los golpes. Un evento violento de naturaleza física o sexual destroza la autoestima de la mujer, la deja sintiéndose un objeto. Esta desvalorización en los peores casos la hace sentir que su muerte no cambia nada, a la vez le da una salida al dolor. En la mayoría de los casos la mejor opción es la separación de la pareja y un tratamiento psicológico.

Existen ocasiones en que la pareja busca la reconciliación, el periodo de reintegración es mucho más arduo. Una vez que un hombre soluciona sus problemas agrediendo a su pareja difícilmente abandona el hábito, incluso es probable que recaiga en la violencia durante el tratamiento. Por otra parte es complicado para la víctima vivir junto a su agresor sin sentir miedo y rencor. Se requieren años de terapia antes de lograr un buen proceso de comunicación que elimine la violencia. Además de un gran compromiso de parte del agresor para no retornar a sus actitudes violentas y moderar su carácter. Ciertamente no es imposible que la pareja se reconcilie y erradique la violencia en su hogar, sin embargo en su mayoría deciden separarse antes de concluir el proceso. Las heridas que la violencia deja en una persona —las que no se ven— no siempre se curan. Si la víctima es incapaz de perdonar a quien genera la violencia la separación es la mejor opción. Cabe recordar que es probable que una niña o niño que vive en una familia violenta sea proclive a repetir el patrón, no es una regla

general ni ocurre en todos los casos. Pero es importante recordar que se trata de una posibilidad latente.⁴³

Por desgracia, las mujeres violentadas van en aumento y cualquiera podría ser una potencial víctima, por lo que necesita medios que le permitan salvaguardar su integridad. En un orden social donde los roles preestablecidos la colocan desde el principio en una categoría inferior, pareciera ser que la única forma de lograrlo es combatiendo fuego con fuego. Sin embargo la violencia intrafamiliar es un problema mucho más profundo que sólo puede ser remediado mediante un cambio en los estereotipos sociales y los estrictos roles de género que nos han sido inculcados.

La otra cara de la moneda: ellos opinan sobre la defensa personal

La práctica de las artes marciales ha estado rodeada de mitos en la cultura occidental, debido al enfoque brindado por la TV y el cine que lo asocia a cierto tipo de hazañas sobrehumanas. Lo primero que la mayoría de la gente piensa sobre el karate tiene que ver con romper tablas y vencer a varios adversarios al mismo tiempo casi sin esfuerzo. En la sociedad mexicana a la mujer se le asigna una etiqueta de delicadeza y fragilidad que poco tiene que ver con la idea que se tiene de esta disciplina. Las opiniones que genera la practica del karate femenil entre los hombres son diversas dependiendo del grado de contacto que tengan con las artes marciales.

En una sociedad donde los roles de género aún son arraigados, se espera que la mujer sea defendida por un hombre, ya sea su padre, hermano o marido. Sin embargo las condiciones de vida actuales no hacen posible que la mujer viaje acompañada todo el tiempo. Esto hace que una mujer luzca “indefensa” ante un posible agresor, la situación es distinta si la dama conoce alguna técnica de defensa personal. Pero ¿qué opinan los hombres al respecto de la defensa personal? Mediante distintos testimonios se expondrán las diversas opiniones de éstos.

Para algunos hombres es recomendable e incluso necesario que las mujeres sepan defenderse. De ese modo pueden realizar sus actividades con mayor seguridad y libertad, al mismo tiempo quienes están cerca de ellas se sienten más tranquilos. Tal es el caso de algunos padres de familia.

En esta época ya nadie está a salvo en ningún lugar. Es cotidiano enterarte de que han asaltado a algún conocido. También de asesinatos y violaciones que salen en los periódicos y la TV. A veces no se puede ni confiar en los muchachos, se quieren pasar de listos con las señoritas. Me hace sentir mucho más tranquilo que mis hijas estudien karate pues les permite defenderse.⁴⁴

⁴³ Ana Rosales, terapeuta familiar, entrevista personal, 17 de octubre de 2007.

⁴⁴ Julio Martínez, entrevista personal, 4 de agosto de 2007.

También existen hombres que ven la defensa personal como algo necesario, aún más cuando se trata de su pareja. De igual modo consideran beneficioso para ellos mismos y su relación que las mujeres practiquen artes marciales.

Mi esposa es cinta negra en karate, yo comencé a practicarlo cuando nos casamos hace dos años porque ella me animó a hacerlo. Para mí ha resultado muy bueno compartir eso con ella y que me enseñe. Ambos salimos de madrugada rumbo a nuestros trabajos. Su profesión a veces requiere que vaya sola por zonas peligrosas, me tranquiliza que sea observadora y sepa defenderse en caso de algún imprevisto.⁴⁵

Mientras más cercano es el contacto del hombre con el karate mayor es su aceptación de la defensa personal femenina.

Mi hermana y yo hemos practicado karate desde hace ocho años. Ambos nos hemos librado de asaltos gracias a la experiencia que tenemos. Mi novia también practica karate conmigo, me siento más cómodo saliendo con ella pues en caso de ser necesario los dos sabemos defendernos. Es muy pesado salir con una chica y sentir la presión de tener que cuidarla o defenderla si algo sale mal. He notado que las chicas que hacen karate son más fuertes y seguras de sí mismas sin perder la feminidad, al contrario se sienten mejor consigo mismas. Además no se sienten limitadas por el hecho de ser mujeres.⁴⁶

Esta aceptación también se refleja en el ambiente de entrenamiento, sobre todo en la actitud de los estudiantes hacia sus compañeras.

En el Dojo hay varias mujeres que son cintas negras y también de grados menores. Al entrenar con ellas jamás he sentido que deba hacer una diferencia porque son mujeres, pueden hacer todos los ejercicios con la misma capacidad. Hay algunas que desarrollan mejor técnica que los hombres y son especialmente buenas en combate.⁴⁷

También existen hombres para quienes la idea de entrenar con mujeres les resultó incómoda al principio, pero al paso del tiempo cambiaron de opinión.

Las primeras veces que llegué a entrenar vi a varias mujeres, de entrada me resultó incómodo pues creí que si les pegaba las iba a lastimar o a hacer llorar. Al paso de los meses me di cuenta de que aguantaban tanto o más que yo. También me tocó entrenar con un par de chicas cintas negras a las cuales no pude ni tocar en combate. A raíz de eso mi trato con las mujeres tanto en el Dojo como fuera de él se ha modificado. Aprendí a ser más respetuoso con ellas.⁴⁸

Fuera del ámbito de las artes marciales, las opiniones son divididas. Varios hombres aún consideran que la práctica de éstas debería ser reservada a los varones, pues no encaja con la naturaleza femenina.

⁴⁵ Armando Solar, entrevista personal, 20 de agosto de 2007.

⁴⁶ Luis Rosas, entrevista personal, 20 de agosto de 2007.

⁴⁷ Carlos López, entrevista personal, 20 de agosto de 2007.

⁴⁸ Mario Rodríguez, entrevista personal, 4 de agosto de 2007.

Creo que las mujeres se vuelven muy agresivas con ese tipo de deportes. Las hace muy masculinas en su actitud, si sé que están en un deporte de esos mejor ni me les acerco. No sea que me vayan a soltar un golpe a la menor provocación.⁴⁹

Hay también quienes lo ven como algo innecesario.

En general no creo que les sirva de algo. Para hacer ejercicio pueden hacer cualquier otra cosa y para defenderlas están los papás, los novios, maridos y hermanos. Sin mencionar que en caso de un asalto no tiene la fuerza para competir con un hombre, sería mejor que lo tomen con calma y procuren no salir solas.⁵⁰

Las opiniones son divididas, mientras para algunos hombres resulta necesario que una mujer cuente con medios para defenderse otros creen lo contrario. Lo cierto es que a pesar de las diferentes opiniones registradas, las mujeres día a día se enfrentan a diferentes riesgos. Éstos, como ya se ha visto abarcan desde la delincuencia en las calles hasta la amenaza latente de la violencia intrafamiliar. Es por ello que cada vez los tabúes sobre la feminidad y la rudeza ceden paso a la búsqueda de algo que les proporcione seguridad en su vida cotidiana.

El karate defiende a las mujeres

Ante los diversos riesgos que la mujer enfrenta en nuestros días, el sentirse preparada para defenderse, le da también seguridad en sí misma. Cabe decir que un asalto o la violencia intrafamiliar son situaciones que podrían presentarse o no. Esto, de cualquier forma no implica que el riesgo de sufrirlas disminuya. Más tomando en cuenta que ser mujer en una sociedad como la nuestra es en sí un factor de riesgo. Ante una agresión la mujer tiene sólo dos opciones: pelear para protegerse o recibir de lleno la agresión junto con sus consecuencias (físicas, emocionales, etc.). El karate como medio de defensa, le proporciona a las mujeres las herramientas para proteger su integridad física y psicológica frente a un ataque.



El karate, permite a la mujer responder ante un ataque masculino.

Fuente: www.redmarcial.com

⁴⁹ Rodrigo Mendoza, entrevista personal 15 de agosto de 2007.

⁵⁰ Héctor Solórzano, entrevista personal, 8 de septiembre de 2007.

Pero en cuanto a la participación femenina, el karate va más allá de la simple defensa personal. Cuando se entrena el respeto hacia el compañero es una de las reglas fundamentales, independientemente del género. Por lo que las practicantes de este arte marcial reciben un trato igual al de sus compañeros hombres. Esta igualdad, si bien se limita a este aspecto de sus vidas rompe con la idea del sexo débil o que la mujer es inferior al hombre. De ese modo se colocan los cimientos para un trato más igualitario tanto dentro como fuera del Dojo. El cambio de actitud de los practicantes de karate se ve reflejado a través de diversos testimonios de alumnos y profesores, una estudiante de karate comparte su experiencia.

En mi familia las únicas mujeres somos mi mamá y yo, soy la menor de cuatro hermanos. Mis hermanos siempre me hacían menos por ser la más chica y mujer. No me dejaban participar de muchos de sus juegos argumentando que era débil por ser niña. Cuando mi papá decidió inscribir a mis hermanos en karate, decidió que yo debía aprender “algo de mujercitas”, me mandó a ballet. El baile no me desagradaba pero iba a ver cómo entrenaban mis hermanos y me llamó muchísimo la atención. Fue difícil que mi padre cediera y me dejara entrenar, pero mi mamá lo convenció al final. Entrenábamos los cuatro hermanos en el mismo horario, con el paso del tiempo gracias a las observaciones del maestro mis hermanos se volvieron mucho más respetuosos conmigo. Finalmente llegó el momento en que empezaron a tratarme como su igual y se acabó la “cantaleta” de que las niñas son débiles o inferiores. Actualmente dos de mis hermanos y yo aún entrenamos. Los cuatro en general nos llevamos muy bien, somos una familia más unida.⁵¹

En la opinión de Sara, quien además de entrenar karate es estudiante de psicología, el trato igual puede contribuir a la creación y mantenimiento de una autoestima sana en la mujer.

Soy cinta negra primer dan y además curso la carrera de psicología. Me he dado cuenta —aunque nunca se puede generalizar— que el karate como filosofía de vida te enseña a valorarte. No sólo cuidando tu cuerpo y buscando mantener tu salud y fuerza físicas, también te hace fuerte emocionalmente. Las chicas que practican karate en escuelas serias, con buenos maestros, no sólo desarrollan formas de defensa personal con movimientos. También mejoran mucho su autoestima y aprenden a quererse y respetarse. Eso hace que puedas mantenerte en calma ante situaciones peligrosas e incluso preveas cuando alguien tiene malas intenciones. Esto también se aplica a tu vida social y las relaciones amorosas, una mujer con una autoestima fuerte jamás acepta maltratos de ningún tipo.⁵²

Una mujer se ve expuesta diariamente a distintas formas de agresiones en las calles, una de ellas es el acoso. Éste va desde frases ofensivas hasta casos en los que se toca el cuerpo de la mujer sin su consentimiento. Como ejemplo está lo sucedido a Diana, quien con su 1.58 de estatura y su rostro amable con grandes ojos marrón parece totalmente indefensa. Sin embargo, no es bueno

⁵¹ Sofía Rosas, entrevista personal, 20 de agosto de 2007.

⁵² Sara Vidal, entrevista personal, 25 de septiembre de 2007.

dejarse llevar por las apariencias, pues ostenta una cinta negra 2° dan en karate.

Una vez salí con una amiga a un bar. Un chico me miraba los glúteos con mucha insistencia haciéndome sentir incómoda, de pronto se acercó y me pellizcó el trasero. Inmediatamente le conecté una patada de giro que pegó en su cara, después le di otro golpe a la cabeza. El tipo, con la nariz sangrando se levantó y se abalanzó sobre mí. Otros hombres de a lado lo detuvieron y la cosa no pasó a mayores. A menudo cuando le cuento mi experiencia a otra gente —tanto hombres como mujeres— me preguntan si no creo que mi reacción fue muy exagerada, se sorprenden mucho cuando les respondo que no. El gran problema es que desde pequeñas se nos ha enseñado que un incidente así no es “nada” y lamentablemente muchos hombres aún piensan que es su “derecho” tocarnos incluso si nosotras nos sentimos incómodas o agredidas. Creo firmemente que si alguien arremete contra mi integridad física o emocional, debo defenderme. Estoy segura que esta clase de abusos se detendrán el día que las mujeres nos armemos de valor y hagamos algo al respecto en vez de aceptarlo como algo normal.⁵³

Por medio del karate la mujer aprende no sólo a defenderse ante una agresión física, también a no aceptar maltratos. Además, la igualdad de trato que se da en los dojos, reivindica a la mujer, que en sociedades como la nuestra ha sido relegada a un segundo lugar por el simple hecho de pertenecer al llamado “sexo débil”. Podría decirse que el karate defiende a la mujer pues además de darle herramientas para enfrentar la inseguridad y la violencia, refuerza la dignidad que posee como ser humano, más allá del género.

⁵³ Diana García, entrevista personal, 25 de septiembre de 2007.

El arte de la guerra: el karate como recurso inmediato ante la agresión

El punto principal a considerar en una técnica de defensa personal es su efectividad. De poco sirven meses o años de riguroso estudio si el conocimiento no puede ser utilizado en un momento de necesidad. ¿Es en verdad eficaz el karate ante un ataque? Las experiencias de mujeres que practican karate y lo usan como un medio de defensa ante la inseguridad son extensas. Están tan expuestas a la inseguridad como el resto de las mujeres.

También hay mujeres que han encontrado en el karate un medio de defensa ante la violencia intrafamiliar. Ya sea desde el primer ataque o como modo de ponerle fin a un prolongado periodo de maltrato. Como los diversos testimonios demuestran, el karate puede ser un medio eficaz ante un ataque ya sea en la calle o en el hogar. Pues no sólo ayuda a la mujer desarrollar respuestas físicas sino que con el paso del tiempo forja su carácter ayudándola también con la parte psicológica de un ataque. Es así como el karate se convierte en recurso estratégico tanto para responder ante un ataque como en la vida diaria.

Trazando estrategias

El aspecto espiritual del karate — y el resto de las artes marciales japonesas— se denomina *Budo*, la idea principal de éste es que el fin último de la disciplina no es competir sino encontrar paz y dominio de sí mismo. Para este fin deben conjuntarse tres elementos: la habilidad física (Tai), el conocimiento técnico (Gi) y finalmente la fortaleza espiritual (Shin). En las artes marciales la estrategia es fundamental, por ejemplo para alguien joven la fuerza y elasticidad es su mayor ventaja por lo que se centra en su habilidad física (conocida como Tai). Una persona de edad mayor ya ha perdido velocidad y elasticidad, debido a ello un conocimiento correcto de la técnica (Gi) se vuelve su mayor ventaja. Se puede hacer cualquier cosa de cualquier manera, pero lo ideal es hacerla de manera inteligente y eficaz. Aprender la técnica de un arte marcial es aprender a hacer espontáneamente el acto conveniente, la acción inteligente que nos permita salir bien e inmediatamente de una situación delicada, difícil y peligrosa. El dominio de los tres elementos juntos da como verdadero resultado la eficacia del arte marcial. El buen estudiante es el que logra conjuntarlos, aquel que en su entrenamiento trabaja juntos el Tai con el entrenamiento físico, duro y sostenido, su Gi con el estudio atento de la técnica y su Shin con la concentración del espíritu y meditación.¹

Más allá de la técnica y sus aplicaciones, el karate pretende formar el carácter del individuo y ante todo dotarlo de una capacidad de respuesta ante cualquier situación imprevista que pudiese presentársele. Con estrategia nos referimos a la capacidad de dirigir las situaciones en las que nos encontramos. Tomado en

¹ Fernando Muñoz, “Zen y artes marciales”, <http://www.redmarcial.com.ar/zen/zenyam.htm>, acceso 22 de octubre de 2007.

cuenta ese concepto una de las propiedades principales del karate es prevenir por medio de la observación. Imaginemos a una mujer que camina de noche por una calle solitaria y poco alumbrada, además de ir hablando por celular, sería un milagro que no le ocurra nada. La clave para que una estrategia sea efectiva es considerar cada elemento.

El karate es como un seguro de vida: si no lo usas mejor. Ante todo trata de desarrollar la observación. Es una especie de medicina preventiva, con el paso de tiempo no sólo te da las herramientas para defenderte, sino que mediante la observación te da una mentalidad que te permita evitar las situaciones peligrosas.²

Además de dar a la practicante herramientas contra la inseguridad en las calles, desarrolla su autoestima y la da elementos que la fortalezcan tanto física como psicológicamente. Reduciendo así el factor de riesgo de que sufra violencia intrafamiliar en un futuro.

En el karate me han enseñado que si tú te quieres puedes querer. Si no te quieres puedes aceptar todo y no es así, una mujer lo primero que debe hacer es quererse, amarse, eso se los inculco mucho a mis alumnas. Si ustedes creen que alguien va a venir a bajarles las estrellas es solamente con un golpe, las estrellas no bajan y el respeto empieza por lo verbal. Cuando una acepta que la insulten ya después acepta golpes. Siempre les he dicho que sus papás las tratan como damas y así deben exigir que las trate su pareja. Aquí he sabido de casos donde el papá le pega a su esposa, no me meto pero indirectamente les comento que no permitan que nadie las toque pues tienen la capacidad de defenderse mental y físicamente. Una de las cosas fundamentales que promueve el karate es la comunicación. Los problemas siempre se solucionan hablando, los golpes son sólo para cuando enfrentas una agresión física directa.³

Cabe destacar que en la defensa personal la mente juega un papel tan importante como el cuerpo. Eso se debe a que la sorpresa y el miedo son las mejores armas de un atacante. De allí la importancia de entrenar tanto la mente como el cuerpo, estar tranquila en caso de un ataque permite a la mujer trazar la mejor estrategia para defenderse.

Ya que no estamos "hechas" para pelear con un oponente más grande, pesado y agresivo, debemos ser rápidas en tomar una decisión... pelear o huir. Cuando la huida es imposible y la única otra alternativa es la lucha, debemos usar nuestras cabezas, nuestro sentido común, y cualquier otra cosa de la que podamos echar mano. Enseño a mis estudiantes femeninas a usar sus rodillas, codos, antebrazos, dedos, pies, lámparas, sillas, cuchillos de mantequilla, peines, llaves o la botella de litro de leche que estás llevando al salir de la tienda. Las armas pueden tener muchas formas y tamaños, pero el arma más devastadora que una mujer posee es su cerebro.⁴

² Profesora Adriana García, entrevista personal, 18 de junio de 2007.

³ *Idem.*

⁴ Frances Romney, "Pelea callejera...!Estilo femenino¡", <http://es.geocities.com/kenpoespania/articulos/defemenina.htm>, acceso 24 de septiembre de 2007.

Incluso se dice que una mujer que pelea para defenderse, suele recuperarse mejor psicológicamente tras un ataque en comparación a quien no lo hace.⁵ Tener en cuenta todos estos elementos a cada momento vale la pena, pues los atacantes no sólo se encuentran en la calle ni son desconocidos. En muchos casos se trata de familiares y amigos con los cuales se mantiene una relación estrecha.

En el amor

Si bien es crudo admitirlo y la simple idea puede resultar intimidante, lo cierto es que la mayoría de las veces la violencia intrafamiliar se da en parejas. Entre mayo y julio de 2007 en las Unidades para la Atención y Prevención de la Violencia Familiar del DF, se atendió a 28 mujeres agredidas por su novio y 21 victimadas por su exnovio.⁶ Como se ha mencionado anteriormente la violencia no sólo ocurre en matrimonios o parejas que viven juntas, también puede darse durante el noviazgo. En nuestra sociedad todavía existe la creencia de que es normal si el hombre controla cada paso que da su novia, la llama e incluso influye en sus actividades o forma de vestir. Esos gestos, así como los celos se toman como una demostración de interés genuino. Según Edith Zúñiga, directora académica de la organización civil Tech Palewi, dedicada a la prevención y la atención de la violencia familiar, los adolescentes malinterpretan los aspectos negativos de una relación. Decir “no te vistas de ese modo” o “no quiero que le hables a tus amigas” es visto como un signo de amor cuando en realidad se trata de mecanismos de control.⁷

Dentro de la campaña “Amor es sin violencia” lanzada en 2002 por la Dirección General de Equidad y Desarrollo Social, el Instituto de las mujeres del DF y el Instituto de la Juventud del DF se lanzó una encuesta. En ella se preguntó a jóvenes de entre 13 y 25 años si sufrían violencia en el noviazgo. El 90% respondió que no. Después se realizó una nueva encuesta en 2004 con preguntas como: “¿Te llama constantemente para preguntarte dónde estás? ¿Te dice qué ropa ponerte? ¿Ha tocado alguna parte de tu cuerpo sin tu consentimiento?”. Tras replantear las preguntas los resultados se modificaron radicalmente. Según los datos obtenidos seis de cada 10 mujeres entre los 12 y 29 años sufrían violencia en sus noviazgos. Además nueve de cada diez mujeres victimadas en el matrimonio sufrieron violencia durante el noviazgo.⁸

En el marco de esa misma campaña se distribuyeron trípticos y carteles con 12 claves para detectar la violencia en el noviazgo. Los puntos eran los siguientes:

1. Ha expresado celos de amigas/os, compañeras/os de trabajo o familiares.
2. Ha insistido en saber con quién estabas.
3. Te ha hecho escenas.

⁵ *Idem.*

⁶ Consejo para la asistencia y prevención de la violencia familiar en el DF, *Estadísticas de violencia familiar, sesión 37 abril-junio de 2007*, <http://www.equidad.df.gob.mx/violencia/estadistica.html>, acceso 16 de octubre de 2007.

⁷ Esther de la Rosa, “violencia en el noviazgo: en nombre del amor”, <http://www.cimacnoticias.com/noticias/05nov/s05111501.html>, acceso 18 de octubre de 2007.

⁸ *Idem.*

4. Se ha quedado en silencio por enojo.
5. Te ha presionado para hacer dietas o ejercicio.
6. Te ha amenazado con suicidarse.
7. Te ha hecho sentir miedo de sus reacciones
8. Te ha agredido físicamente: empujado, cacheteado, rasguñado o golpeado.
9. Ha esculcado tus pertenencias, tu diario o tu correo electrónico para conocer “la verdad”.
10. Te ha amenazado con dejarte.
11. Te ha tocado, besado o acariciado sin tu consentimiento.
12. Te ha presionado para tener relaciones sexuales.

Del mismo modo ocurre con los matrimonios ya establecidos y las parejas que viven en unión libre. Durante el mismo periodo de 2007 se atendió por violencia intrafamiliar a mil 444 y 818 mujeres, respectivamente.⁹

Es importante tener en cuenta que un medio de defensa nunca está de más. La mujer debe estar alerta, existen detalles los cuales podrían parecer insignificantes, pero en el fondo encierran actitudes violentas. Tal es el ejemplo de las parejas que “se llevan pesado”. Frases como “eres una estúpida” o “mugre vieja” nos parecen normales, pero son en realidad muestras de violencia verbal. De allí la importancia de cimentar una buena autoestima en la mujer, de modo que este tipo de insultos no la devalúen o humillen.

Otro punto fundamental es desarrollar una comunicación eficaz durante el noviazgo. A menudo se sostiene que las peleas son normales, pero no tiene por qué ser así, muchas veces es mejor aclarar los problemas de la forma más tranquila posible. Si se recurre a los gritos o insultos probablemente una o ambas de las partes involucradas no sean capaces de controlar su temperamento en el clímax de una discusión. Como se ha mencionado anteriormente, la violencia intrafamiliar surge debido a la falta de comunicación en la pareja.

En la calle

El peligro de sufrir un ataque no sólo se da en el hogar, también existe en las calles debido a la inseguridad imperante en la ciudad. La cuarta encuesta del Instituto Ciudadano de Estudios sobre la Inseguridad, realizada en 2006, marca que en el DF y la zona conurbana tres de cada 10 personas han sido víctimas de un delito. Las cifras del INEGI y la PGR señalan la incurrencia de delitos en el Estado de México y el DF, el año pasado se registraron 34 mil 399 y 19 mil 71 robos a transeúntes, respectivamente. Antes estos hechos, las ventajas de contar con algún método de defensa personal, saltan a la vista. El riesgo es latente, por lo que conviene estar preparado.

En una situación de peligro, las únicas opciones son escapar o defenderse. Lo más recomendable es huir cuando se tiene la posibilidad, pero si el delincuente nos toma por sorpresa imposibilitando el escape sólo resta defenderse. Por

⁹ Consejo para la asistencia y prevención de la violencia familiar en el DF, *Estadísticas de violencia familiar, sesión 37 abril-junio de 2007*, <http://www.equidad.df.gob.mx/violencia/estadistica.html>, acceso 16 de octubre de 2007.

regla general los asaltantes, violadores y secuestradores buscan inmovilizar a su víctima, tanto física como psicológicamente. Para lograr su objetivo se valen de la sorpresa y el miedo que producen atacando por la espalda. Debido a ello conviene meditar los siguientes puntos para asegurar una defensa personal exitosa:

- Mantener la cabeza fría y tranquilizarse es básico. Cuando se enfrenta a un delincuente que la ha tomado por sorpresa o va armado la estrategia puede ser la diferencia entre salir bien librada o no.
- Todo lo que se tenga a la mano puede ser usado contra el atacante, un paraguas puede ser una excelente arma en caso de necesidad. Otro buen recurso es utilizar los zapatos de tacón alto para herir a un agresor.
- No se trata de actuar como superhéroe si puede correr hágalo, incluso si eso implica soltar su bolso.
- Si no queda más opción que el enfrentamiento nunca se quede quieta muévase constantemente con mayor razón si la toman por la espalda.
- Apunte sus golpes a áreas muy sensible como los genitales, los ojos, la garganta, las rodillas. Si su primer golpe no funciona continúe sin detenerse hasta que algo funcione y le dé oportunidad de huir. Si sólo lo daña levemente en un intento puede enojarse y acabar por dañarla más de lo que planeaba.
- No se sienta intimidada por la idea de causar daño real a su atacante, él no se tocaría el corazón en lo referente a herirla. No refrene sus esfuerzos por herirlo hasta que se vea obligado a dejarla ir.
- Se debe tener en mente que puede recibir golpes, resultando en moretones, arañazos, etc. Prepare su mente para que el dolor no la detenga.

Un enfrentamiento contra un delincuente no es algo que se busque o se desee, lo ideal es no tener que hacer uso del karate. Aun así cuando no sólo están en riesgo valores o propiedades sino la vida misma, es necesario no escatimar en recursos para defenderla. No obstante es mejor desarrollar la habilidad de detectar con anticipación las situaciones peligrosas para evitarlas. La observación se vuelve algo fundamental para conseguirlo, se debe poner atención al entorno, las personas, etc. Del mismo modo se deben considerar las sensaciones que producen lo que vemos, si parece que una persona nos observa de más o nos sigue podemos prever la situación y evitar el peligro.

Existen algunas precauciones básicas para anticipar situaciones de peligro que pueden ser aplicadas en diversos sitios. Tal es el caso de la calle y el transporte público, donde se desarrolla buena parte de la vida en la ciudad. A continuación se enlistan algunas de ellas.

Consejos prácticos

La práctica de artes marciales no lo es todo, es de suma importancia estar alerta y ser precavida. A menudo los agresores suelen valerse del factor sorpresa y el miedo de la víctima para salirse con la suya. Estar alerta en todo momento puede bastar para mantenerse alejado del peligro. Además del aprendizaje de defensa personal existen algunos consejos básicos que pueden ayudar a prevenir ataques de parte de los delincuentes:

- Estacione su auto en lugares iluminados y tan vigilados como sea posible.
- Camine siempre erguida, con la cabeza en alto y mirando a los costados frecuentemente. Eso reduce las posibilidades de ser perseguida.
- No camine sola en callejones o calles oscuras.
- Camine lo más alejado posible del borde de la acera y con el bolso o cartera hacia el lado interior de la misma.
- Cargue la menor cantidad de efectivo posible y distribuirlo en los bolsillos de la ropa, en vez de ponerlo todo en el bolso o en un sólo lugar.
- Al entrar al auto en un estacionamiento, mire primero alrededor y dentro del auto con atención. También se debe prestar atención a los autos cercanos. Si en alguno de ellos está sentada una sola persona hay que tener cuidado.
- No usar las escaleras de un edificio si se va solo, pues es un buen lugar para un asaltante que busca víctimas.
- Proteja el bolso si se entra en grandes aglomeraciones.
- Evite el uso de joyas ostentosas.
- Gritar, pedir auxilio o atraer la atención de otra gente suele intimidar a un asaltante. Sin embargo no funciona si el atacante porta un arma de fuego.

Mientras se va por la calle el peligro es latente, algunas simples precauciones pueden evitar situaciones peligrosas. Es importante considerar lo siguiente:

- Elabore la ruta de viaje con anticipación, antes de salir de casa.
- De ser posible no salga sola durante la noche.
- Evite las zonas solitarias, como parques, estacionamientos, callejones, etcétera.
- Evite el uso de ropas llamativas, mientras más inadvertida pase, menor es el riesgo. Lo mismo aplica a la joyería.
- Use zapatos cómodos que permitan correr en caso de ser necesario.
- Cuando sea posible evite el uso de bolso de mano.
- No lleve documentos importantes a menos que sea necesario.
- Si requiere orientación respecto a alguna calle o lugar específico solicítelo en un lugar público.
- Camine a buen paso, con pasos firmes y la cabeza en alto. Demostrar confianza puede ahuyentar a los asaltantes.
- Si es necesario caminar por la calle sola y de noche, elija calles iluminadas. Manténgase tan alejada de puertas y ventanas como sea posible.
- Evite el uso de audífonos pues impiden prestar atención a los sonidos de alrededor.
- Si alguien la sigue, trate de meterse entre la gente y en cuanto sea posible entre a un lugar público donde pueda pedir ayuda. Si no hay un lugar público y el atacante se acerca procure hacer mucho ruido o llamar la atención de la gente. Eso lo ahuyenta o cuando menos lo confunde para que pueda huir.
- Si la siguen en un auto cambie de acera y camine en dirección opuesta al tráfico vehicular. Si no es posible no se acerque demasiado a los autos.

Viviendo en la ciudad viajar en autobuses, el metro y otros medios es una necesidad. Hay algunas precauciones para evitar situaciones de peligro en el transporte público.

- Espere el transporte público en áreas bien iluminadas y cerca de otras personas.
- Si el transporte va muy lleno, aprenda a mantener su distancia, inclusive con los codos, si es necesario.
- Si alguien molesta en el transporte público no demuestre miedo, alce la voz para que los pasajeros se den cuenta. Eso lo disuadirá, es mucho mejor vencer la pena que exponerse.
- Si nota que alguien sospechoso intenta bajar al mismo tiempo que usted, finja que se ha equivocado y no baje hasta llegar a un sitio concurrido.
- Evite dormir en el transporte público.

En el caso específico del metro, que es uno de los transportes más concurridos de la ciudad, considere:

- Sentarse cerca de la puerta cuando es posible.
- Si la observan evite que se den cuenta con anticipación de la estación en la que baja.

Los taxis son otro medio de transporte necesario que se ha vuelto peligroso. Para evitar malas experiencias se sugiere:

- Trate de tomar sólo taxis de sitio.
- Revise que el taxi tenga un tarjetón de identificación y la foto en la credencial coincida con el rostro del chofer.
- Si el chofer inicia una conversación, hable de temas triviales nunca de cosas personales o que puedan proporcionarle información de usted.
- En caso de que el chofer cambie de ruta sin motivo pida bajar. Si el chofer no retoma la ruta anterior y no le permite bajar no insista, espere al siguiente alto y baje allí a buscar ayuda.
- Si va a su casa trate de bajar en una zona que no permita al chofer ubicar con seguridad su vivienda.

Algunos de los consejos anteriores pueden parecer exagerados, mas es importante mantener en mente que es preferible hacer el ridículo si es necesario, en vez de exponerse. La precaución nunca está de más.

Caminito de la escuela: el karate en las primarias

Como se ha visto en los puntos anteriores, el karate es al mismo tiempo una forma de defensa personal y una disciplina. No sólo se ocupa de fortalecer el cuerpo sino de desarrollar al mismo tiempo el carácter del practicante. El aprendizaje de éste no sólo trae beneficios físicos, también psicológicos. Busca formar seres humanos con valores que les permitan ser gente de bien y útiles para sus comunidades. Un punto fundamental es que desarrolla en sus practicantes la calma y rápida reacción ante todas las situaciones difíciles de su vida, además hace hincapié en el respeto. La integración del karate a los diversos aspectos y etapas de la vida, se hace evidente en los preceptos dictados por Matsumura, uno de los grandes maestros de la disciplina.

Si quieres entender la verdad del arte marcial, debes estudiar firmemente. Fundamentalmente las artes y las artes marciales son lo mismo. Ten una mente tranquila y prevalecerás sobre el mundo. Éstos son los tres elementos necesarios para el estudio del *budo*:

- **Gukushi no bugei**: el conocimiento técnico, el cual por sí solo resulta superficial.

- **Meimoko no bugei**: se refiere a la persona con un entendimiento físico del *bugei*. Puede ser fuerte y violenta, derrotar con facilidad a otras. Sin embargo, no posee autocontrol y es peligrosa.

- **Budo no bugei**: con esto se puede lograr incluso la autodestrucción de enemigo. Si esperas con la cabeza en calma el enemigo se autodestruirá. La gente que practica el *budo no bugei* es leal a sus amigos, sus parientes y su país. No hace nunca nada contra la naturaleza o lo natural.¹⁰

Considerando lo anterior, cabe preguntarse si sería una buena opción incorporar esta disciplina a la educación de los niños. Por ejemplo en la educación básica, dentro de las primarias, fase que cubre aproximadamente de los seis a los 12 años de edad. Extendiéndose así entre la infancia y el inicio de la adolescencia de los estudiantes. La terapeuta familiar Ana Rosales explica las características de ambas etapas.

Durante la infancia se forma el carácter, también se aprenden los valores y normas sociales. Debido a ello la disciplina es muy necesaria en esta etapa, los niños necesitan un entorno seguro y amoroso que les permita descubrir el mundo. Por ello ven en sus padres o maestros ejemplos a seguir. En cambio durante la adolescencia, los cambios que sufre su cuerpo les acarrea un gran deseo de reafirmar su identidad. A la vez se rebelan ante las figuras de autoridad ya sea para reafirmar su independencia —quieren demostrar que ya no son niños, que pueden cuidarse ellos mismos— o llamar la atención. Esta es una de las etapas más difíciles para los padres, en la que muchas de las normas de la casa deben ser negociadas con los hijos. Además el carácter de los jóvenes se torna explosivo e incluso impredecible, produciendo muchas riñas. En general les cuesta comprender lo que pasa con su cuerpo y sus emociones durante esta etapa, se sienten incomprendidos, vulnerables. Ello a veces los lleva a reaccionar de forma violenta ante diversas situaciones, la razón es que les cuesta comunicar lo que sienten a sus padres, maestros, etcétera.¹¹

Considerando ambas etapas, surge una nueva duda ¿Existe alguna diferencia entre el comportamiento de los niños que estudian karate y los que no? ¿La hay en su condición física? En la actualidad varias escuelas de karate incorporan a los niños desde los tres años. A este sistema se le llama pre-karate y les ayuda a mejorar su coordinación por medio de juegos. La profesora Adriana García explica mejor este sistema:

¹⁰ Heraíz, Salvador, *Do el espíritu del karate, historia y filosofía de los grandes maestros*, p. 68.

¹¹ Ana Rosales, terapeuta familiar, entrevista personal, 17 de octubre de 2007.

Se trata de aprender karate jugando. A los niños desde que nacen los empezamos a enseñar a mover los brazos, las piernas...eso se llama estimulación temprana. Para quienes no tienen estimulación temprana les beneficia meterlos a karate porque aquí los enseñamos a tener esa estimulación temprana que no llevaron desde bebés. Hasta los seis años, les enseñamos con juegos —a hacer pecho tierra, saltar con los dos pies, a coordinar—. Cuando recibo niños de seis años que no han hecho ningún ejercicio y los comparo con los de prekarate al primero le cuesta más trabajo, el de prekarate hace los movimientos sin problemas. Hay una diferencia enorme, hay jóvenes hábiles o torpes físicamente hablando, eso depende de la actividad que tuvieron de pequeños. El karate les ayuda a seguir esa estimulación. Además los socializa, los niños que inician a los seis años no se quieren desprender de sus madres, lloran. Los que tomaron el prekarate van de excursión, campamento o a los torneos sin problema. Hay una gran diferencia entre los niños que no hacen ningún deporte y un deporte encaminado a algo.¹²

Más allá de la preparación física, el karate inculca a los alumnos diversos valores. Principalmente aquellos que fomentan la autoestima, el respeto y la superación personal. Esto se ve especialmente reflejado en los *dojo kun* (o reglas del dojo) que son las actitudes que esperan de los alumnos del dojo. Uno de los más antiguos es el de Sakugawa (gran maestro considerado como el padre del karate). Consiste en cinco recomendaciones al estudiante:

- Perfecciona tu carácter.
- Ten fe.
- Sé trabajador.
- Respeta a los demás
- Refrena tu violencia.¹³

Como se puede ver en el último punto, la filosofía del karate no promueve la violencia. Al contrario, sostiene que todos los impulsos violentos deben ser refrenados y que los golpes son siempre la última opción. La violencia y el karate no van juntos, esto se puede observar con claridad en una vieja fábula japonesa.

Durante la ocupación Satsuma de Okinawa, un samurai que le había prestado dinero a un pescador, hizo un viaje para cobrarlo a la provincia Itoman, donde vivía el pescador. No siéndole posible pagar, el pobre pescador huyó y trató de esconderse del samurai, que era famoso por su mal genio. El samurai fue a su hogar y al no encontrarlo ahí, lo buscó por todo el pueblo. A medida que se daba cuenta de que se estaba escondiendo se iba enfureciendo. Finalmente, al atardecer, lo encontró bajo un barranco que lo protegía de la vista. En su enojo, desenvainó su espada y le gritó: "¿Qué tienes para decirme?" El pescador replicó, "Antes de que me mate, me gustaría decir algo. Humildemente le pido esa posibilidad." El samurai dijo, "¡Ingrato! Te presto dinero cuando lo necesitas y te doy un año para pagarme y me retribuyes de esta manera. Habla antes de que cambie de parecer."

¹² Profesora Adriana García, entrevista personal, 18 de junio de 2007.

¹³ Heraíz, Salvador, *Do el espíritu del karate, historia y filosofía de los grandes maestros*, p. 65.

"Lo siento", dijo el pescador. "Lo que quería decir era esto: Acabo de comenzar el aprendizaje del arte de la mano vacía y la primera cosa que he aprendido es el precepto: Si alzas tu mano, restringe tu temperamento; si tu temperamento se alza, restringe tu mano". El samurai quedó anonadado al escuchar esto de los labios de un simple pescador. Envainó su espada y dijo: "Bueno, tienes razón. Pero acuérdate de esto, volveré en un año a partir de hoy, y será mejor que tengas el dinero." Y se fue.

Había anochecido cuando el samurai llegó a su casa y, como era costumbre, estaba a punto de anunciar su regreso, cuando se vio sorprendido por un haz de luz que provenía de su habitación, a través de la puerta entreabierta. Agudizó su vista, pudo ver a su esposa tendida durmiendo y el contorno impreciso de alguien que dormía a su lado. Muy sorprendido, explotando de ira se dio cuenta de que era un samurai. Sacó su espada y sigilosamente se acercó a la puerta de la habitación.

Levantó su espada preparándose para atacar a través de la puerta, cuando se acordó de las palabras del pescador: "Si tu mano se alza, restringe tu temperamento; si tu temperamento se alza restringe tu mano." Volvió a la entrada y dijo en voz alta. "He vuelto". Su esposa se levantó, abriendo la puerta salió junto con la madre del samurai para saludarlo. La madre vestida con ropas de él. Se había puesto ropas de samurai para ahuyentar intrusos durante su ausencia.

El año pasó rápidamente y el día del cobro llegó. El samurai hizo nuevamente el largo viaje. El pescador lo estaba esperando. Apenas vio al samurai, éste salió corriendo y le dijo: "He tenido un buen año. Aquí está lo que le debo y además los intereses. ¡No sé cómo darle las gracias!" El Samurai puso su mano sobre el hombro del pescador y dijo: "Quédate con tu dinero. No me debes nada. Soy yo el endeudado."¹⁴

Tomando en cuenta su utilidad como respuesta ante las agresiones y los valores positivos que inculca en sus practicantes, es momento de preguntarse si sería recomendable implementar la enseñanza de métodos de defensa en las instituciones de enseñanza básica. A continuación se expone la opinión de los padres, los profesores y los estudiantes de primaria al respecto.

Los maestros

Entre los docentes las opiniones son diversas, hay quienes consideran que el karate podría resultar en niños más hiperactivos y violentos. Otros ven la disciplina implícita en las artes marciales como algo beneficioso para sus alumnos y para el desempeño académico. También hay profesores interesados en el aspecto de la defensa personal, la variedad de opiniones se refleja a través de sus testimonios. El primero es el de Carmen, maestra de cuarto grado de primaria con 15 años impartiendo clases.

No estoy muy segura al respecto, creo que los niños son aún pequeños para entender bien una disciplina tan estricta. Además me preocupa que puedan resultar lastimados al practicar un deporte de contacto tan violento.

¹⁴ Richard Kim (recopilador), "El samurai y el pescador", <http://www.redmarcial.com.ar/fabulas/elsamurai.htm>, acceso 23 de octubre de 2007.

También podría darles por querer imitar lo que se ve en las caricaturas y lastimar a alguno de sus compañeros.¹⁵

Por otra parte, Elena, profesora joven y de expresión preocupada considera ventajoso el aprendizaje de karate en las primarias.

En nuestros tiempos las cosas son complicadas para los jóvenes, además de que prolifera la delincuencia, el narcomenudeo es algo constante en las escuelas. Necesitan algo de disciplina y auto control, una mayor seguridad en sí mismos tanto para defenderse como para rechazar esas cosas que pueden hacerles daño.¹⁶

Tras cerca de 20 años de experiencia impartiendo clases el profesor Adolfo, ataviado con un impecable traje azul marino, da su opinión.

La actividad física siempre es beneficiosa para los alumnos, ya sabe lo que dicen “mente sana en cuerpo sano”. Además un poco de disciplina extra no le viene mal a ningún profesor, en mi experiencia, cuando los niños tienen la oportunidad de gastar fuerzas y energía están más tranquilos en el salón. Eso nos deja más tiempo para enseñar y reduce el de calmar a los alumnos.¹⁷

En contraparte Octavio, un hombre de constitución robusta, con expresión estricta y el pelo cano es un profesor con 30 años de experiencia. Él no ve con optimismo el proyecto.

Por lo general hay discusiones entre los alumnos, no necesitamos que ahora les añadan patadas voladoras. Además en lo personal no me parece una práctica correcta para las niñas pues son frágiles, no se pueden poner al nivel de sus compañeros. Podrían salir lastimadas, eso nos acarrearía problemas con los padres a la larga.¹⁸

Las opiniones son divididas entre los docentes, cada uno tiene un punto de vista distinto sobre las ventajas y desventajas que podría acarrear la implementación del karate. Sin embargo existen otras opiniones importantes respecto al tema, que sin su consideración no se podría tener un panorama completo.

Los alumnos

Para los niños la idea de aprender artes marciales es especialmente prometedora. Con la imaginación característica de su edad y un poco de ayuda de los medios de comunicación, se ven a sí mismos volando en el patio escolar o derrotando a varios ninjas malvados. No pueden esperar por desarrollar una fuerza sobrehumana y responder los ataques de los abusivos con enormes bolas de fuego. Algunos no conocen la realidad del karate, pero todos por igual expresan animadamente su opinión.

¹⁵ Carmen Solís, entrevista personal, 25 de octubre de 2007.

¹⁶ Elena Matías, entrevista personal, 25 de octubre de 2007.

¹⁷ Adolfo Huerta, entrevista personal, 24 de octubre de 2007.

¹⁸ Octavio Almada, entrevista personal, 24 de octubre de 2007.

El primero es Adrián, un niño delgado que lleva gafas y con varias pecas en el rostro. Cursa el tercer grado, su rostro de inmediato se ilumina al escuchar la propuesta.

Si yo supiera karate lo usaría para defenderme de los niños de sexto, porque son muy abusivos con los chiquitos. Así también podría cuidar a mis compañeros y los grandes ya no se meterían con nosotros.¹⁹

Abril, es estudiante de cuarto grado. Apenas suena la chicharra corre a la salida para encontrarse con su mamá. Da su opinión en voz muy baja, casi en secreto.

Me gustaría aprender karate para defender a mis papás, ya los han asaltado varias veces. Una vez mi hermanita y yo íbamos con ellos y nos asustamos mucho. A la mejor si yo supiera eso sería como un Power Ranger, podría cuidarlos de las cosas feas.²⁰

Mario no comparte el entusiasmo de sus compañeros, muy alto para sus nueve años y de complexión muy delgada, prefiere otros deportes.

Me gusta mucho más el básquetbol o el fútbol americano. No quiero ir por allí dando golpes y gritos. No es divertido.²¹

A Susana, estudiante de sexto, le entusiasma la idea. Sin embargo, no está segura de que su familia opine lo mismo.

Lo he visto en películas y me gustaría ser tan fuerte como las chicas que salen allí. Pero hace años que estoy en baile, no creo que a mis papás les gustaría. Prefieren que haga cosas más femeninas.²²

Como es de esperar más de un niño se deja llevar por las películas, tal como Roberto. Al cual la idea de volar, defender la justicia y tener una súper espada le emociona tanto que lo hace sonreír.

¡Sí! Voy a ser como Bruce Lee, les voy a ganar a todos de un solo golpe. Como voy a ser superfuerte le puedo pegar a todo sexto al mismo tiempo sin cansarme. Cuando sea grande sabré lanzar bolas de fuego, así nadie se va a meter conmigo.²³

En las opiniones de los niños se mezclan la más grande fantasía y crudas realidades. Ciertamente muchos de ellos no conocen de lo que verdaderamente se trata el karate, sin embargo eso no le resta validez a su opinión. Los puntos de vista de los alumnos son en su mayoría optimistas, pero en cuanto a los padres se refiere existen diversas opiniones que se tratarán en el siguiente apartado.

¹⁹ Adrián López, entrevista personal, 22 de octubre de 2007.

²⁰ Abril García, entrevista personal, 23 de octubre de 2007.

²¹ Mario Pérez, entrevista personal, 22 de octubre de 2007.

²² Susana Roldán, entrevista personal, 23 de octubre de 2007.

²³ Roberto Morales, entrevista personal, 22 de octubre de 2007.

Los padres

Los padres, siempre preocupados por el bienestar de sus niños, no pueden ser dejados de lado. Las opiniones son divididas, algunos temen que sus hijos resulten lastimados. Hay otros para quienes un poco de disciplina extra representa una gran ayuda. La diversidad de posturas se entrevé en los testimonios de los padres.

La señora Villanueva apenas se da abasto para ayudar a sus tres hijos con sus mochilas. Comenta que Amelia, la mayor, cursa el 4° grado y los gemelos el 2°. Con algo de prisa y sin quitar la mirada de sus hijos, da su opinión.

Es difícil cuidar de tres hijos, más de los gemelos que son muy traviosos y a veces se unen los dos contra su hermana. No me gustaría tener una película de Bruce Lee en mi sala todos los días. Los niños montarían un caos en la casa si fueran capaces de dar patadas a diestra y siniestra. Además podrían salir lastimados.²⁴

La señora Villanueva no es la única madre de familia temerosa de posibles accidentes. También el señor Osorio considera riesgosa la práctica de artes marciales.

Tengo dos hijas, la mayor está en 5° y la menor en 3°. No me gustaría que les enseñaran karate pues podrían volverse muy rudas, perder su feminidad. Más ahora que son pequeñas, por otra parte no creo que sus compañeritos hombres se midan con ellas. A la hora de golpear van a ser muy bruscos y lastimarlas.²⁵

En contraste, otros padres ven una buena alternativa en la introducción del karate en las escuelas primarias. Tal es el caso de Rubén Sánchez, quien expone su punto de vista.

Soy viudo, hace cinco años mi esposa murió en un accidente automovilístico. Así que cuido de mi hija Adela de nueve años yo solo. A veces cuando tengo mucho trabajo, no puedo venir a recogerla y ella se va sola a la casa. Vivimos a unas cuadras de la escuela pero aun así me preocupa dejarla sin compañía. Me gustaría que en caso de emergencia supiera al menos defenderse o saber cuándo echarse a correr. La delincuencia ya no respeta ni a los niños, creo que sería una gran ventaja para ella aprender a reaccionar desde pequeña.²⁶

Erica Ortiz, es madre soltera, sus hijas María y Raquel cursan respectivamente el 4° y el 6° año de primaria. Mientras espera impaciente verlas salir, se da un tiempo para compartir su opinión.

Estaría bien que aprendan a defenderse, a no dejarse de nadie. A veces las cosas en la calle son más complicadas para las mujercitas. Algunos hombres se quieren pasar de listos con ellas, incluso los mismos

²⁴ Amelia Villanueva, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

²⁵ Pablo Osorio, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

²⁶ Rubén Sánchez, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

compañeritos. Les he inculcado a mis hijas que se den siempre a respetar, pero a veces eso no implica que estén a salvo. A mí me han asaltado un par de veces, con cuchillos incluso. Por eso me encantaría que ellas sepan defenderse, sobre todo Raquel que ya casi es una señorita.²⁷

En el caso de Sonia Flores, lo importante además de la defensa personal tiene que ver con la disciplina. Rodeada de sus hijos e interrumpiéndose constantemente para llamarles la atención, comenta su punto de vista.

Somos una familia numerosa, el mayor de mis hijos está en secundaria y los tres que le siguen en 5°, 3° y 1° de primaria. La menor es una niña, Alicia. Los chiquitos son hiperactivos, se la pasan saltando, corriendo, pelean...no se están quietos ni un minuto. Eso es un problema muy grande a la hora de comer o hacer las tareas. Creo que si tuvieran más actividad física desfogarían toda esa energía, además he escuchado que en ese tipo de deportes disciplinan mucho a los niños. Eso sería una gran ayuda para mí, pues creo que serían más ordenados en casa tanto con sus cosas como a la hora de hacer sus deberes. También me gustaría que los niños aprendan a ser más respetuosos con su hermanita.²⁸

Existen también padres que ya han tenido contacto con las artes marciales. Para ellos, la idea de introducir el karate a la escuela es prometedora. Lucía Solar tiene dos hijos; Carlos de once años y Laura de nueve. Ambos entrenan karate desde hace varios años. La señora Solar comparte su experiencia:

Mi esposo y yo consideramos que los niños debían hacer alguna actividad extraescolar. En un principio anotamos a Carlos en karate y a Laura en ballet. Como la clase de Laura terminaba antes, pasaba por ella y juntas recogíamos a Carlos, siempre nos tocaba ver el último rato de su entrenamiento. Pasado un tiempo Alicia me dijo que ya no quería ir al ballet sino al karate como su hermano, al principio su papá y yo teníamos nuestras dudas al respecto. Uno cree equivocadamente que esas cosas son más duras, no están hechas para las niñas. Aún así la dejamos hacer la prueba ya tiene dos años en karate, está muy contenta, incluso ha ganado algunos trofeos en torneos.²⁹

Otro testimonio es el del señor Armando Marín, quien tiene tres hijos, dos de los cuales entrenan karate desde hace cuatro años.

Al principio sólo inscribí a mis hijos en el karate para que hicieran ejercicio, como la escuela estaba a un par de cuadras era cómodo para mi esposa dejarlos y pasarlos a recoger. Mi hijo mayor iba en preparatoria, ya no le daba tiempo. Pero conforme los niños fueron avanzando se volvieron muy entusiastas con sus clases, incluso se daban prisa con sus tareas para estar a tiempo en el karate. Al paso del tiempo he notado muchas mejorías, sus calificaciones subieron, son más ordenados, ayudan más en la casa. Me gusta la forma en la que el karate les ha inculcado la disciplina. Creo que para el resto de los niños sería muy beneficioso contar con esas actividades en las escuelas.³⁰

²⁷ Erica Ortiz, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

²⁸ Sonia Flores, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

²⁹ Lucía solar, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

³⁰ Armando Marín, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

Las opiniones son diversas, hay quienes aprueban la idea de mayor disciplina y desarrollo físico. Otros padres se sienten temerosos antes las posibles lesiones que puede generar un deporte de contacto. Sin embargo, esas inquietudes sólo pueden ser vistas mejor a través de la experiencia de los padres, alumnos y maestros relacionados con escuelas, las cuales ya han implementado el karate dentro de su sistema de estudios.

Experiencias de escuelas en las que se ha implementado el karate

En puntos anteriores se han comentado los beneficios que la práctica del karate aporta a los estudiantes, tanto física como mentalmente. Es debido a ello que algunas escuelas ya han incorporado su enseñanza a nivel primaria. Los resultados obtenidos son beneficiosos en diversos ámbitos, los padres, maestros y alumnos de las escuelas a través de sus testimonios dan una clara idea de ellos.

El primer beneficio resultante de la enseñanza del karate en una primaria, tiene que ver con una mejor convivencia entre los alumnos. Esto se refleja a través del testimonio de la directora de una escuela primaria particular.

Al principio yo era muy escéptica con la implementación del karate, pero ya llevamos dos años y desde que lo pusimos la interacción entre los niños ha cambiado. Para empezar ya no hay tantas peleas como antes además se han vuelto más ordenados en clase, la escuela en general es más tranquila y limpia. El cambio fue gradual pero igualmente positivo. Otra gran ventaja es que el impartir las clases no nos representó un gasto excesivo.³¹

La profesora Adriana García de Okinawa Karate Do, quien también imparte clases en escuelas primarias, cuenta su experiencia en cuanto a los resultados obtenidos.

Cuando yo estaba en la escuela nos daban educación física a tontas y locas. No corría ni 50 metros y ya me estaba muriendo porque no me enseñaron a correr. Creo sin temor a equivocarme que la educación física en las escuelas no ha cambiado mucho. Nosotros damos clase en tres escuelas normales que implementaron karate, estamos a nivel primaria. Además del aspecto físico les ha ayudado mucho en la disciplina. Al llegar los niños piden permiso para entrar a clases. Por medio de juegos también les estamos ayudando a manejar desde la cabeza hasta los pies. Así los niños ya tienen un porqué, saben que no se pueden andar pelando sin razón, que si pegan el otro se va a defender, a no hacer caso de los insultos. Hay reglas, si el karate entrara a las escuelas como algo oficial, impartido por una institución seria, transmitiría valores, metas, compromisos. En nuestros tiempos los niños ya no están comprometidos, todo es la tele, la cual les enseña sólo cosas malas, como contestarles a sus papás. En mi escuela tengo prohibido que le contesten a los papás. La mayoría de mis alumnos me hablan de usted, hay que marcar límites. Si

³¹ Sandra López Arce, entrevista personal 29 de octubre de 2007.

ponen buen karate a las escuelas van a obtener mucha disciplina en los jóvenes y ayudaría incluso a alejarlos de vicios.³²

Para la pequeña Estefani, estudiante de 3° grado, el estudiar karate ha sido una forma de mejorar su situación en la escuela.

Las niñas grandes me molestaban mucho, pero ahora que me sé defender ya no se meten conmigo. El maestro también me ha ayudado a que me dejen en paz, como él es más fuerte y estricto le hacen caso, ya no nos molestan a los chiquitos.³³

Por su parte, la madre de Estefani también tiene algo que decir respecto al caso de su hija.

Me gusta que estudie karate pues se ha vuelto mucho más segura en sí misma. Antes de que comenzara a aprenderlo, yo acudía al menos una vez por semana a la escuela para pedir a los maestros que la protegieran más. El padre de Estefani y yo estamos separados desde hace un par de años y eso minó mucho su autoestima. Los niños pueden ser muy crueles, por eso me alegra que el karate la haga sentir mejor consigo misma.³⁴

Otro caso es el del pequeño Hugo, quien salta jovialmente alrededor de su madre, mientras ella cuenta su historia.

Mi hijo solía ser muy pasivo y por lo mismo no tenía, mucha fuerza para los juegos y deportes. Recuerdo que la clase de educación física era todo un martirio para él, incluso se inventaba enfermedades para no tener que tomarla. También lo ponía muy triste que nadie lo quisiera en su equipo. Sin embargo ahora es muy entusiasta con sus clases de karate, parece que tiene más energía que antes para todas las cosas.³⁵

La profesora Carolina Díaz imparte el 4° grado de primaria, ella también ha notado diferencias entre los alumnos que practican karate y los que no.

Es mi primer año en esta escuela, al principio me preguntaba si el karate no hacía a los niños más agresivos. Debo admitir que entré con cierto temor, no obstante fue una sorpresa muy grata darme cuenta de la forma en que los niños desarrollan respeto hacia sus maestros. El profesor que imparte karate siempre hace mucho énfasis en el respeto y la disciplina. Claro que surgen algunos brotes de desorden o enojos entre los compañeros, los niños son niños. Sin embargo a comparación de mi trabajo anterior este es mucho más tranquilo. Además he notado que los alumnos saben expresarse mejor, los que van más avanzados en karate suelen ser más seguros al participar o exponer frente a la clase.³⁶

A pesar de resultar beneficioso no siempre es fácil introducir algo relativamente novedoso a un esquema educativo clásico. Hace falta, llevar un proceso de información, además de contar con la aprobación de los padres. Por otra parte

³² Profesora Adriana García, entrevista personal, 18 de junio de 2007.

³³ Estefani Oliva, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.

³⁴ Andrea Martínez, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.

³⁵ Sol Murillo, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.

³⁶ Carolina Díaz, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.

es necesario contar con un profesor capacitado que provenga de una escuela seria de karate. De lo contrario la experiencia podría ser más bien desastrosa. Todo esto lleva a preguntarse ¿cuáles son los pasos a seguir para introducir correctamente el karate do en las escuelas?

La introducción del karate en una escuela primaria

Comenzar a impartir clases en una escuela no es algo que se pueda hacer de un día para otro. Se trata de todo un proceso en el cual es necesario tomar en cuenta los costos así como lograr la aprobación de padres, alumnos y profesores. Sólo de esta forma se obtendrán resultados favorecedores e integrales. Basado en la experiencia de una escuela primaria que ha implementado de forma exitosa la enseñanza del karate desde hace ocho años, a continuación se explica el mismo.

El primer paso importante es encontrar a un profesor preparado y que tenga un conocimiento integral del karate. Tanto en cuanto a sus técnicas como su filosofía. Lograr esto puede ser más complicado de lo que parece, pues existe gran número de dojos que sólo ponen atención al karate competitivo sin tomar en cuenta su lado filosófico. Por ello lo ideal es asistir a observar cómo se imparten las lecciones en los diversos dojos, también es válido preguntar al profesor encargado de la escuela sobre la filosofía de enseñanza.

Una vez que se ha encontrado un dojo que conviene a los intereses de la escuela, muchas veces se da una exhibición para los alumnos y padres de familia. Ésta puede incluir algunas katas, rompimientos y técnicas de defensa personal, además de los ejercicios de calentamiento. Ello sirve para que tanto los padres como los alumnos tengan una mejor idea sobre un entrenamiento real de karate. Cada una de las técnicas y ejecuciones es explicada por el sensei (profesor de karate), comúnmente al final él mismo da una breve plática sobre los fundamentos y beneficios de la práctica del karate. Ese primer contacto con el karate suele causar distintas impresiones entre el público, el cual se cohibe.

Pasados unos días, se realiza una junta con los padres, las autoridades de la escuela y el sensei. Ésta tiene como fin explicar más a detalle los diversos aspectos del karate do, así como responder todas las dudas que los padres puedan tener. El profesor Armando con ocho años de experiencia en la enseñanza del karate do, explica cuáles son los aspectos importantes de una reunión con los padres de familia.

Es importante infundir confianza a los padres, la mayoría desea información pero se siente insegura ante el aspecto físico del karate mostrado en exhibición. Es necesario dejar en claro que romper tablas, tejas, etcétera, no es parte del entrenamiento habitual. Esas demostraciones sólo tienen como objetivo mostrarles cómo el karate fortalece el cuerpo. Entre las preocupaciones más recurrentes entre los padres se encuentra la posibilidad de lesiones en los niños.

La verdad es que cualquier actividad física implica un riesgo, por ejemplo las torceduras de tobillo son muy frecuentes en el fútbol soccer o el

Básquetbol. El karate se considera un deporte de contacto como el fútbol americano, sin embargo existe mayor riesgo de lesión en este último. En karate siempre hacemos un calentamiento previo de cada una de las partes del cuerpo y el contacto en combate siempre es muy vigilado por los profesores. Además se usa equipo de protección, sólo a grados mayores como cintas negras se les permite realizar combates sin equipo, pues ellos tienen ya un perfecto control sobre la fuerza de sus golpes. En ese aspecto los padres pueden estar tranquilos.

Otra duda recurrente tiene que ver con la aptitud de las niñas para el karate. En este aspecto me gusta dejar muy claro que el cuerpo femenino no tiene ningún impedimento para la práctica del karate. De igual modo es necesario apuntar que el karate dota al cuerpo femenino de fortaleza y elegancia en los movimientos. Aportando además una figura muy estética durante su desarrollo. Es bueno que los padres aclaren todas sus dudas por pequeñas que sean, pues eso les da un panorama más completo de lo que realmente es el karate do.³⁷

Resueltas todas las dudas de los padres, hay que llegar a un acuerdo. Se establecen horarios de entrenamiento y en el caso de esta escuela (que es una primaria particular) se establece que el karate será una actividad extra con una pequeña cuota mensual. Así los padres interesados podrán anotar a sus hijos, respetando a su vez a quienes no lo consideren conveniente. Una vez que se ha llegado a esta conclusión, lo que resta es adaptar un salón y comprar el equipo de entrenamiento. Los gastos no son excesivos puesto que cualquier salón espacioso basta y el equipo necesario no es muy costoso.

Tras los primeros tres o cuatro meses de entrenamiento, los resultados en la escuela ya son visibles aunque sutiles. Los alumnos interesados en obtener un grado pueden realizar el examen en el dojo del cual proviene el profesor. En la experiencia de la escuela al paso del tiempo son más los alumnos que se interesan en tomar las clases de karate. Si bien es cierto que no todos los estudiantes perseverarán hasta la obtención de la cinta negra, el estudio del karate les inculcará valores. Además les proporcionará las herramientas para lograr una adecuada defensa personal en caso de ser necesario.

A fin de cuentas la implementación del karate en las escuelas es una opción viable, la cual no requiere de muchos gastos. Tal vez puede ser un avance hacia la creación de una sociedad más respetuosa, donde la violencia intrafamiliar se vea disminuida. En nuestros tiempos, cuando las autoridades no siempre pueden prestarnos ayuda o protección ante la delincuencia, depende de cada quien tomar las medidas necesarias para proteger su integridad y patrimonio. Es por ello que vale la pena considerar opciones novedosas que puedan ser de ayuda para las nuevas generaciones y al mismo tiempo prevenir la violencia.

³⁷ Profesor Armando Zuñiga, entrevista personal, 5 de noviembre de 2007.

Conclusiones

A modo de conclusión, es necesario destacar que la violencia familiar no depende del grado de educación o la situación económica. Puede presentarse en cualquier familia, principalmente debido a la falta de comunicación, pues esto permite que pequeños problemas sin solucionar se acumulen hasta formar un ambiente tenso. Éste tarde o temprano puede derivar en maltrato psicológico o físico. También es importante recordar que un tipo de violencia rara vez se presenta aislado. Por lo general los golpes van acompañados de insultos verbales o el abuso sexual implica también golpes. Sea cual sea la violencia a la que se ve sometida, cuando su salud e incluso su vida están en juego, la mujer debería contar con elementos que le permitan defenderse.

La amenaza no sólo está en los hogares, la delincuencia se ha vuelto un riesgo cotidiano para quienes habitan en el DF y su zona metropolitana. Ya sea en las calles o el transporte público, todos estamos expuestos. El asunto cobra gravedad cuando además de los bienes materiales, peligra nuestra persona. Las personas, especialmente las mujeres que son un blanco más vulnerable, deberían tener a su alcance herramientas que les permitan salvaguardar su integridad ante un ataque.

El karate surgió como un método de defensa, complementado de la naturaleza espiritual que permea a las culturas occidentales. Con el paso del tiempo se ha ido renovando y adaptando a los nuevos tiempos sin dejar de lado sus principios tradicionales. No sólo fortalece el cuerpo del practicante, también refuerza el espíritu y el razonamiento. Inculca en el individuo valores como el respeto, la cortesía, la justicia y el dar lo mejor de sí en cada cosa que se realiza. Hace cerca de tres décadas que las mujeres mexicanas comenzaron la practica de esta disciplina, en la actualidad el karate es un medio de defensa eficaz contra la violencia intrafamiliar y la delincuencia imperante en las calles.

A menudo se piensa que la violencia intrafamiliar se presenta sólo en casos aislados. Sin embargo las cifras oficiales nos demuestran que no es así, la violencia en los hogares es algo frecuente. Aunado a esto, las mujeres en nuestro país apenas comienzan a romper el silencio sobre el tema y a dar el más importante de los pasos: pedir ayuda. Desafortunadamente en nuestra sociedad no siempre existe apoyo hacia las mujeres que deciden acabar con el ciclo de violencia en el que están inmersas. El machismo es un factor importante en la violencia, seguimos reproduciendo esquemas que ponen al hombre como jefe. Es él quien dicta las reglas, el proveedor del hogar, el que toma las decisiones. El cuestionamiento de esa autoridad, es precisamente una de las principales causas de violencia en un hogar. Como las cifras lo demuestran, las mujeres económicamente activas sufren con más frecuencia de maltrato que las que no realizan ninguna actividad remunerada.

En las calles el riesgo es también latente para las mujeres, rumbo al trabajo o la escuela, se encuentran con la oscuridad de la madrugada o la noche. Condiciones ideales para que los delincuentes hagan de las suyas, ello aunado a la falta de vigilancia, propicia que cada quien eche mano de todos los

recursos posibles para proteger su integridad. La delincuencia es un problema grave en las grandes ciudades y sus zonas conurbanas. Los robos, secuestros e incluso violaciones se han vuelto algo cotidiano, por lo que la misma sociedad civil se ha visto obligada a buscar medios de defensa. Algunas mujeres han optado ya por incorporarse al entrenamiento del karate obteniendo buenos resultados.

En los últimos tiempos el modo de vida se ha vuelto mucho más rápido. Por ende la gente se ve obligada a lidiar con el estrés. Debido a la globalización todo se mueve más rápido, esto incluye la información de lugares distantes. Ahora se facilita el conocimiento de nueva tecnologías e incluso viejas tradiciones de culturas que son, en apariencia, muy distintas a la nuestra. Tomando esto en cuenta no es raro que las diversas disciplinas orientales cobren fuerza en occidente. No hace más de 60 años que las artes marciales llegaron a América, sin embargo, en estas décadas el número de gente que las practica va en aumento. Algunas veces para mantenerse en forma, aprender defensa personal, como deporte de competencia o incluso para lograr el desarrollo espiritual. Las razones son variadas, lo cierto es que el karate y otras artes marciales van cobrando fuerza en México. Por otra parte el aumento la práctica de disciplinas integrales, las cuales trabajan al mismo tiempo mente y cuerpo bien puede ser un reflejo de cómo las personas buscan contrarrestar, aunque sea un poco el estrés inherente a su estilo de vida.

La práctica del karate femenino sigue rodeada de diversos tabúes, se considera que la mujeres pueden ver disminuida su feminidad. Todavía hay hombres y mujeres que consideran las artes marciales como actividades demasiado duras para las mujeres. Esta opinión impera en gran medida debido a la influencia de las películas de acción provenientes de EU, así como a la falta de promoción de esta disciplina. En contraste los practicantes y maestros de karate en su mayoría, coinciden en que las mujeres son tan aptas para su práctica como los hombres. Desmintiendo incluso que los estudiantes masculinos tengan alguna ventaja especial sobre sus compañeras. Ello se ve reflejado en el trato igualitario que se recibe en el dojo, en donde se exige siempre lo mismo de cada estudiante: esfuerzo constante y perfeccionamiento.

Considerando lo anterior así como los puntos tratados en el reportaje cabe preguntarse si el karate puede ser una buena opción para contrarrestar la violencia. Para responder a estas dudas es necesario regresar a las principales causas de la violencia hacia las mujeres. En primer lugar debemos recordar que la violencia intrafamiliar surge como un modo de control, el agresor refuerza su autoridad socavando la dignidad de la víctima. También pensemos en la delincuencia, una mujer se encuentra más expuesta debido a la creencia generalizada de que es un ser frágil e indefenso. Durante mucho tiempo, se ha creado el ideal de una mujer sumisa y obediente. Sin embargo los nuevos tiempos exigen que las féminas tomen otro tipo de actitud para defender su dignidad, su integridad (emocional y física) y en casos extremos su vida.

El karate, tiene el respeto como base de su filosofía, además de promover la comunicación. Es importante no perder de vista que la falta de comunicación y la disfuncionalidad de las familias es otro de los detonantes de la violencia. Esto nos lleva a la propuesta tratada durante el reportaje: la implementación del karate en las escuelas primarias. Las familias actuales tienen, en su mayoría, graves problemas de comunicación, ya sea porque los padres deben trabajar más para mantener dignamente a la familia, porque se prefiere cenar frente al televisor que charlar entre familia. Las causas son diversas e incluso naturales en nuestro ritmo de vida habitual. Lo cierto es que se necesita impartir a los niños valores que los ayuden a tener una buena autoestima, de esta forma no serán proclives a recibir maltrato. Además de aprender a respetar a los demás y contener su violencia.

Desde otra perspectiva, podemos ver que los niños a veces necesitan desplazarse solos a la escuela o a otros sitios. Se ven así expuestos a la delincuencia, que es ya una realidad cotidiana. Convendría darles elementos que les permitan estar atentos a su alrededor para detectar y evitar las situaciones peligrosas. También para defenderse, cuando el escape no sea posible. Por medio de los resultados obtenidos en las escuelas que han implementado el karate podemos deducir que se han producido mejoras en la convivencia de los alumnos y en su disciplina escolar. Quizá la práctica de karate en las escuelas sería una buena respuesta ante la violencia imperante en la sociedad.

Ante todo no debemos caer en el error de considerar que la introducción del karate bastaría para solucionar el problema. Más bien se trata de una respuesta ante la agresión y una forma de prevenirla en las futuras generaciones inculcándoles respeto. Además de crear conciencia tanto en hombres y mujeres sobre la gravedad del maltrato, ya sea físico o psicológico. Aun así la práctica de karate en la educación básica no basta por sí sola. Es necesario que se vea complementada en el hogar.

Es de suma importancia buscar mecanismos que contribuyan a lograr una mejor comunicación entre las familias, especialmente entre los padres. Así como informar al público en general para que sepa reconocer los primeros indicios de violencia en una relación. Durante mucho tiempo se nos ha enseñado a creer que los insultos e incluso las bofetadas o pellizcos son normales en una relación amorosa. También el control de nuestras salidas, amistades, la forma de vestir y la demostración de celos excesivos son vistos como una muestra de interés genuino de parte de la pareja. La verdad es que se tratan de mecanismos de control, principios de violencia que pueden a la larga culminar en violencia intrafamiliar. En las estadísticas del Instituto de la Mujer del DF, se estima que seis de cada 10 mujeres entre los 12 y 29 años sufren algún grado de violencia en sus noviazgos. En contraste, como se mencionó en el reportaje, muchas mujeres jóvenes no saben identificar esta violencia.

Para erradicar la violencia hacia las mujeres hace falta replantear los viejos roles de género. Aquellos que definen a la mujer como un ser obediente, abnegado y sumiso, mientras que el hombre es el figura de toda autoridad. Es

necesario fomentar el diálogo, para de esta forma sentar las bases de relaciones de pareja con una mayor equidad. Especialmente entre los niños y adolescentes, así podría evitarse que repitan los mismos patrones. Al mismo tiempo es necesario deshacernos de viejos tabúes en torno a la violencia familiar. Por ejemplo el de que “la ropa sucia se lava en casa” por el cual muchas mujeres aún soportan la violencia en silencio; o aquellos que justifican al agresor porque “ella se lo buscó”, incluso aquellos que justifican una violación “porque ella lo provocó”. Difícilmente una mujer desea ser violada o golpeada.

Ni la violencia intrafamiliar ni la delincuencia son problemas de fácil solución. Las cifras tampoco son suficientes para reflejar la crudeza de ambos problemas. Son problemas muy arraigados en la sociedad actual, por lo que sugerir que el aprendizaje del karate o cualquier arte marcial basta para hacerlos desaparecer sería irresponsable y falso. Sin embargo ello no significa que no sea un remedio eficaz para las mujeres que se ven inmersas en esas problemáticas durante su vida. Como se puede apreciar a través de sus testimonios saberse lo suficientemente fuerte para defenderse contra un medio hostil, puede ser un punto decisivo cuando se trata de terminar con un ciclo de violencia intrafamiliar. Tampoco se debe demeritar la utilidad de la defensa personal en las calles, un buen entrenamiento podría ser lo que incline la balanza en favor de la víctima.

Si bien el karate no es la solución absoluta podría, a largo plazo, sentar las bases para crear personas más seguras, respetuosas y conscientes; capaces sobre todo de refrenar la violencia. Eso sin mencionar los beneficios físicos que la práctica constante puede traer en cuanto a fuerza, velocidad y agilidad. Mientras tanto se perfila como una opción efectiva para las mujeres que desean aprender un medio de defensa, el cual pueda resultarles útil ante las diversas eventualidades del día a día.

Glosario

Agarre: Se llama así a las técnicas que implican retener con una o ambas manos alguna parte del cuerpo del oponente.

Bodhidharma: Monje hindú a quien se atribuye la introducción del budismo en Asia. Del mismo modo se considera que fue él quien trajo los primeros 18 movimientos a partir de los cuales se desarrollaron las artes marciales chinas. En Japón se le conoce como Daruma.

Dan: Es una palabra japonesa cuyo significado es “Nivel”, se utiliza para denotar los grados superiores a la cinta negra. Van del primero al décimo, en algunas escuelas del karate un décimo dan porta una cinta roja en vez de negra.

Dojo: Significa “Lugar del camino”, los salones de meditación Zen reciben este nombre. Debido a la relación entre las artes marciales japonesas y el budismo Zen, los lugares donde se entrena algún arte marcial reciben el mismo nombre.

Budo: Proviene de los vocablos japoneses Bu (guerra) y Do (camino), se traduce como “camino del guerrero”, es un término para las artes marciales japonesas. Al budo tradicional (de antes de la Restauración Meiji) se le llama *koryu*, mientras que a las artes marciales más modernas reciben el nombre de *gendai budo*. Budo es la representación de una disciplina y el camino de vida específico del guerrero japonés idealizado. A menudo se interpreta el budo como el arte de dominar hasta detener los impulsos de violencia. No sólo se refiere al aprendizaje de tácticas de guerra sino al desarrollo espiritual. El camino del guerrero es, tanto un camino exterior como un camino interior en el que paralelamente al desarrollo de las habilidades bélicas es necesario fomentar conceptos como la cortesía, el honor, la rectitud, la nobleza, la compasión, la justicia y el deber.

Chugoku Kempo: Significa “Boxeo Chino” fue el primero nombre que los habitantes de Okinawa dieron a las artes marciales provenientes de China. Este nombre se atribuye a la velocidad de los golpes de manos en esta variante primitiva del Kung Fu.

Hanshi: Este título se otorga a un profesor de artes marciales para denotar su alto nivel y maestría. Comúnmente se otorga a partir de la cinta negra 8° Dan.

Kata: En español significa “forma”, se trata de una serie de movimientos preestablecidos que simulan una lucha contra un enemigo imaginario. Se enseñan de acuerdo a su grado de dificultad y se les puede encontrar en casi todas las artes marciales japonesas. En el karate son de especial importancia pues en ellas aún se encuentran contenidos los movimientos más antiguos del arte. Se dice que durante las diversas ocupaciones en Okinawa, los maestros usaban las Kata como modo de entrenamiento para que los enemigos no pudiesen entender las técnicas. Así pasaban inadvertidos.

Kumite: Significa combate y junto con las kata es parte fundamental de la práctica del karate. Existen diversos tipos de kumite y se practican por lo general en parejas o con varios oponentes. En el ippon kumite se trata de un golpe y una defensa pactados entre los practicantes. El Jiyu kumite es libre, asimila más una pelea verdadera. Cabe señalar que el combate de torneo es muy distinto al de defensa personal pues en el primero se lleva protección y sólo se permite la aplicación de golpes y patadas moderados. En el segundo se aplican todas las técnicas del arte, aunque tratando de no herir al compañero.

Llave: Se da este nombre a uno o varios movimientos combinados por medio de los cuales se logra inmovilizar a un contrincante. Existen llaves de agarre (sosteniendo al oponente) y de proyección (en ellas se lanza lejos al atacante).

Renshi: Es un título igual que el de Hanshi, éste por lo general se aplica a profesores con grados de 4° o 5° dan en cinta negra.

Reymyo: Se traduce como “arte milagroso”. Al igual que Chugoku Kempo, se trata de uno de los nombres dados por los habitantes de Okinawa a las técnicas chinas.

Ryukyu: Se trata de un conjunto de islas al sur de Japón, entre el siglo XIV y XIX, fue un reino independiente cuya capital era la actual isla de Okinawa. Los orígenes del karate se dieron en dicho reino, el cual ahora comprende las prefecturas de Okinawa y Kagoshima en Japón.

Satunuke Sakugawa: Originario de Okinawa se le considera el padre del Karate. A temprana edad viajó China donde estudió durante muchos años con los principales maestros. Acabada su educación en artes marciales regresó a su lugar natal, allí desarrollo las principales técnicas a la larga formarían el Karate.

Seiza: Significa literalmente “Correcto sentar”. Es la forma tradicional de sentarse en Japón y forma parte indispensable del protocolo en las artes marciales. Los pasos para sentarse en Seiza son: arrodillarse en el piso, descansar los glúteos en los talones y los empeines sobre el piso. Las manos se colocan dobladas sobre las piernas y la espalda permanece recta.

Sensei: Literalmente significa “el que nació primero”. Se denomina así a los profesores de la mayoría de las artes marciales japonesas. Es una forma de mostrar respeto hacia su mayor experiencia en el estudio de las artes marciales.

Tatami: Se denomina así al piso de un dojo, en Occidente suele ser de madera. Recibe su nombre de las esteras japonesas hechas con paja tejida que se usaban en los pisos de las casas. Aún en la actualidad la superficie total de las casas y apartamentos japoneses se mide por la cantidad de tatamis que pueden contener.

Técnica: En karate se denomina así a uno o varios movimientos con un fin determinado. Por ejemplo, una técnica de defensa tiene como objetivo desviar los golpes defendiendo el cuerpo.

Zazen: Significa “meditar sentado”. Se trata de meditar en posición de Seiza poniendo especial énfasis en la respiración. De este modo se debe conseguir vaciar la mente de ideas, sin fijarla en ningún pensamiento en especial. De este modo se consigue mejorar la intención y acceder a la sabiduría acumulada en el subconsciente del practicante. Se considera al Zazen como la puerta a lo más profundo del ser, logrando por medio de ella el autoconocimiento y a su vez el acceso a nuevos estados de conciencia.

Zen: Es una rama del budismo, su nombre es una derivación japonesa del sánscrito dhyana “meditación” que pasó a China con el nombre de chan. Se considera que esta escuela de pensamiento tuvo origen en China hacia el siglo VI. Sostiene que la sabiduría y la iluminación pueden ser alcanzadas por cualquier persona que cultive su mente por medio de la meditación. También introduce la meditación en movimiento, es decir la toma de conciencia mediante actividades artísticas como las artes marciales, el ikebana (creación de arreglos florales), origami (hacer figuras de papel por medio de dobleces), la caligrafía y la ceremonia del té, entre otros.

Fuentes de consulta

Bibliográficas

Amorós, Celia, *Violencia y sociedad patriarcal*, Fundación Pablo Iglesias, España, 154 pp.

Anónimo, Rumi Tani Moratalla (traductora), *Heike Monogatari*, Gredos, 2005, España, 854 pp.

Bustinza, Juan Antonio y Alicia Grieco y Bavio, *Modernidad, colonialismo y emancipación*, A Z Editora, 1998, Argentina, 458 pp.

Falcón Torres, Marta, *La violencia en casa*, Paidós, 2001, México, 374 pp.

Funakoshi, Gichin, *Karate Do Nyuumon*, Hispano Europea, 2002, España, 122 pp.

Gilbert, Martin, *Second World War: A Complete History*, H. Holt, 1989, EU, 846 pp.

Heraíz, Salvador, *Do el espíritu del karate, historia y filosofía de los grandes maestros*, Kier, 1995, Argentina, 127 pp.

INEGI, *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*, 2003, [Copias].

Kaibara, Yukio, *Historia de Japón*, FCE, 2000, México, 339 pp.

Marín, Carlos, *Manual de periodismo*, Grijalbo, 2003, México, 250 pp.

México Unido Contra la Delincuencia, Encuestas Mitofvsky, *Encuesta de percepción ciudadana sobre la seguridad en México*, 2007, 13 pp.

Nagamine Shosin, *La esencia del karate do okinawense*, Kier, 2004, Argentina, 150 pp.

Smith, Robert y Donn Draeger, *Asian Fighting Arts*, Kodansha International, 1999, Japón, 206 pp.

Hemerográficas

Espinoza, María Esther, "Mata más mujeres la violencia intrafamiliar que el cáncer, los accidentes automovilísticos y el paludismo: BM", *La Jornada*, 4 de noviembre de 2002, p. 4.

Inmujeres, *Comunicado de prensa*, núm. 20, 8 de abril de 2007.

“Se gradúa primera mujer cinta negra Shotokan”, *Artes marciales*, núm. 17, 1977. p. 25.

Cibergrafía

Christian Petrocello, “Naginata”, <http://www.bujinkandojo.com.ar/budo13.html>, acceso 14 de agosto de 2007.

Consejo para la Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar en el DF, *Estadísticas de violencia familiar, sesión 37 abril-junio de 2007*, <http://www.equidad.df.gob.mx/violencia/estadistica.html>, acceso 16 de octubre de 2007.

Darwin Rojas, “Entrevista a Tak Kubota”, <http://www.redmarcial.com.ar/notas/notas07/kubota/entrevistakubota.htm>, acceso 20 de agosto de 2007.

Esther de la Rosa, “violencia en el noviazgo: en nombre del amor”, <http://www.cimacnoticias.com/noticias/05nov/s051111501.html>, acceso 18 de octubre de 2007.

Fernando Muñoz, “Zen y artes marciales”, <http://www.redmarcial.com.ar/zen/zenyam.htm>, acceso 22 de octubre de 2007.

Frances Romney, “Pelea callejera... ¡Estilo femenino¡”, <http://es.geocities.com/kenpoespania/articulos/defemenina.htm>, acceso 24 de septiembre de 2007.

“Historia del karate en México”, *Cinta negra*, 21 de mayo de 2007, http://www.cintanegra.com.mx/articulos.php?id_sec=10&id_art=426&id_ejemplar=17, acceso 10 de junio de 2007.

“Historia del karate en México”, <http://www.femexkarate.com/htmltonuke.php?filnavn=html/mexico.htm>, acceso 5 de mayo de 2006.

Inmujeres-Crim, *Resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*, 2003, <http://www.inmujeres.gob.mx/crpcs/boletines/2007/20070408.pdf>, acceso 20 de abril de 2007.

Instituto de las Mujeres del DF, *Informe Anual para el Consejo de Atención y Prevención de la Violencia Familiar en el DF*, http://www.inmujeres.df.gob.mx/numeralia/violencia_genero/informe_estadisticas.html, acceso 11 de octubre de 2007.

Japan Karate Association, “Growth & Development (1957-1989)” <http://www.jka.or.jp/english/about/growth.html>, acceso 8 de agosto de 2007.

José M. Fraguas, “Significado del cinturón negro”, <http://jlgarcia.galeon.com/negro.htm>, acceso 6 de mayo de 2007.

La ley de Asistencia y la Prevención de la Violencia Familiar en el DF, http://www.equidad.df.gob.mx/violencia/ley_asistencia.html, acceso 25 de mayo de 2007.

Mercedes Pomares Montalvo, “Tomoe, la primera samurai”, <http://www.prensalatina.com.mx/article.asp?ID=%7BF462C23E-360F-430A-8886-00110A3B60F7%7D&language=ES>, acceso 14 de agosto de 2007.

“Organización Doshinkan México, ¿Qué es Doshinkan?”, organización Doshinkan México, s.f., <http://www.doshinkan.com.mx/nf-queesdoshinkan.html>, acceso 26 de septiembre de 2005.

Profesor Álvaro Bustamante, “Grados y cintas”, <http://www.dojosanchin.cl/simbolos/grados.php>, acceso 14 de agosto de 2007.

Profesor Gustavo Antonielli, cinta negra 3° Dan, “Los cinturones. El karate es como la vida, los cinturones como las edades”, <http://www.redmarcial.com.ar/informes/cinturones.htm>, acceso 14 de agosto de 2007.

Profesor Javier Brieva, “El karate y la mujer”, <http://jlgarcia.galeon.com/articulos/karatemujer.htm>, acceso 6 de mayo de 2007.

Profesor Néstor Varze, cinta negra 7° Dan, “La mujer del samurai”, <http://www.redmarcial.com.ar/cjapon/mujersamurai.htm>, acceso 14 de agosto de 2007.

Renatto Grazioci, Cinta Negra 5° Da, “La mujer y el karate”, <http://jlgarcia.galeon.com/articulos/karatemujer.htm>, acceso 6 de mayo de 2007.

Richard Kim (recopilador), “El samurai y el pescador”, <http://www.redmarcial.com.ar/fabulas/elsamurai.htm>, acceso 23 de octubre de 2007.

Fuentes vivas

Abril García, estudiante de primaria, entrevista personal, 23 de octubre de 2007.

Adolfo Huerta, profesor de primaria, entrevista personal, 24 de octubre de 2007.

Adrián López, estudiante de primaria, entrevista personal, 22 de octubre de 2007.

Adriana López, víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 29 de agosto de 2007.

Amelia Villanueva, madre de familia, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

Andrea Martínez, madre de familia, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.
Ana Rosales, terapeuta familiar, entrevista personal, 17 de octubre de 2007.
Armando Marín, padre de familia, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.
Armando Solar, practicante de Karate, entrevista personal, 20 de agosto de 2007.
Blanca Sánchez, madre de familia y víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 3 de junio de 2007.
Carmen Solís, profesora de primaria, entrevista personal, 25 de octubre de 2007.
Carlos López, practicante de Karate, entrevista personal, 20 de agosto de 2007.
Carolina Díaz, profesora de primaria, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.
Claudia Rivera, víctima de violencia intrafamiliar y practicante de Karate, entrevista personal, 27 de mayo de 2007.
Diana García, practicante de Karate, entrevista personal, 25 de septiembre de 2007.
Elena Matías, profesora de primaria, entrevista personal, 25 de octubre de 2007.
Elio Rojas, psicólogo y terapeuta de parejas, entrevista personal, 5 de julio de 2007.
Elisa Castañeda, víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 16 de octubre de 2007.
Erica Ortiz, madre de familia, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.
Estefani Oliva, estudiante de primaria y practicante de Karate, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.
Héctor Solórzano, estudiante universitario, entrevista personal, 8 de septiembre de 2007.
Irene Gutiérrez, víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 13 de agosto de 2007.
Julio Martínez, padre de familia, entrevista personal, 4 de agosto de 2007.
Karina Real, estudiante universitaria y practicante de Karate, entrevista personal, 25 de mayo de 2007.
Lucía solar, madre de familia, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.
Luis Rosas, practicante de Karate, entrevista personal, 20 de agosto de 2007.
Luz María Gómez, trabajadora y practicante de Karate, entrevista personal, 13 de mayo de 2007.
María Casas, víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 9 de julio de 2007.
María Mendoza, víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 15 de agosto de 2007.
Mariana Aguilar, practicante de Karate, entrevista personal, 25 de mayo de 2007.
Marina Cortes, estudiante universitaria y practicante de Karate, entrevista personal, 27 de agosto de 2007.
Mario Pérez, estudiante de primaria, entrevista personal, 22 de octubre de 2007.
Mario Rodríguez, practicante de Karate, entrevista personal, 4 de agosto de 2007.

Mónica Jiménez, víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 6 de junio de 2007.

Octavio Almada, profesor de primaria, entrevista personal, 24 de octubre de 2007.

Olga Cisneros, víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 22 de agosto de 2007.

Pablo Osorio, padre de familia, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

Patricia Santillana, practicante de Karate, entrevista personal, 25 de mayo de 2007.

Profesora Adriana García, Cinta negra 5° Dan, entrevista personal, 18 de junio de 2007.

Profesor Armando Zuñiga, Cinta negra 2° Dan, entrevista personal, 5 de noviembre de 2007.

Profesor Daniel Martínez, Cinta negra 4° Dan, entrevistado el 12 de noviembre de 2005.

Profesor Ernesto Huitron, Cinta negra 7° Dan, entrevista personal, 18 de junio de 2007.

Profesora Mireya Molina, Cinta negra 1° Dan, entrevista personal, 5 de marzo de 2007.

Roberto Morales, estudiante de primaria, entrevista personal, 22 de octubre de 2007.

Rodrigo Mendoza, estudiante universitario, entrevista personal 15 de agosto de 2007.

Rubén Sánchez, padre de familia, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

Sandra López Arce, directora de escuela primaria, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.

Sara Vidal, estudiante de psicología y practicante de Karate, entrevista personal, 25 de septiembre de 2007.

Socorro Carballido, víctima de violencia intrafamiliar, entrevista personal, 10 de agosto de 2007.

Sofía Rosas, practicante de Karate, entrevista personal, 20 de agosto de 2007.

Sol Murillo, madre de familia, entrevista personal, 29 de octubre de 2007.

Sonia Flores, madre de familia, entrevista personal, 28 de octubre de 2007.

Susana Roldán, estudiante de primaria, entrevista personal, 23 de octubre de 2007.