

# Taller empodera a cubanas ante posible violación

La sede del proyecto Arthaus Habana acoge un inusual taller con algunas técnicas básicas del arte marcial Jiujitsu, que aspira a repetir luego de este primer intento.

Género Redacción IPS Cuba 31 enero, 2020



Taller de Jiujitsu, una guía efectiva para mujeres que enseña técnicas salvarse de una violación inminente.

Foto: Jorge Luis Baños/ IPS

La Habana, 31 ene.- A veces hace de sala de teatro, otras de galería. [Arthaus](#) es una residencia artística, en el céntrico barrio de Vedado, que por primera vez promueve un taller de entrenamiento para mujeres con algunas técnicas que les permitan salvarse de una violación inminente.

“Cuando se presentó la idea nos pareció muy útil darles a las mujeres un conocimiento que les permita defenderse en situaciones de peligro, empoderarse para al menos responder ante una agresión”, cuenta Fabiana Salgado, de 33 años, una de las tres fundadoras del espacio creativo Arthaus sobre el taller Jiujitsu contra Violación.

El Jiujitsu es un arte marcial japonés, cuya práctica se ha extendido por el mundo. Se basa en la lucha cuerpo a cuerpo y sus técnicas pueden ser especialmente efectivas para personas en desventaja física con su agresor.

La convocatoria al taller de tres días se lanzó por redes sociales. Elena Molina, coordinadora de la residencia que creó junto a su madre y Fabiana, comenta a la Redacción IPS Cuba que a las tres horas de publicado el post ya había muchas personas interesadas.

“Hay necesidad de estos conocimientos. Hasta el momento ha sido el evento más popular que hemos hecho”, afirma Molina sobre el taller, que incluyó solo algunas técnicas de este arte marcial y aceptó a 17 participantes en la edición experimental.

Sin reportes oficiales sobre crímenes en general, hoy se desconoce el alcance de la violación sexual en la sociedad cubana, a excepción de los presuntos casos donde fueron víctimas menores de edad que incluye el [Informe de Cuba sobre la prevención y enfrentamiento a la trata de personas y la protección a las víctimas](#).



El Jiu-jitsu es un arte marcial japonés cuyas técnicas pueden ser especialmente efectivas para personas en desventaja física con su agresor.

Foto: Jorge Luis Baños/ IPS

### **¿Por qué las mujeres necesitan saber técnicas de Jiu-jitsu?**

Javier Peña, colaborador asiduo en proyectos de la residencia y practicante de esa modalidad de combate, fue quien presentó la idea hace un año.

“Tengo madre, hermana, amigas... por suerte nunca ha pasado algo así en mi familia, pero sí en otras. Y si uno sabe algo que puede ayudar a los demás, creo que es un deber compartirlo”, dice el instructor, de 30 años y otrora atleta.

La motivación de muchas de las jóvenes que asistieron al encuentro era sentirse más seguras en la calle.

“Entreno hace muchísimo tiempo, no soy ni grande ni fuerte y siempre hay alguien que te ve como la víctima fácil e intenta aprovecharse... gracias a esa preparación no lo han logrado”, asegura Peña, a partir de su propia experiencia.

Patricia Delgado es restauradora y diseñadora y la más menuda de la clase. “Siento que las mujeres nos sentimos más vulnerables ante los hombres por una cuestión de fuerza. Aunque sí me atrevo a salir sola de noche, me sentiría más confiada si supiera como defenderme”, aclara la joven, de 31 años.

Para Hanny Torres, artista plástica de 34 años, además de su interés por las artes marciales, es una cuestión de independencia y seguridad: “Las mujeres siempre llega un momento que tenemos que enfrentar la vida solas”, dice.

El acoso y las agresiones sexuales son una realidad tan antigua como cotidiana, una que en muchas mujeres genera temor cuando deben salir a la calle.

“Que no tengas que hacer fuerza es importante, pensamos siempre que es una cuestión de fuerza y no, solo es aplicar algunas técnicas”, explica Claudia Álvarez, diseñadora de 33 años.

“En una ocasión me quitaron la identificación y después vi al hombre dando vueltas por mi barrio. Me han pasado varias cosas así”, narra Álvarez.

Peña advierte que las lecciones tal vez no les permitan vencer al agresor, pero les darán un margen para escapar y evitar la violación u otro tipo de maltrato.

“Con tres clases solo puedes rozar la superficie, pero sobre todo se trata de romper el hielo, que se sientan empoderadas, descubrir que no necesitan ser grandes o fuertes para defenderse”, comenta el entrenador.



Muchas mujeres sienten temor cuando deben salir a la calle solas, sobre todo en las noches, de ahí que la práctica del Jiu-Jitsu les proporcione cierta seguridad.

Foto: Jorge Luis Baños/ IPS

### **Aprender a estar en control**

Elena Molina asegura que las clases han sido un cambio de paradigma.

“La conciencia de que puedes pasar de ser la víctima y la que no está en control, a entender que puedes hacer algo para estarlo. Como mínimo, estás al mando de tu cuerpo que es lo que estamos más tiempo forcejeando internamente”, asegura.

Para Patricia Delgado, las mujeres deben tener conocimientos de algún arte marcial. “Si fuera desde niñas mejor”, considera.

“Lo ideal sería empezar desde edades tempranas, porque también se trata de volver ciertos movimientos y posiciones naturales, que las reacciones te salgan por instinto en vez de tener que pensar en ellas”, confirma Peña.



Javier Peña, colaborador asiduo en proyectos de la residencia y practicante de Jiujiitsu.

Foto: Jorge Luis Baños/ IPS

Las muchachas valoran que la práctica de las artes marciales tal vez no se haya extendido entre mujeres, a pesar de ser una necesidad, porque está el estereotipo de que no pertenece al mundo femenino. Mientras a muchos hombres se les enseña desde niños a defenderse.

“Saber lo que puedes hacer, cuáles son tus puntos fuertes, cuáles son tus puntos débiles, no sabemos nada de eso. Hay una brecha ahí muy grande”, confiesa Molina.

En Cuba se imparte el Jiujiitsu tradicional japonés en varias academias populares, en el Barrio Chino de La Habana y otras áreas deportivas. La variante brasileña no-gi (sin el atuendo típico) que practicaron las muchachas al parecer es menos extendida, pero más práctica en situaciones cotidianas, considera Peña.

Las cuatro jóvenes entrevistadas por la Redacción IPS Cuba están interesadas en seguir el entrenamiento, que en esta ocasión culmina hoy. (2020)