



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
SECRETARÍA DE RECTORÍA
DIRECCIÓN DE IDENTIDAD UNIVERSITARIA
COLEGIO DE CRONISTAS

ARTES MARCIALES Y CONFIANZA.



Ing. José Agustín Portas Yáñez
Coordinador de Difusión Cultural de la Facultad de Ingeniería

Noviembre 2021

SR





COMITÉ EDITORIAL, Colegio de Cronistas:

1. M. en Dis. Ma. del Carmen García Maza
Cronista de la Facultad de Artes.
2. M. A. S. Héctor Hernández Rosales
Cronista de la Facultad de Antropología.
3. Arq. Jesús Castañeda Arratia
Cronista de la Facultad de Arquitectura Y
Diseño.
4. M. en C. Ernesto Olvera Sotres
Cronista de la Facultad de Ciencias.
5. M. en D. A. E. S. Andrés V. Morales Osorio
Cronista de la Facultad de Ciencias
Agrícolas.
6. M. A. P. Julián Salazar Medina
Cronista de la Facultad de Ciencias
Políticas y Sociales.
7. Dr. Ignacio Morales Hernández
Cronista de la Facultad de Ciencias de la
Conducta.
8. Mtra. en C. Ed. Francisca Ariadna Ortiz
Reyes
Cronista de la Facultad de Contaduría y
Administración.
9. M. en D. P. Félix Dottor Gallardo
Cronista de la Facultad de Derecho.
10. Dr. en E. L. Emmanuel Moreno Rivera
Cronista de la Facultad de Economía.
11. M. en A. M. Victoria Maldonado González
Cronista de la Facultad de Enfermería y
Obstetricia.
12. M. en G. Efraín Peña Villada
Cronista de la Facultad de Geografía.
13. Dra. en H. Cynthia Araceli Ramírez
Peñalosa
Cronista de la Facultad de Humanidades.
14. Dr. en Ing. Horacio Ramírez de Alba
Cronista de la Facultad de Ingeniería.
15. M. en L. Alejandra López Olivera Cadena
Cronista de la Facultad de Lenguas.
16. L. A. E. Elizabeth Vilchis Salazar
Cronista de la Facultad de Medicina.
17. M. en A. Teresita del Niño Jesús Burgos
González
Cronista de la Facultad de Medicina
Veterinaria y Zootecnia.
18. C. D. José Trujillo Ávila
Cronista de la Facultad de Odontología.
19. Dra. en U. Verónica Miranda Rosales
Cronista de la Facultad de Planeación
Urbana y Regional.
20. Dr. en E. T. Gerardo Novo Espinosa de los
Monteros
Cronista de la Facultad de Turismo Y
Gastronomía.
21. M. en E. S. Elena González Vargas
Facultad de Química.
22. L. en A. Donaji Reyes Espinosa
Cronista del Plantel "Lic. Adolfo López
Mateos" de la Escuela Preparatoria.
23. M. en E. L. Federico Martínez Gómez
Cronista del Plantel "Nezahualcóyotl" de la
Escuela Preparatoria.
24. Lic. en H. Jesús Abraham López Robles
Cronista del Plantel "Cuauhtémoc" de la
Escuela Preparatoria.
25. M. en E. P. D. Maricela del Carmen Osorio
García
Cronista del Plantel "Ignacio Ramírez
Calzada" de la Escuela Preparatoria.
26. Dra. en C. Ed. Julieta Jiménez Rodríguez
Cronista del Plantel "Ángel Ma. Garibay
Kintana" de la Escuela Preparatoria.
27. L. L. E. Lidia Guadalupe Velasco Cárdenas
Cronista del Plantel "Isidro Fabela Alfaro"
de la Escuela Preparatoria.
28. L. en A. P. Leticia Angélica Franco Cruz
Cronista del Plantel "Dr. Pablo González
Casanova" de la Escuela Preparatoria.
29. M. en E. S. María de los Ángeles González
Torres
Cronista del Plantel "Sor Juana Inés de la
Cruz" de la Escuela Preparatoria.
30. M. en Ed. Germán Méndez Santana
Cronista del Plantel "Texcoco" Escuela
Preparatoria.
31. L. en Leng. Cecilia Fuentes Guadarrama
Cronista del Plantel "Mtro. Ignacio Pichardo
Pagaza" de la Escuela Preparatoria.
32. C.P. Carlos Chimal Cardoso
Cronista del Centro Universitario UAEM
Atlacomulco.



33. Cronista del Centro Universitario UAEM Ecatepec.
34. Dra. en A.P. Angélica Hernández Leal
Cronista de la Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl.
35. Mtro. en C. Pablo Mejía Hernández
Cronista del Centro Universitario UAEM Temascaltepec.
36. Dr. en Arq. Rubén Nieto Hernández
Cronista del Centro Universitario UAEM Tenancingo.
37. Dra. en Ed. Norma González Paredes
Cronista del Centro Universitario UAEM Texcoco.
38. M. en E. V. Luis Bernardo Soto Casasola
Cronista del Centro Universitario UAEM Valle de Chalco.
39. L.A.E. Guadalupe González Espinoza
Cronista del Centro Universitario UAEM Valle de México.
40. M. en C. Ed. Ma. del Consuelo Narváez Guerrero
Cronista del Centro Universitario UAEM Valle de Teotihuacán.
41. Dr. en Soc. Gonzalo Alejandro Ramos
Cronista del Centro Universitario UAEM Zumpango.
42. L. en Hist. Leopoldo Basurto Hernández
Cronista de la Unidad Académica Profesional Huehuetoca.
43. L. en N. Rocío Vázquez García
Cronista de la Unidad Académica Profesional Acolman.
44. L. en T. Agripina del Ángel Melo
Cronista de la Unidad Académica Profesional Chimalhuacán.
45. M. en A. Karina González Roldán
Cronista de la Unidad Académica Profesional Cuautitlán Izcalli.
46. Dra. en C. Ana Lilia Flores Vázquez
Cronista de la Unidad Académica Profesional Tianguistenco.
47. M. en S.P. Estela Ortiz Romo
Cronista del Centro de Enseñanza de Lenguas.
48. M. en G. D. Cesar Alejandro Barrientos López
Cronista de la Dirección de Actividades Deportivas.
49. Dr. en Hum. J. Loreto Salvador Benítez
Cronista del Instituto de Estudios Sobre la Universidad.
50. Mtro. Leoncio Raúl León Mondragón
Cronista de la Escuela de Artes Escénicas.

COMPILADORES:

QFB. Argelia Díaz González Borja,
Encargada del Despacho de la Dirección
de Identidad Universitaria

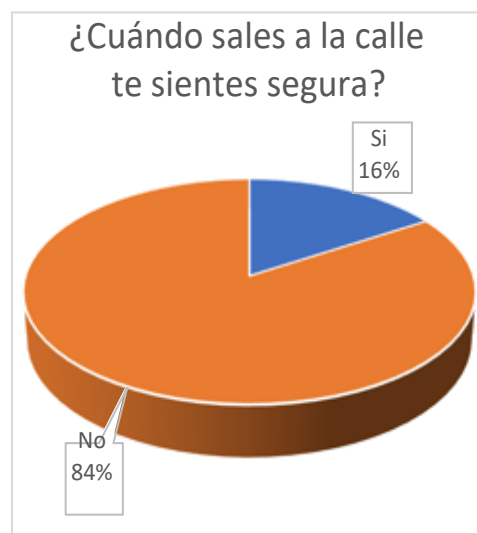
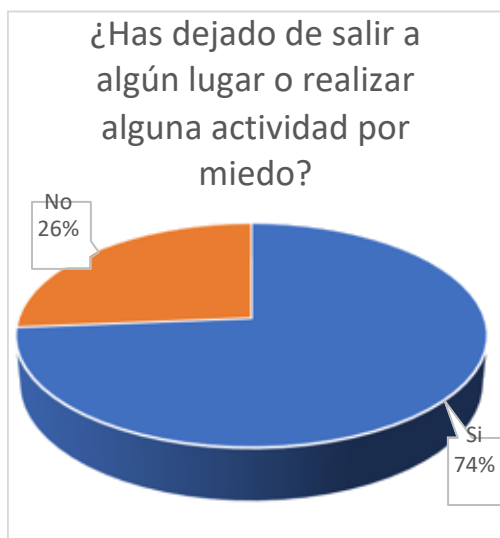
L.L.I. Claudia Velázquez Garduño
Responsable del Área de Divulgación,
Difusión y Gestión de la Calidad de la DIU

Artes Marciales y Confianza

Ing. José Agustín Portas Yáñez
Coordinador de Difusión Cultural de la Facultad de Ingeniería

Actualmente todos conocemos las amenazas de la realidad actual, con el constante peligro proveído por la creciente inseguridad en el mundo, los índices de criminalidad en constante ascenso y el aumento de la tendencia a la violencia de los delincuentes actuales, todo esto sin tomar en cuenta, aún, los ataques y delitos con perspectiva de género, que han gestado una permanente sensación de zozobra, por decir lo menos, cada vez con mayor frecuencia, tendiendo a volverse permanente en cada vez más actividades y espacios en los que actualmente las mujeres se desenvuelven.

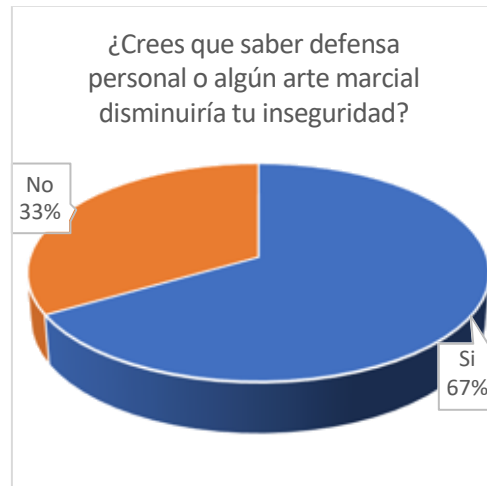
Se realizó una encuesta a través de redes sociales, con fines informativos sobre la frecuencia de estas sensaciones en mujeres, desde jóvenes adolescentes y de varios países, con el objetivo de discernir sobre la distribución de la sensación de persecución constante.



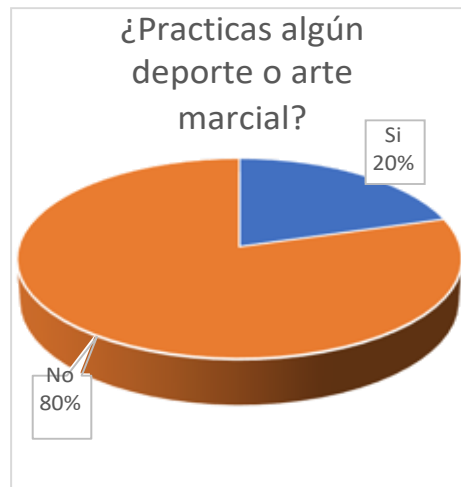
Los resultados fueron muy cercanos a lo esperado y completamente contundentes, debido a que el 84% de las más de 9500 encuestadas,



mencionó que se siente insegura al salir a la calle, incluso que el 74% de ellas se han privado de alguna actividad o plan, basadas en la inseguridad que conlleva.



Inclusive, pudimos observar que una mayoría, un poco más pequeña que la de aquellas que se sienten inseguras, pero aún sustanciosa, del 67% que piensa que el saber alguna arte marcial, o técnica de defensa personal ayudaría con su sensación de inseguridad.



Con un público así de ávido por recibir estas capacitaciones, es importante hacer énfasis en los beneficios o méritos que pueden estar buscando en las artes marciales, para estar al pendiente de que todas aquellas que sean serias y respetables, los ofrezcan.



Anteriormente, se conocían algunos de los beneficios de la práctica de las artes marciales, en especial el aikido, como lo son: disciplina, autocontrol, reducción de estrés, aumento de la confianza y la capacidad rápida de reacción, por mencionar solo algunos. Claramente los beneficios anteriormente mencionados son muy deseables en cualquier aspecto, y su interés se incrementa cuando las circunstancias externas (e internas) son lo suficientemente adversas como para desesperadamente necesitar alguna mejoría.

La perspectiva y el propósito de la presente ponencia es polémica debido a que idealmente, la sociedad debería auto regularse, y nadie debería estar expuesto a amenazas de estos tipos, sin embargo, resulta mucho más sencillo y tomaría mucho menos tiempo cambiar la situación personal o inclusive familiar, para estar mejor protegidos contra las amenazas. No es el cambio ideal, pero, ¿quién podría despreciar algo que nos protege?

La sobreinformación sobre noticias, y el amarillismo en ellas, junto con las cifras crecientes de delincuencia, son factores que contribuyen a que el miedo ya existente en cada persona, basado en sus experiencias previas y las situaciones a las que ha estado expuesta, se conviertan en un miedo patológico que interferirá en varios aspectos de la vida, tornándose en un



padecimiento importante, que, si bien, es fundado en causas comprensibles, no debemos permitir que nos afecte a nivel psicológico.



Para poder ofrecer una prevención efectiva contra los agresores y delincuentes, es importante analizar sus comportamientos y pensamientos. Una persona que se percibe insegura y/o nerviosa, probablemente signifique alguien que “tiene mucho que perder” por lo que, en la mentalidad de un delincuente, quizá es un blanco de interés, ya que puede estar nerviosa por estar transportando una suma importante de dinero, o de objetos personales caros. Por lo que podemos asociar directamente la sensación de seguridad o inseguridad como un factor que incrementa o reduce la probabilidad de ser atacados.

La palabra clave en estos temas es la confianza, ya que podemos definirla como la seguridad que se experimenta al emprender una acción difícil. La práctica constante, y el entrenamiento exhaustivo en situaciones adversas, pero con técnicas reales y verdaderamente efectivas, lograrán, mediante la constancia, retirar parte de la dificultad de la acción, y directamente impactarán en la confianza con la que las personas se exponen a situaciones adversas.



Es preciso recordar y verificar algunas características que debe tener la práctica de un arte marcial serio y eficaz, pero más que eso, debe ser contundente y poderoso, para brindar una clara oportunidad en caso de necesitarlo, cuidando que esa subida de confianza que brinda, tampoco se extralimite con una falsa sensación de superioridad y resulte contraproducente.



Las artes marciales deben contar con algunos elementos básicos, que permitan asegurar a sus practicantes, la seriedad y profesionalismo de su entrenador, evitando así caer en manos de charlatanes que ofrezcan soluciones “mágicas” o “cursos exprés” en donde se fomenta una sensación de falsa seguridad que puede resultar contraproducente para los practicantes, debido a que no pondrán su confianza en métodos aprendidos, memorizados e interiorizados mediante la práctica constante y frecuente, sino en otros elementos poco comprobables o en muy pocas horas efectivas para dominar alguna técnica. Como dijo Thomas A. Edison: “El éxito es una fórmula que se



compone de 1% de inspiración y 99% transpiración”, y para poder tener la confianza en la reacción y aplicación de una técnica, es altamente deseable haber recorrido ese 99% de transpiración, y más.

El impacto del entrenamiento constante de las artes marciales serias, como el Aikido en este caso, contrario a la creencia más difundida, generará una actitud pacifista y conciliadora, pero en caso de requerirse una reacción, la persona responderá de manera contundente y eficiente, sin dejarse llevar por el miedo. Ésta última característica, es altamente deseable para que, aún si se suscita una circunstancia adversa, podrá ser superada a la postre con un menor impacto a nivel psicológico.



UAEM

*“2021, Celebración de los 65 Años de la
Universidad Autónoma del Estado de México”*