

Vivir en alerta permanente por temor a ser víctima de violencia interpersonal o social, evitar transitar por calles por las que antes se circulaba sin miedo o voltear constantemente para comprobar si alguien nos sigue, es la inseguridad que ha desencadenado en muchas personas los altos índices de delincuencia en el país.

Con el objetivo de desarrollar habilidades que permitan otorgar mayor seguridad, así como defenderse cuando se es objetivo de un delito o de violencia, la Dirección de Deportes y Recreación, DIDER, de la Universidad de Playa Ancha inició talleres de Defensa Personal y Boxeo Formativo, abiertos hace un mes a estudiantes, funcionarios y familiares de estos últimos.

Anuncio Patrocinado

“Creemos que es atingente y contingente ofrecer algunos programas que les ayuden a adquirir habilidades, conocimientos y técnicas responsables para poder defenderse, además de mantenerse activos y realizar actividad física. Ha sido muy positiva la respuesta por parte de la comunidad y eso nos mantiene muy contentos, porque estamos haciendo esfuerzos que van en coherencia con las necesidades y requerimientos de nuestra comunidad”, afirmó el director de la DIDER, Jorge Guzmán.

En el patio techado de Casa Central, el estudiante de cuarto año de Pedagogía en Educación Física, 1º Dan de Kárate y exponente de Jiu Jitsu, Osvaldo Campos, dirige la sesión durante una hora y media, en la que participan.

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

"Hemos trabajado movimientos básicos de pies, golpes con las zonas duras del cuerpo con rodillas, canillas y codos, por ejemplo. También hemos trabajado técnicas de espalda al piso para cuando alguien nos lleva al suelo, así como diferentes tipos de asfixia, palanca al hombro, al codo y cómo sacarme a alguien de encima", explicó el monitor de Defensa Personal.

POTAGONISTAS

La evolución de los participantes ha sido notoria, cuenta Campos, a quienes en un principio les costaba patear y desenvolverse, ahora se les ve más confiados y sus movimientos son más fluidos y fuertes.

La estudiante de 4º año Ingeniería Civil Ambiental, Francisca Peña, que siempre realizó danza y ballet, decidió asistir a este taller por temor a lo que ocurre en su ciudad. **"Yo soy de una localidad de Petorca donde ya ha empezado el secuestro de personas, entonces quiero aprender a defenderme, más que nada para protegerme y por el miedo. Primera vez que se me ocurre hacer esto y lo bueno es que, al menos, tengo fuerza de piernas"**.

En tanto, Eduardo Robles de segundo año de Psicología se unió al taller para aprender las

UPLA da talleres de defensa personal y boxeo formativo para autoprotección de su comunidad

técnicas y luego traspasárselas a su hermano menor. **“En Reñaca Alto también han ocurrido bastantes delitos de agresión física a menores de edad y, como yo tengo un hermano menor de edad y me gustan las artes marciales, me gustaría enseñarle a defenderse. Como no tiene talleres en su liceo y a mí me gusta aprender muchas cosas, me uní acá”.**

Quien también se motivó a participar es el mayordomo de la sede Independencia de la UPLA, Marcelino Contreras, que por muchos años compitió en Kenpo Kárate, y asiste al taller para mantenerse activo físicamente y enseñar también a los jóvenes.

BOXEO FORMATIVO

Otro taller de la DIDER que ha tenido una amplia recepción es el de boxeo formativo, que lo imparte el estudiante de 5º año de Pedagogía en Educación Física, Sebastián Cuello, quien hace cuatro años practica este deporte.

Cuello espera, principalmente, que la gente conozca el deporte, porque dice que existe un rechazo a las disciplinas de contacto y combate, porque se piensa que son muy agresivos, pero se trata de un deporte que ayuda a controlar las emociones y permite, además, que los estudiantes se desestresen y generen una mejor condición física.

y tú, ¿qué opinas?