

Tejero González, C.M.; Ibañez Cano, A. y Pérez Alonso, A. (2008). Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 8 (31) pp. 199-211  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista31/artcultura80.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista31/artcultura80.htm)

## **CULTURA DE PAZ Y NO VIOLENCIA. LA DEFENSA PERSONAL COMO PROPUESTA EDUCATIVA**

## **CULTURE OF PEACE AND NON-VIOLENCE. SELF-DEFENSE AS A PEDAGOGIC PROPOSAL**

**Tejero González, C. M.\*; Ibañez Cano, A.\*\* y Pérez Alonso, A.\*\*\***

\*Universidad Autónoma de Madrid y Consejería de Educación de la Comunidad Autónoma de Madrid. Profesor asociado de universidad y Profesor de Educación Física en IES.  
carlos.tejero@uam.es ([www.uam.es/carlos.tejero](http://www.uam.es/carlos.tejero))

\*\*Consejería de Educación de la Comunidad Autónoma de Madrid. Profesor de Educación Física en IES y experto en artes marciales.

\*\*\* Consejería de Educación de la Comunidad Autónoma de Madrid. Profesor de Educación Física en IES.

**Clasificación de la UNESCO:** 5899 Otras (Educación Física Escolar)

**Recibido:** 15 de febrero de 2008

**Aceptado:** 25 marzo de 2008

**AGRADECIMIENTOS:** A los profesores Dr. Roberto Velázquez Buendía y Dr. Juan L. Hernández Álvarez, por su aportación de ideas y ánimo transmitido. A D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Antonia Mañas y D. José Ramón Castro, por su colaboración desinteresada en calidad de jueces expertos ajenos a los fines de este trabajo.

### **RESUMEN**

Este artículo resume una experiencia educativa en la que participan tres profesores de educación física, cuatrocientos sesenta y cinco alumnos de enseñanza secundaria y dos expertos invitados, a la vez que se triangulan datos y reflexiones con el máximo rigor cualitativo. Como conclusión principal, se sostiene que la defensa personal, contenido hasta ahora no vinculado explícitamente al currículo escolar, merece un espacio dentro de la asignatura de educación física en función de su valor pedagógico; en este sentido y con el objeto de garantizar un proceso educativo edificante y basado en un principio de no agresión, los autores sugieren que una unidad didáctica de defensa

personal debe fundamentarse sustancialmente en actividades de escapes, derribos y luxaciones, evitando la enseñanza de golpes.

**PALABRAS CLAVE:** educación física, defensa personal, metodología cualitativa.

## **ABSTRACT**

This paper summarizes a pedagogic experience where three physical education teachers, four hundred and sixty five secondary education students and two guest experts contribute to it, and where data and opinions are contrasted with the most qualitative rigor. As main conclusion, it's supported that self-defense, knowledge not explicitly linked to school curriculum, deserves to be included in physical education subject according to its pedagogic value; in this sense and in order to guarantee an edifying educational process based on a not aggression axiom, the authors suggest that the self-defense teaching has mainly to deal with escapes, knocks down and luxations, avoiding the scrimmages showing.

**KEYWORDS:** physical education, self-defense, qualitative methodology.

## **INTRODUCCIÓN**

No siempre es fácil para una determinada comunidad científica delimitar sus ámbitos de investigación, desarrollo y competencia; de hecho, se puede afirmar sin miedo a equivocarnos que tal aspiración es un indicador de buena ciencia, o si se prefiere, de ciencia madura y consolidada con reconocimiento por el resto de disciplinas. En ello están las ciencias que hemos quedado en denominar, más o menos en consenso bien avenido, de la *actividad física y el deporte* (Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación, s. f.), donde, junto con la gestión deportiva, la salud, el entrenamiento y el ocio y la recreación, se ubica la educación física. Es en este gran ámbito de la *educación física escolar*, que adjetivamos con el apócope de *gran* no sólo con la intención de referirnos a su amplitud de conocimientos sino también para explicitar el *valor* que para nosotros representa, en el que centraremos nuestro estudio. Abordaremos un *problema de conocimiento* que, si bien puede considerarse en cierto modo de naturaleza *epistemológica*, surge de la inquietud por innovar y del deseo de mejorar la práctica docente, encontrando para nuestras clases actividades atractivas y oportunas desde una perspectiva educativa. La cuestión a la que nos referimos es la siguiente: *¿tiene la defensa personal suficiente valor pedagógico como para ganarse un espacio dentro del currículo de educación física?*

Llegados a este punto, la respuesta pasa necesariamente por dos cuestiones previas: analizar qué establece al respecto la legislación educativa vigente y delimitar qué es y qué no es *defensa personal*.

En virtud del lugar y momento en el que se ha desarrollado nuestra actuación, el marco legislativo queda referido necesariamente a la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación* (Ministerio de Educación y Ciencia [MEC], 2006a), donde, en el artículo 1 apartado k, se indica como *principio* de la educación, entre otros, “la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social” (p. 17165), señalando más adelante, en el artículo 91 apartado l, que una de las funciones del profesorado es “la investigación, la experimentación y la mejora continua de los procesos de enseñanza” (p. 17183). Asimismo, tanto el *Real Decreto 1513/2006, de 7 diciembre, por el que se establece las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria* (MEC, 2006b) como el *Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establece las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria* (MEC, 2007), reconocen que el área o materia de Educación física contribuye de manera esencial y directa a la consecución de la *competencia social y ciudadana* de los alumnos, competencia que, entre otras cuestiones, aborda el conflicto conceptuándolo como vivencia no desligada de la vida, a la vez que insiste en la importancia de mantener una actitud dialogante y pacífica en la vida en general y en los episodios de crisis en particular. Entendemos por tanto que la intención de analizar cuál es la aportación de la defensa personal a la educación física, y la de ambas a la formación en resolución de conflictos y al desarrollo integral de la persona, es lícita y pertinente desde los puntos de vista legislativo y educativo.

Al respecto de qué son y qué no son las técnicas defensivas, nuestra posición es clara y decidida: la defensa personal es por antonomasia lo contrario a un sistema violento de técnicas de combate cuerpo a cuerpo que en todos los casos y sin excepción, se fundamenta en principios como el respeto al prójimo, la disuasión de la agresión, e impedir que se hiera sin herir. Además, conviene saber que la defensa personal es un *saber* derivado de diferentes artes marciales, como por ejemplo: jiu jitsu (Galán, 1998; Kirby, 2001), judo (Millooy, 2000), aikido (Nagashima, 1978; Makijama, 1993), gung fu (Lee, 1992), hapkido (Shaw, 1998), karate (Lorden, 2003) y taekwondo (Mitchell, 1996; Hornsey, 2002). Lo que debe interpretarse como algo positivo en virtud de que la defensa personal pretende recoger las mejores influencias de cada disciplina (Gummerson, 1993). En cualquier caso, el análisis de los manuales u obras que nos hablan de defensa personal desde una perspectiva holística e integradora (Arpin, 1974; Fernández, 2002; Hoffer, 2004; Nalda, 1989; Petrov, 1977; Rahn, 1999; Sauvy, 1987), las visitas a los gimnasios que practican esta actividad y el repaso de los contenidos propuestos por la Federación Madrileña de Lucha, permiten determinar, sin mucha dificultad, cuáles son los contenidos habituales de la defensa personal. Éstos son: evitación del conflicto, técnicas de escape ante agarres malintencionados, derribos del agresor, luxaciones, y golpes de liberación y huida. En definitiva, siempre contenidos basados en valores de autodisciplina, esfuerzo y cultura de la paz.

Pese a lo anterior, nuestro desconcierto surge al observar que si bien es cierto que el *judo* disfruta de un envidiable apoyo por parte de la comunidad educativa (Castarnelas y Molina, 2002; Tamayo, 2003; Thabot, 1999), no ocurre lo mismo con la defensa personal, donde por omisión no se ha tenido en cuenta la plausible *bondad* de ésta y su probable aportación al currículo escolar en general y al currículo de la educación física en particular. Circunstancia que no se produce como es de esperar cuando se trata de la formación académica de profesionales vinculados a la seguridad; por ejemplo, policías (Benito y Georgiev, 2005; Coque, 2005; Fernández y Tejedor, 1998; Hombre, 2006) y guardias civiles (González y Veleiro, 2004).

Es por tanto nuestro objetivo dilucidar si la defensa personal tiene suficiente valor educativo como para elevarla al rango de contenido curricular de educación física escolar, o si por el contrario no disfruta de los elementos pedagógicos necesarios para tal inclusión.

## **METODOLOGÍA**

### *Participantes y contexto*

La investigación que aquí exponemos se llevó a cabo en el Instituto de Enseñanza Secundaria Duque de Rivas (Madrid, España), centro escolar que a juicio de los autores, de acuerdo a su experiencia, se ubica en un entorno social y cultural medio, donde la actuación docente no está sometida a conductas de alta disrupción o conflictividad por parte del alumnado. La muestra, formada por 465 participantes de ambos sexos en similar porcentaje y con edades comprendidas entre los 13 y los 18 años, se configuró con alumnos de enseñanza secundaria obligatoria (cinco grupos de segundo curso, seis de tercero y cinco de cuarto) y alumnos del tercer ciclo de secundaria (dos grupos de primero de bachillerato).

### *Principios metodológicos*

Con el objeto de armonizar por un lado el avance de conocimiento y por otro la mejora de la práctica, y siendo conscientes de que a este estudio le seguirán otros, decidimos abordar esta experiencia educativa desde principios metodológicos cualitativos, cercanos a la investigación-acción, asegurando el componente reflexivo necesario para *pensar* qué son las ciencias de la actividad física y cuál debe ser el campo de competencia de la educación física escolar. A la vez que enlazamos la reflexión con actuaciones prácticas en aras de analizar el verdadero impacto psicopedagógico de la defensa personal en el contexto escolar. Bajo esta convicción, orientamos nuestra actuación siguiendo la voz de otros autores especialmente influyentes en este trabajo: Blández (1996, 1999), Carr y Kemmis (1988), Delorme (1986), Elliot (1993, 2000), Fraile (2004), Hernández (2004), Kemmis y McTaggart (1988), Latorre (2003) y Torres (1990).

### *Temporalización*

En una primera fase que se extendió desde diciembre de 2006 a marzo de 2007 y previa actualización y profundización de nuestros conocimientos sobre técnicas defensivas, los autores de este trabajo —profesores de educación física en IES—, elaboramos una unidad didáctica de defensa personal adaptada a las clases de educación física para la etapa de enseñanza secundaria. Unidad didáctica diseñada con nueve sesiones de clase y con actividades de enseñanza referidas a contenidos exclusivos de defensa personal. Posteriormente, desde abril a junio de 2007, analizamos las diferentes sesiones de la unidad didáctica. Para ello y de acuerdo a un plan de actuación docente y a un calendario de reuniones semanales, impartimos defensa personal en nuestras clases de educación física a la vez que reflexionamos individual, conjunta y sistemáticamente sobre los aspectos técnicos y educativos de la defensa personal. Una vez finalizado el curso y durante el verano de 2007, se analizó la información recogida, se discutieron las conclusiones y se elaboró el primer borrador del presente informe. En síntesis, esta experiencia innovadora se desplegó a lo largo del curso escolar 2006/2007.

### *Recogida de información*

En aras de asegurar la máxima credibilidad, transferibilidad, dependencia y confirmabilidad (Guba, 1989), diseñamos una recogida de datos definida por dos actuaciones: (1) la de obtener información procedente de todos los agentes implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y (2) la de triangular la información con el máximo rigor y neutralidad. Con estos propósitos, recopilamos información desde diferentes perspectivas: la de los profesores, la de los alumnos y la de expertos ajenos a los fines de este trabajo a quienes se solicitó colaboración e invitó a participar.

En cuanto a los profesores, se levantó acta de cada una de las reuniones grupales y se elaboró un diario individual en el que, orientados por Del Villar (1994), reflexionamos sobre diferentes cuestiones: sentimientos y sensaciones del profesor, actividades de enseñanza y metodología, dinámica e incidentes del desarrollo de las clases, propuestas de mejora, etc.

También se diseñaron dos procedimientos, complementarios entre sí, para conocer el *sentir* de los alumnos. Por un lado, podían presentar un diario de las clases, de carácter voluntario, para lo que se les instruyó de acuerdo a Sicilia (1999), y, por otro, se les encuestó al final de la unidad didáctica con un cuestionario abierto y anónimo, bajo el protocolo de máxima sinceridad, independencia y confidencialidad de las respuestas. Dicho cuestionario recogía información a partir de las siguientes preguntas: (1) ¿Crees que es educativo o positivo dar defensa personal en educación física (por ejemplo, que ayuda a ser menos violento, que mejora tu capacidad de esfuerzo y autodisciplina, que favorece el respeto a los demás, etc.)?, ¿por qué?; (2) ¿Recomiendas que se imparta defensa personal en otros institutos o en futuros cursos?, ¿por qué?;

(3) ¿Qué es lo que más te ha gustado o crees que es lo mejor de las clases de defensa personal?, ¿por qué?; (4) ¿Qué es lo que menos te ha gustado o crees que es lo peor de las clases de defensa personal?, ¿por qué?.

Asimismo, se recogió información de dos expertos que hicieron de jueces externos, ambos con una experiencia de más cinco lustros cada uno impartiendo clases de educación física escolar, además de catedráticos y jefes de departamento de enseñanza secundaria por la especialidad de educación física; expertos a los que se les solicitó, una vez que observaron al menos una de las sesiones de la unidad didáctica, su juicio crítico acerca de la idoneidad de la defensa personal como contenido de educación física. Valoración que expresaron mediante informe escrito, sin restricciones de extensión ni contenido, si bien previamente les informamos sobre los indicadores pedagógicos que más nos interesaban: la aportación de la defensa personal al desarrollo integral, físico, psicológico y actitudinal del alumno; la utilidad práctica de la defensa personal; la contribución motivadora, lúdica e innovadora del contenido; el valor de estas clases como intervención coeducativa y/o de integración de alumnos con necesidades educativas específicas; y los riesgos o puntos débiles de la puesta en práctica de una unidad didáctica de defensa personal en educación física.

Finalmente, toda la información (tres diarios de profesores, siete actas de reunión del equipo de profesores, ochenta y seis diarios de alumnos, cuatrocientos sesenta y cinco cuestionarios de alumnos, y dos informes escritos de expertos), se analizó manualmente después de sopesar la posibilidad de utilizar los paquetes informáticos *aquad* o *nudist*, para lo que elaboramos categorías, seleccionamos unidades de contenido (Bardin, 1986) y triangulamos los datos provenientes de los distintos agentes —alumnado, expertos y profesores— con la máxima neutralidad.

## REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN

A pesar de que tanto los profesores como los alumnos y los expertos informamos de nuestras reflexiones por separado y con independencia unos de otros, es de reseñar el gran paralelismo de opiniones, siendo varios los argumentos coincidentes que pasamos a analizar.

### *Sobre la inclusión de la defensa personal en el currículo de educación física*

A juicio de todos y bajo el argumento de que las técnicas defensivas tienen, en virtud de su propia idiosincrasia, suficiente valor pedagógico, es unánime la opinión de que la defensa personal puede formar parte del currículo de educación física. Veamos algunas reflexiones al respecto:

Profesor 1 (diario —sesión de clase de repaso—). "...al hacer el repaso de técnicas de cara a la preparación del examen, se ha despertado el debate sobre la legitimidad del uso de la violencia en defensa propia. Me ha

parecido un intercambio de opiniones interesante y pedagógico: he visto claro que la defensa personal tiene algo que aportar a la educación física”

Experto 2 (informe escrito). “Si los contenidos de defensa personal garantizan, de alguna manera, la reflexión sobre las situaciones de violencia en la sociedad y en las aulas, si aporta conocimientos sobre la realidad y aprendizajes de índole práctico que ayuden a conducir situaciones de violencia, si los alumnos/as comprenden que lo más importante es repeler la agresión sin agredir a la persona o personas que te están provocando, estoy absolutamente convencido de que el contenido de defensa personal tiene un espacio dentro del currículo de educación física”.

Alumna de 3º de la ESO (cuestionario anónimo). “Yo creo que es educativo y positivo dar defensa personal porque aprendes a controlar y a autodisciplinar tu cuerpo, además de que es una actividad útil para posibles difíciles situaciones, e implica bastante coordinación. Creo que es una actividad bastante completa”.

En este sentido, la inmensa mayoría de los alumnos, al ser preguntados por si recomiendan que se imparta defensa personal en otros centros educativos o en futuros cursos, se pronuncian de forma favorable. Por ejemplo:

Alumno de 4º de la ESO (cuestionario anónimo). “Sí recomiendo la defensa personal en otros institutos o en otros cursos porque a parte de divertido me parece muy útil. Las agresiones están cada vez más a la orden del día, y nunca viene mal aprender a defenderse, teniendo claro como único fin la autodefensa”.

### *Sobre el carácter innovador de la defensa personal*

Otro denominador común es la coincidencia de opiniones respecto a que la defensa personal es un contenido innovador, consecuentemente atractivo para alumnos y profesores. Algunos ejemplos son los siguientes:

Profesor 2 (diario —primera sesión de clase—). “Tenía incertidumbre en cómo iban a aceptar los alumnos el contenido y si los planteamientos iniciales, en cuanto objetivos y metodología, serían los adecuados. De primeras parece que es motivante y que a los alumnos tras la explicación de la unidad, ésta les ha gustado”.

Experto 1 (informe escrito). “La propuesta de la defensa personal como contenido dentro del currículo de educación física en Secundaria y Bachillerato me parece una aportación interesante, primero, porque todo lo que sea innovar y plantear nuevas formas de aplicación de actividades físicas siempre supone un aliciente tanto para el alumnado como para el profesorado y también porque la tendencia en Educación Física debe ser la de ampliar perspectivas, conseguir desarrollar actividades menos conocidas, que generen una mayor implicación en las mismas de nuestro alumnado”.

Isabel, alumna de 2º de la ESO (diario de clase). “Las clases de defensa personal me han parecido útiles, divertidas y variadas, y no siempre hacer lo mismo. El profesor ha sido un buen profesor..., le animo a seguir con innovadoras ideas como este diario o las clases de defensa personal”.

### *Sobre la utilidad de la defensa personal*

Por otro lado y de forma mayoritaria, es común el reconocimiento explícito de la utilidad práctica de las técnicas defensivas, bajo el argumento de que la persona formada en autoprotección adquiere seguridad y confianza, lo que le permite actuar con mayor tranquilidad y conocimiento en el caso de verse involucrado en un conflicto, favoreciendo así la no violencia:

Profesor 1 (diario —sesión de clase de golpes de liberación—). “Me ha llamado la atención que la mayoría de los alumnos no se había preguntado nunca cómo se da o cómo se esquiva un puñetazo, y lo mismo con una patada. En este sentido, esta clase, como otras anteriores, me parece que aporta contenidos que familiarizan al alumno con situaciones de conflicto no habituales, lo que puede ser práctico para los alumnos en el futuro si desafortunadamente alguno de ellos tiene que vivir un episodio de agresión”.

Experto 2 (informe escrito). “Quién está preparado para afrontar la violencia?, ¿quién sabe cómo actuar?, ¿quién se siente seguro?, ¿qué tácticas podemos emplear?, ¿cómo garantizamos nuestra seguridad?, ¿cómo podemos evitar la violencia? Si hemos reflexionado sobre estas cuestiones, estaremos más preparados para reaccionar con tranquilidad, sin nerviosismo y evitando el enfrentamiento. Si sabemos qué hacer, nos encontraremos más seguros.”

Sandra, alumna de 3º de la ESO (diario de clase): “La materia me ha parecido muy interesante ya que se puede sacar beneficio de ello. Yo estoy contenta con lo dado puesto que de me da cierta seguridad ante un problema de tal calibre y creo que me ayudaría a mantener, al menos, la calma”

Ahora bien, a pesar de que la mayoría de los alumnos se pronuncian a favor de la aportación práctica de la defensa personal, una pequeña parte también matiza que es necesario más tiempo que el que habitualmente se emplea en una unidad didáctica, por ejemplo:

Carlos, alumno de 4º de la ESO (diario de clase). “La defensa personal me ha aportado más de lo que creía que me iba a aportar pero creo que ha faltado tiempo para profundizar más. Estas técnicas son útiles pues la verdad pueden servirte para escapar, pero en mi opinión se necesita más práctica, y así serían más efectivas”.

### *Otras aportaciones de la defensa personal*

También se postula que la defensa personal facilita el buen desarrollo psicológico, especialmente la autoestima, y que favorece la educación integral del alumno. Veámoslo en forma de reflexiones:

Experto 1 (informe escrito). “(La defensa personal) trabajada como disuasión de la agresión y como factor de eliminación de riesgos físicos en una posible situación conflictiva, merece nuestra atención porque puede permitir la mejora de valores que, en estas edades, suele estar por debajo de lo estimado, como son la autoestima y la asertividad,... Una mayor autoestima, permite ser capaz de decir ‘no’ a lo que implique actuar de

manera diferente al resto, y debe ser una de las prioridades del desarrollo integral de nuestros alumnos y alumnas”.

Alumno de 4 de la ESO (cuestionario anónimo). “He aprendido a defenderme en caso de que alguien intente agredirme y eso es bueno porque además hace crecer la confianza en uno mismo”.

Además, se aprecian otras aportaciones de la defensa personal desde distintas perspectivas, como por ejemplo el desarrollo de las capacidades físicas y atencionales:

Experto 1 (informe escrito): “La defensa personal..., exige atención y concentración para realizarlas adecuadamente y consigue una mejora de cualidades físicas centradas fundamentalmente en la flexibilidad, la velocidad de reacción, el equilibrio y la coordinación”.

En relación a esta última cuestión, algunos alumnos coinciden y valoran que este tipo de técnicas permiten aprender a utilizar la fuerza ejercida por un contrario para valerte de ella. Por ejemplo:

Paula, alumna de 1º de Bachillerato (diario): “Yo creo que (la defensa personal) está siendo muy útil, ya que en cualquier momento te puedes encontrar con una situación de éstas y no es necesario tener fuerza, simplemente, aprovechar la del contrario. Lo que más me ha gustado es cómo con un simple movimiento puedes escapar de alguien mucho más grande y fuerte sin necesidad de tener tanta fuerza”.

### *Sobre cuestiones menos positivas*

Uno de los inconvenientes de impartir defensa personal en educación física es que paradójicamente las técnicas defensivas dotan a la persona de cierta capacidad ofensiva, lo que en manos de alumnos mal concienciados puede acompañarse de consecuencias desafortunadas. Por ello, expertos y profesores subrayamos la importancia que tiene la actuación del docente, quien debe presentar este contenido siempre y en todos los casos bajo un discurso de no agresión:

Profesores (acta de la primera reunión). “Como equipo investigador llegamos a las siguientes conclusiones: el calendario de reuniones,..., e investigar mediante la acción la unidad didáctica de defensa personal, acordando que en todas las sesiones se insistirá en que dentro de la defensa personal no tiene cabida la agresión gratuita, que gran parte de las técnicas están encaminadas a la huida y no al enfrentamiento con el enemigo, y que el fin último de las clases es aprender a mitigar la violencia. Estos son los principios que deben orientar las clases de defensa personal”.

Experto 1 (informe escrito). “La defensa personal presenta la posibilidad de conocer técnicas de combate para NO utilizarlas como tal. Esto, que puede parecer un contrasentido, debe hacernos pensar en que según sea la presentación de actividades, según el enfoque con el que se muestren al alumnado, podremos obtener unos resultados que o bien haga que lo aprecien como forma violenta de solución de conflictos, o bien como elemento disuasor que impida la continuidad de los mismos. Esto nos indica

la importancia que tiene el profesorado en la transmisión de la información porque en función de cómo lo haga, obtendremos unos resultados u otros”.

Relacionado con este asunto, tanto desde la perspectiva del profesor como del alumno se insiste en la necesidad de utilizar las técnicas más defensivas y menos violentas, a la vez que se coincide en que los contenidos menos educativos son los golpesos:

Profesor 3 (diario —sesión de golpesos de liberación—). “La sesión trata sobre golpesos de puño y patada y las esquivas a utilizar..., me preocupa que estemos enseñando algunos golpesos que puedan resultar peligrosos”.

Celia, alumna de 2º de la ESO (diario de clase). “En mi opinión, se debería trabajar otro tipo de actividades en las clases de educación física. No entiendo cómo en una clase de defensa personal nos enseñan a pegar patadas y puñetazos”.

Por otro lado, desde la experiencia del profesor experto, también se indica la inconveniencia de no poder evaluar el aprendizaje en un contexto real, ya que carecería de toda ética el generar una situación de conflicto verídico:

Experto 2 (informe escrito). “... y por último ¿cómo evaluaremos los resultados?, ya que cualquier situación que pretendamos imitar nunca será igual a la realidad.”

Finalmente y como cabe esperar, algunos alumnos, ciertamente los menos y siendo una parte muy minoritaria, manifiestan que desde su punto de vista la defensa personal no tiene nada que aportar. Un ejemplo es el siguiente:

Alumna de 4º de la ESO (cuestionario anónimo). “Yo pienso que esto de la defensa personal es una tontería, no sirve para nada, porque no lo vamos a utilizar, si te pegas o algo no vas a pensar en las cosas, haces lo que puedes”.

## **PROSPECTIVA**

A tenor de la buena aceptación por parte de la comunidad educativa de algunas artes marciales, como por ejemplo el judo (Castarnelas y Molina, 2002; Tamayo, 2003; Thabot, 1999), iniciamos este trabajo con la intención de encontrar nuevos contenidos que nos ayuden a mejorar nuestra práctica docente. En concreto, nos planteábamos si la defensa personal puede tener o no un espacio dentro del currículo escolar de educación física. Después de reflexionar dicho asunto durante un curso escolar, sostenemos que efectivamente la defensa personal puede ser un contenido más dentro del área de educación física, un contenido que a nuestro juicio no es ni mejor ni peor que otros, pero que sí es diferente en función de su naturaleza: configuración de técnicas defensivas basadas en principios de no agresión, autodisciplina y cultura de la paz.

Son varias las razones que desde la reflexión sistemática argumentamos profesores, jueces expertos y alumnado. En opinión de todos, la defensa personal facilita el debate pedagógico de qué es la violencia y cómo afrontarla, lo que se valora positivamente ya que permite enseñar/aprender que la violencia es, en sí misma, la pérdida de toda razón y dignidad de la persona que la ejerce, amén de que la violencia nunca debe resolverse con más violencia. Debate que, desde nuestro punto de vista, es oportuno y de vital importancia en la sociedad y escuela actual. Otro aspecto que destacamos de la defensa personal es su utilidad práctica, es decir, entendemos que es un contenido que, en el hipotético y desafortunado caso de vivir un episodio de agresión, puede ser de utilidad no sólo por el aprendizaje técnico que se adquiere sino también por la insistencia de las técnicas de autodefensa en actuar con la mayor tranquilidad y calma posible, y siempre con el objetivo de impedir que se hiera sin herir. Tampoco nos pasa desapercibido que la defensa personal desarrolla la capacidad física del alumnado, especialmente la velocidad de reacción, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, así como la capacidad de concentración y atención. Al mismo tiempo, amparamos otros valores de la defensa personal: su carácter innovador, lo que la hace consecuentemente atractiva para los alumnos, y la potencialidad de este contenido en favor de la mejora de la autoestima y la empatía de quienes lo practican. Visión última también compartida por Weitlauf, Cervone, Smith y Wright (2001).

Por ello, consideramos adecuado la implantación para el futuro de la defensa personal en el currículo de educación física y subrayamos la aportación de la misma en la edificación de la competencia social y ciudadana del alumnado. Concluimos en consecuencia que las técnicas defensivas son pedagógicamente válidas tanto en enseñanza primaria como en secundaria, al hilo de lo cual recomendamos su inclusión en los bloques de contenidos *Juegos y actividades deportivas* y *Juegos y deporte*, de la asignatura de educación física de primaria y secundaria, respectivamente. Asimismo, consideramos especialmente importante la actuación del profesor a la hora de diseñar una unidad didáctica de defensa personal, quien a nuestro juicio está obligado a presentar las actividades, siempre y en todos los casos, bajo un discurso de no agresión y a fundamentar las sesiones de clase en técnicas de escapes, luxaciones y derribos, evitando la enseñanza de golpes.

Finalmente, queda manifestar que somos conscientes de que ésta es una experiencia inicial y marcadamente exploratoria, si bien tiene el acierto de afrontar un contenido hasta ahora no vinculado a la educación física escolar y que aporta unos resultados, cuanto menos, esperanzadores y de ampliación de horizonte. Lo que a nuestro juicio es razón suficiente para establecer una línea de investigación sobre este particular en el futuro más inmediato. Es lo que haremos y animamos a hacer.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación. (s. f.). *Libro blanco de título de grado en ciencias de la actividad física y del deporte*. Recuperado el 21 de julio de 2008, de <http://www.aneca.es>.
- Arpin, L. (1974). *Guía de la defensa personal. Técnicas para hombres y mujeres*. Bilbao: Mensajero.
- Bardín, L. (1986). *Análisis de contenido*. Madrid: Akal.
- Benito, J. M. y Georgiev, P. (2005). *Manual básico de la Unión Europea de procedimientos de defensa personal policial*. Madrid: Federación Madrileña de Lucha.
- Blández, J. (1996). *La investigación-acción: Un reto para el profesorado*. Barcelona: INDE.
- Blández, J. (1999). Aspectos básicos para determinar lo que es una investigación-acción. *Revista Conceptos de Educación*, 6, 117-127.
- Carr, W. y Kemmis, S. (1988). *Teoría crítica de la enseñanza. Investigación-acción en la formación del profesorado*. Barcelona: Martínez Roca.
- Castarnelas, J. L. y Molina, J. P. (Eds.). (2002). *El judo en la educación física escolar*. Barcelona: Hispano Europea.
- Coque, J. A. (2005). *Defensa personal policial*. Madrid: Librería Argentina.
- Del Villar, F. (1994). El diario de los profesores de educación física. Un instrumento de investigación y formación docente. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, 1 (4), 20-23.
- Delorme, C. (1986). *De la animación pedagógica a la investigación-acción*. Madrid: Narcea.
- Elliot, J. (1993). *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Madrid: Morata.
- Elliot, J. (2000). *La investigación-acción en educación (4ª ed.)*. Madrid: Morata.
- Fernández, C. (2002). *Defensa personal*. Madrid: Castalia.
- Fernández, J. A. y Tejedor, J. L. (1998). *Defensa personal policial*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- Fraille, A. (2004). El profesor de educación física como investigador de su práctica. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 15, 37,49.
- Galán, M. (1998). *Fu-jitsu. Método superior de defensa personal*. Madrid: Esteban Sanz.
- González, J. y Veleiro, J. C. (2004). *Defensa personal en la guardia civil*. Madrid: Dykinson.
- Guba, E. (1989). Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En J. Gimeno y A. Pérez (comps.) *La enseñanza: su teoría y práctica*. (pp. 148-165). Madrid: Akal.
- Gummerson, T. (1993). *Enseñanza de las artes marciales*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández, J. L. (2004). La investigación sobre la práctica de enseñanza en la formación del profesorado. *Tándem, Didáctica de la Educación Física*, 15, 26-36.
- Hoffer, B. (2004). *Curso de autodefensa femenina*. Barcelona: De Vecchi.
- Hombre, J. (2006). *Manual volumen 3. Thaishindo. Defensa personal policial. Técnicas de defensa contra arma blanca*. Madrid: CEP.
- Hornsey, K. (2002). *Taekwondo. A Step-by-Step Guide to the Korean Art of Self-Defense*. Rutland, Vermont: Tuttle Publishing.

- Kemmis, S. y McTaggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona: Laertes
- Kirby, G. (2001). *Jiu Jitsu nerve techniques. The invisible weapon of self-defense*. California: Ohara Publications.
- Latorre, A. (2003). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.
- Lee, B. (1992). *Chinese gung fu. The philosophical art of self defense*. California: Ohara Publications.
- Lorden, M. (2003). *Practical self-defense*. Rutland, Vermont: Tuttle Publishing.
- Makijama, T. H. (1993). *Keijutsukai aikido. Japanese art of self-defense*. California: Ohara Publications.
- Milloy, S. J. (2000). *Junk Science Judo: Self-Defense Against Health Scares and Scams*. Washington: Cato Institute.
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2006a). *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)*. Boletín Oficial del Estado de 4 de mayo.
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2006b). *Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establece las enseñanzas mínimas de la Educación primaria*. Boletín Oficial del Estado de 8 de diciembre.
- Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). *Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establece las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria*. Boletín Oficial del Estado de 8 de diciembre.
- Mitchell, D. (1996). *Taekwondo*. Barcelona: Paidotribo.
- Nagashima, S. (1978). *Aikido básico*. Barcelona: Alas
- Nalda, S. (1989). *Auto-defensa integral*. Bilbao: Mensajero.
- Petrov, R. (1977). *Principios de la lucha libre para niños y adolescentes*. Madrid: Federación Española de Lucha.
- Rahn, E. (1999). *Manual completo de defensa personal*. Barcelona: De Vecchi.
- Sauvy, M. (1987). *Defensa personal*. Barcelona: Editors.
- Shaw, S. (1998). *Hapkido. Korean art of self defense*. Rutland, Vermont: Tuttle Publishing.
- Sicilia, A. (1999). El diario personal del alumnado como técnica de investigación en Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 58, 25-33.
- Tamayo, J. A. (2003). *Iniciación al judo*. Sevilla: Wanceulen.
- Thabot, D. (1999). *Judo óptimo. Análisis y metodología*. Barcelona: INDE.
- Torres, G. (1990). *1000 ejercicios y actividades de lucha*. Barcelona: Paidotribo.
- Weitlauf, J. C., Cervone, D., Smith, R. E. y Wright, P. M. (2001). Assessing generalization in perceived self-efficacy: Multidomain and global assessments of the effects of self-defense training for women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (12), 1683-1691.