

**EL TAEKWONDO ADAPTADO COMO DEPORTE PARA EL
EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES ABUSADAS SEXUALMENTE DE LA
ASOCIACIÓN NACIONAL DE DESPLAZADOS COLOMBIANOS (ANDESCOL)**

Cantor Riaño Anyi Lorena

Herrera Huérfano Eider Sebastián

Novoa García Jessica

Sánchez Panche Wilmer Camilo

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en deporte

2023

**El Taekwondo Adaptado Como Deporte Para El Empoderamiento De Las Mujeres
Abusadas Sexualmente De La Asociación Nacional De Desplazados Colombianos
(ANDESCOL)**

Cantor Riaño Anyi Lorena

Herrera Huérfano Eider Sebastián

Novoa García Jessica

Sánchez Panche Wilmer Camilo

Trabajo de investigación presentado como requisito para optar al título de: Licenciado en
Deporte

Asesor:

Mg. Kevin Daniel Rozo

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en deporte

2023

Agradecimientos

Queremos agradecer a la Universidad Pedagógica Nacional por proporcionarnos espacios adecuados para nuestro aprendizaje. Asimismo, agradecemos a los docentes por sus consejos y enseñanzas, especialmente, al profesor Efraín Serna quien confió y apoyo nuestra investigación. A la asociación ANDESCOL extendemos nuestro agradecimiento por permitirnos ser parte de su comunidad y a las mujeres quienes nos acompañaron, ayudaron y permitieron que seamos parte de este proceso tan importante. Finalmente, agradecemos al profe Kevin por creer, acompañar y dar alientos para culminar esta experiencia.

Dedicatoria

Anyi Lorena Cantor Riaño

Le dedico el resultado de esta tesis principalmente a Dios por darme la fuerza y el valor para culminar esta meta. A mi mamá Adriana quien creyó en mí en todo momento y me aconsejó en todo este proceso, a mi papá Rosendo por cuidarme y protegerme cuando más lo he necesitado. A mi hermana Mafer quien fue la persona que me ayudó a dar este gran paso en mi vida, gracias por creer en mí cuando ni yo no lo hacía, por ser mi inspiración y mi orgullo, gracias por estar conmigo en las desveladas y sobre todo por estar para levantarme en esos momentos en los que sentía que iba a flaquear y por cada palabra de aliento, gracias a mi hermana Lina quien a pesar de todo me ha demostrado el valor de la resiliencia, de la dedicación y la persistencia, y por último mi hermano Daniel quien me ayudaba a estudiar para mis exposiciones y sobre todo al que espero guiar de la mejor manera en su crecimiento como persona, como hermano e hijo. Este logro es de todos, los amo con todo el corazón y agradezco tener esta familia luchadora y unida a pesar de todo.

Gracias a mis compañeros de tesis, Jess, Wil y Sebas, porque sin ustedes esta meta no se hubiera cumplido, gracias por esas noches en vela, por las discusiones, las risas y el llanto, gracias por ser no solo mis compañeros fieles durante todo este tiempo, sino por ser esos amigos incondicionales dentro y fuera de la universidad. Me gustaría agradecer a mis amigos Karol, Mateo y Sebas por hacer más ameno mi paso por la universidad, por esos momentos de risas y sobre todo por ser un gran apoyo en nuestra tesis. Agradezco igualmente al equipo de

baloncesto de la universidad por dejarme ser parte de algo que amo hacer, agradezco a cada una de mis compañeras en cancha por enseñarme a dar lo mejor de uno en todo momento, a disfrutar cada victoria y a aprender lo mejor de cada derrota, gracias al profe Ricardo Jiménez por ser ese guía dentro y fuera de la cancha, por ser esa gran persona, amigo y confidente.

Eider Sebastián Herrera Huérfano

Dedico esto a aquellos que han sido mi fuente de inspiración y apoyo en este camino. A mis padres, en especial a mi madre Sofía, quienes me han brindado su amor incondicional, paciencia y confianza en todo momento. Gracias por ser mi foco motivacional y de superación para buscar siempre la excelencia también por enseñarme que los sueños pueden hacerse realidad con dedicación y esfuerzo.

A mis compañeros y amigos: Jessica, Lorena y Wilmer, de los cuales resalto su carisma, gran trabajo en equipo, quienes me han brindado su compañía, ánimo y comprensión en cada paso de esta travesía. Sus palabras de aliento y sus muestras de cariño me han dado la fuerza necesaria para no desfallecer y continuar adelante.

A mi tutor Kevin Rozo, quien me ha guiado con sabiduría, compromiso y algo de rebeldía, en este proyecto de grado. Gracias por enseñarme que la perseverancia es clave para alcanzar nuestras metas y por transmitirme tu pasión por la investigación. Este trabajo está dedicado a todos.

Jessica Novoa García

Quisiera empezar agradeciendo a Dios por qué gracias al he tenido todas las oportunidades que me han hecho lo que soy. Esta tesis se la dedico a mi papá Henry, gracias por ser mi papá todos estos años, por cuidarme, aconsejarme y ayudarme cuando más lo necesitaba. A mi mami porque nunca me has soltado la mano y no me has dejado sola en este camino tan largo que hemos tenido que atravesar, aquí también está tu esfuerzo y dedicación y cada logro será nuestro, a mis hermanos Aleja, Cristian y Andrea porque ustedes me acompañaron y me dieron ánimos cuando más lo necesitaba y reforzaron mi idea de ser mejor, no solo por mí sino por ustedes, además son mi orgullo y mi inspiración, a mi pareja Maickol por acompañarme todos estos años, por creer en mí y apoyarme cuando ni yo misma creía en mí, gracias por cada palabra de aliento y abrazo reconfortante, los amo con todo mi corazón gracias por ayudarme a crecer siempre. Gracias a mis compañeros de tesis Lore, Wil y Sebas por qué sin ustedes este desafío no se hubiera materializado, gracias por no solo ser mis compañeros sino mis amigos y aliados también me gustaría agradecer y dedicar a mis amigos, Karol, Sebas, Teo y Crystal por hacer el camino de la universidad más amena y divertido, me llevo de cada uno pequeñas enseñanzas que me han ayudado a reforzar el significado de amistad los quiero mucho.

Wilmer Camilo Sánchez Panche

Después de este largo camino, agradezco a aquellas personas, compañeros y amigos que fueron y son parte de cada momento y espacio vivido, agradezco a estos locos Flaca Anselma, Lore Negrita, Sebas Vóley llamados compañeros de tesis, ya que, sin ellos tantas locuras, risas, peleas, desveladas y trabajos no se culmina esta etapa de mi vida. Doy gracias al

apoyo incondicional de mi familia en especial a mis hermanas y mi madre quienes fueron ese pilar para que todo saliera a flote y se culminará esta etapa en mi vida, por último, recordar con amor y agradecimiento todo lo enseñado por ese ser que ya no me acompaña, pero que de igual manera su presencia y fuerza siempre está. Gracias PADRE.

Tabla de contenido

1. Introducción	13
2. Planteamiento del problema	15
3. Justificación	19
4. Objetivos	21
4.2 Específicos	21
5. Tendencias	22
5.1 Cuerpo.....	22
5.2 Abuso sexual	23
5.3 Conflicto armado	24
5.4 Deporte social.....	25
5.5 Deporte de combate	26
5.6 Empoderamiento.....	27
6. Metodología	29
7. Capítulo I	33
7.1 Introducción	33
7.2 Asociación.....	33
7.3 Población.....	34

7.4 El abuso sexual y las experiencias	38
7.5 Transformación del cuerpo de las mujeres tras el abuso sexual	42
7.6 Conclusiones	47
8. CAPÍTULO 2.....	49
8.1 Introducción	49
8.2 ¿Qué es el empoderamiento?.....	49
8.3 Beneficios de la actividad física y el taekwondo	52
8.4 Experiencias investigativas	55
8.4.1 <i>El nerviosismo de Laura</i>	55
8.4.2 <i>Situación accidentada</i>	56
8.4.3 <i>Contacto inesperado</i>	57
8.4.4 <i>Las intenciones</i>	57
8.4.5 <i>El mordisco</i>	58
8.4.6 <i>Recopilación de todas las experiencias</i>	60
8.5 Conclusiones	62
9. Conclusiones finales	64
10. Reflexiones y recomendaciones	71
11. Productos de la investigación	73
12. Referencias.....	74

12. Anexos	81
Anexo 1. Diario de campo 1	81
Anexo 2. Diario de campo 2	82
Anexo 3. Diario de campo 3	82
Anexo 4. Diario de campo 4	83
Anexo 5. Diario de campo 5	84
Anexo 6. Diario de campo 6	85
Anexo 7. Diario de campo 7	86
Anexo 8. Diario de campo 8	87
Anexo 9. Diario de campo 9	88
Anexo 10. Diario de campo 10.....	88
Anexo 11. Diario de campo 11.....	89
Anexo 12. Diario de campo 12.....	90
Anexo 13. Testimonio lo peor.....	91
Anexo 14. Testimonio la vergüenza	92
Anexo 15. Testimonio el mordisco.....	95
Anexo 16. Testimonio situación accidentada.....	95
Anexo 17. Testimonio mala decisión	96
Anexo 18. Testimonio la vida es un pincel	97

Anexo 19. Certificado ponencia: II Cátedra de Gestión Deportiva. Sostenibilidad, emprendimiento y territorios.	98
--	----

Índice de tablas

Tabla 1. Conflicto armado. Violencia

Tabla 2. Edad de las mujeres en la asociación ANDESCOL

Tabla 3. Lugares de dónde vienen las mujeres en la asociación ANDESCOL

1. Introducción

El abuso sexual es una problemática sostenida que afecta a mujeres, hombres, niñas, niños y jóvenes del territorio nacional. Este fenómeno se presenta en diversos contextos tales como familiares, sociales, educativos, entre otros. En el marco del conflicto armado el abuso sexual se utiliza como forma de dominación, los datos de La campaña de violaciones y otras violencias: saquen mi cuerpo de la guerra (2017) muestra que entre los años 2010 y 2015 se registraron 875.437 mujeres víctimas de abuso sexual en 142 municipios, en este informe se identifican las siguientes prácticas forzadas: violación, aborto, prostitución, embarazo y esterilización.

Tanto afectaciones como resistencias del abuso sexual en mujeres han sido motivo de análisis en diferentes enfoques investigativos; la presente investigación pretende comprender las formas en que las mujeres abusadas sexualmente se empoderan a través del taekwondo adaptado. Según Pedro Carazo (2001) el taekwondo trabajado de forma adaptativa en personas no enfocadas a la competencia, ayuda no solo en el estado físico, sino también tiene efectos positivos en el estado de ánimo, autoestima y calidad de vida.

Por ello, se pretende indagar ¿De qué manera las mujeres abusadas sexualmente se empoderan y cómo logran progresar en su relación con otros cuerpos a través del taekwondo adaptado en la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL)? Para dar respuesta a esta pregunta se adopta los enfoques de investigación el hermenéutico interpretativo y el sociocrítico aplicado a la

metodología de Investigación Acción Participativa (IAP) con técnicas de investigación etnográficas para comprender el horizonte ontológico de las mujeres pertenecientes a ANDESCOL

En un primer momento, la investigación busca contextualizar el espacio donde se desarrolló la experiencia, por ello, se expone la caracterización sociodemográfica y conformación de la asociación. Asimismo, el capítulo 1 se acerca a estudiar la relación de los cuerpos de las mujeres en situaciones de abuso sexual a partir del análisis de su contexto económico y social

El Capítulo 2 da cuenta de la forma en que la práctica del taekwondo aporta en el empoderamiento de las mujeres. En primer lugar, se propone una revisión documental que permita indagar los procesos investigativos del taekwondo como práctica para el empoderamiento de mujeres desde las categorías de investigación propuestas en la presente tesis. Por otra parte, se propone interpretar la experiencia vivida de las mujeres a partir del trabajo en campo y su relación con las categorías de análisis. Las perspectivas teórico- prácticas dan cuenta de que el taekwondo pese a ser un deporte individual y de contacto fortalece el tejido comunitario y promueve el empoderamiento desde el cuidado de sí y de las demás personas.

2. Planteamiento del problema

El fenómeno del abuso sexual es una problemática latente en Colombia, según el registro de Medicina Legal en el periodo comprendido entre enero y agosto de año 2021 se reportaron 13.283 víctimas de abuso sexual, de las cuales 11.523 fueron mujeres y 1.760 hombres. Este registro comparando los datos del año 2020 demuestra un incremento de 871 casos de mujeres víctimas, por su parte, la tasa de hombres tuvo un descenso de 56 reportes. En el año la fiscalía reportó 10.596 mujeres abusadas y 1816 casos de hombres víctimas (RVTC 2021)

Asimismo, el Sistema de Vigilancia de Violencia Intrafamiliar, Maltrato Infantil y Violencia Sexual (SIVIM 2020) registró en Bogotá un aumento anual de violencia sexual de 8,86% entre el período de 2012 y 2020, es decir 51.453 casos de violencia sexual. Si bien es cierto que el abuso sexual afecta a la totalidad de la población, existe un impacto diferencial en las mujeres; a manera de ilustración, en el año 2020 la SIVIM notificó 7.669 casos de violencia sexual de los cuales el 83,7% fueron mujeres y tan solo el 16% hombres, en otras palabras, por cada 4 hechos de violencia sexual en mujeres hay 1 hecho de violencia sexual en hombres.

En este mismo informe estimó que el 15,1% de las personas víctimas de abuso sexual convive con su agresor, el porcentaje anterior equivale a 4.556 víctimas que mantienen una relación con el agresor, quien es conocido 22,4%, desconocido 20% y otro familiar 17%. En el informe de la SIVIM (2020) se exponen aquellas localidades que tienen más recurrencia en casos de abuso sexual, de ellas Ciudad Bolívar,

Kennedy, Bosa, Suba y Usme representan la mayor cantidad de casos respectivamente. Este hecho permite comprender la correlación entre clase social, abuso sexual y género (Secretaría Distrital De Salud. Observatorios de Salud de Bogotá-saludata).

Por su parte, el conflicto armado en el territorio nacional ha dejado un sinnúmero de víctimas. De acuerdo con la RNI (2017) los hechos victimizantes de vulneraciones a la mujer reportan las siguientes cifras: desplazamiento 3.743.200; homicidio 458.333; amenaza 192.509; desaparición forzada 77.893; pérdida de bienes o inmuebles 47.959; actos terroristas/atentados/combatos/hostigamientos 41.167; delitos contra la libertad y la integridad sexual 21.926; secuestro 8.934, entre otros.

A la luz de esta problemática, una encuesta realizada por la Campaña Violaciones y otras Violencias: Saquen mi cuerpo de la guerra (2017) sobre el contexto del conflicto armado colombiano durante los años 2010 y 2015 se reportaron 875.437 mujeres de 142 municipios que manifestaron haber sufrido violencia sexual, en las siguientes tipologías: 16,7 Violación; 6,49 aborto forzado; 3,85 prostitución forzada; 2,68 embarazo forzado y 1,63 esterilización forzada.

Figura 1.

Tipos de violencia sexual en el marco del conflicto armado 2010-15



Fuente: Elaboración propia

Otra dificultad encontrada tiene que ver con que la ruta de atención para casos de abuso sexual en Colombia no cuenta con los procesos de intervención adecuados, según Galvis (2009) esto se debe a que el territorio del país no está vinculada a los procesos de gestión, desarrollo y acción del Instituto Nacional de Medicina Legal (INML). Este problema ha impedido que las mujeres abusadas sean atendidas de forma integral para el restablecimiento de los derechos.

Las afectaciones de las mujeres abusadas sexualmente son múltiples, una de ellas está relacionada con las secuelas emocionales posterior al abuso, éstas según Guzmán (2018) bloquean experiencias en cuanto a la interacción en su vida cotidiana,

debido a cambios negativos en sus emociones. Asimismo, una de las consecuencias más registradas en mujeres abusadas es la depresión, esta afectación da lugar a que procesos de empoderamiento, participación o agenciamiento se vean reducidos tanto a nivel social como individual (Guzmán, 2018).

De acuerdo a ello, las personas que sufren de abuso sexual tienen cambios en su salud física, psicológica y reproductiva, según el Instituto Nacional de las Mujeres, México (2010) estos cambios varían en relación con el parentesco del abusador, tipo de abuso sexual y consecuencias del abuso tales como enfermedades y alteraciones emocionales.

A la luz de esta problemática el presente proyecto de investigación pretende indagar ¿De qué manera las mujeres abusadas sexualmente se empoderan y cómo logran progresar en su relación con otros cuerpos a través del taekwondo adaptado en la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL)?

3. Justificación

Este proyecto está orientado a identificar los efectos que tiene el taekwondo adaptado en los cuerpos de las mujeres abusadas sexualmente para el empoderamiento y su relación con otros cuerpos. Este objetivo es pertinente a la investigación dado que está demostrado que las mujeres configuran las relaciones y percepciones que tienen de su cuerpo y de los otros después de experimentar abuso sexual.

Asimismo, la falta de investigación en el deporte/Taekwondo como medio para el empoderamiento de mujeres hace que sea posible que esta investigación sea realizable. Se espera entonces que esta investigación aporte a la construcción de nuevos horizontes investigativos acerca del empoderamiento de las mujeres a través del deporte y los efectos positivos que este tiene en la relación con otros cuerpos.

Es por ello, que se pretende abordar el empoderamiento de mujeres abusadas pertenecientes a ANDESCOL a partir de una secuencia didáctica que contenga actividades deportivas del taekwondo. Este propósito parte del enfoque de pedagogía social para que se puedan expresar experiencias, cambiar perspectivas y generar nuevos sentidos del cuerpo propio y de los otros en espacios de la vida cotidiana.

En relación con la revisión documental de investigaciones propuestas en la Universidad Pedagógica Nacional en el énfasis social de la licenciatura en deporte, se encontraron pocas investigaciones dirigidas a mujeres abusadas y la práctica del taekwondo como medio para el empoderamiento. Es por ello necesario ampliar las

investigaciones que den respuesta a la forma en que las mujeres abusadas de clase social baja logran el empoderamiento a partir del taekwondo. Se parte que la mayoría de las veces el deporte promueve el desarrollo y transformación de comportamientos en los sujetos mejorando su calidad de vida y salud.

4. Objetivos

4.1 General

Comprender las formas en que las mujeres abusadas sexualmente se empoderan a través del taekwondo.

4.2 Específicos

1. Caracterizar las experiencias de abuso sexual que han vivido las mujeres pertenecientes a la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL).
2. Identificar aquellos cambios que experimentaron los cuerpos de las mujeres y su relación con otros cuerpos producto de las situaciones de abuso sexual.
3. Detallar el impacto que tiene la iniciación al taekwondo adaptado en los cuerpos de las mujeres abusadas sexualmente para su empoderamiento.

5. Tendencias

5.1 Cuerpo

Se entiende que el cuerpo es un espacio íntimo y privado de cada persona, en este se busca explorar y participar mediante luchas por la creación de nuevos sentimientos, lenguajes, imagen y placer, entre otros. El cuerpo permite distinguir a un individuo del otro. Asimismo, el cuerpo hace parte de las leyes de la anatomía y fisiología que nos enseña la visión del hombre, de su carne y sus sufrimientos, tal vez cicatrices con historias que no cuentan por miedo a ser juzgados. Durkheim (1968)

Por su parte, el cuerpo de las mujeres en el ejercicio cotidiano según Gómez y Sastre (2004) permite reivindicar dimensiones espacio-temporales para reconstruir y organizar la naturaleza del ser humano, lo que genera una relación de interdependencia en sus diferentes esferas como lo son: la biológica, cognitiva y psicomotriz.

Según Fracher y Limel, Rohlinger (2002) los cuerpos que reiteran o toleran estereotipos e identidades están relacionadas con la sexualidad, es decir “Nuestros cuerpos son sujeto y objeto de ideas generalizadas y sexualizadas intervenidas por medios de comunicación y prácticas de consumo. La sexualidad es una parte fundamental de la construcción del sujeto de la posmodernidad (Bordo,2001; Butler, 1993; Grosz, 1994; Li 2005).

El ser es resultado no solo de la materialidad sino de las relaciones entre nuestras identidades, los procesos inmateriales y valoraciones morales construyen el

entramado del sujeto. El hecho de que nos vean, nos relacionemos y formemos vínculos con otras personas, dan cuenta de procesos que presentan y representan nuestro ser. Es por ello, que cuerpo, género y sexualidad son construidos por la estructura social planteada y nuestras expectativas sobre la belleza y el poder

El género por su parte está atravesado por dinámicas de poder que permean el cuerpo. Según Foucault (1984) el cuerpo de la mujer está sujeta a una vigilancia constante y se aplica este mecanismo para que esté dentro de los rangos de estereotipos y roles sociales. Es por ello, que el cuerpo de las mujeres está relacionado con juicios estéticos que afectan la forma en que se conciben las mujeres y promueven tipos de comportamiento y socialización (Czarniawska, 2005).

Asimismo, el cuerpo femenino está vinculado con roles de género asociados a la maternidad y el cuidado, ejercicio que ha permeado las esferas sociales y ha afectado el ejercicio igualitario de los derechos y construido dinámicas de reconocimiento. A manera de ilustración, el hombre busca promover relaciones con mujeres hegemónicamente atractivas como para el reconocimiento social.

5.2 Abuso sexual

Según la Oficina de Salud para la Mujer (2021) El abuso sexual es una actividad o relación que se da sin ningún tipo de aprobación. En este ejercicio un atacante puede recurrir a utilizar la fuerza física o a través de amenazas, es más puede usar algunas sustancias nocivas

para abusar de su víctima. Importante destacar que el abuso sexual está directamente relacionado con la violación y coerción sexual.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013) considera acto sexual a todas aquellas tentativas de consumir un acto sexual no deseado, ya sea desde comentarios o insinuaciones sexuales o actividades para negociar o explotar de otro modo la sexualidad de los sujetos a través de la coacción de otra persona en cualquier contexto.

El abuso sexual afecta también a menores de edad, por ello niños, niñas o adolescentes que tocan, acarician o besan de manera indebida o involucra aprovechamiento por la edad, condición de discapacidad o incapacidad preexistente. Se considera violación o asalto sexual al acceso carnal violento si el victimario(a) utiliza la violencia física, fuerza o amenaza. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar “ICBF”, 2021).

5.3 Conflicto armado

Según Jaime (2003) el conflicto armado surge por la confrontación entre dos fuerzas opuestas, por una parte, el estado y por otros grupos armados ilegales. Esta confrontación permitió feroces actuaciones para promover transformaciones de carácter social, económico y políticas del país. Se tiene presente que los datos con mayor cantidad de muertes registradas se atribuyen a estas confrontaciones que dan lugar a otras dinámicas como guerras civiles. En el marco del conflicto armado existen poblaciones que sufren las consecuencias de esta violencia en el orden estructural, directo y cultural. No obstante, la revisión documental encontró que este fenómeno afecta específicamente a niños y mujeres.

Al ser la mujer una población diferencialmente afectada en el marco del conflicto armado es pertinente presentar los hechos victimizantes que afectan directamente a esta población, entre estos encontramos: secuestro, asesinato, tortura, desplazamiento forzado y vulneraciones a los derechos humanos por habitar zonas de confrontación también dan lugar a desapariciones y amenazas a sus familiares. Esta acción da lugar a que mujeres y familias migren a otras ciudades en busca de protección (Rico, 2014).

El fenómeno del conflicto armado ha dado lugar a que la cotidianidad de muchas personas, en especial, personas rurales sea alterada permitiendo así que se normalicen dinámicas de conflicto por ausencia estatal. Importante destacar que la pérdida de legitimidad política en muchos territorios colombianos ha fracturado el tejido social e incrementado índices de pobreza, desempleo, corrupción, narcotráfico y discriminaciones (Tawse, 2010).

5.4 Deporte social

El deporte social puede ser entendido como un proceso de construcción social y grupal que hace uso del deporte y sus cambios para mejorar la calidad de vida (Duarte Bajaña, R., 2011). Esta línea resulta más importante que el deporte moderno, ya que abre la posibilidad a transformaciones sociales, además, atiende a diversas realidades y necesidades de la comunidad.

El deporte social aplicado a lineamientos pedagógicos genera transformaciones o cambios en algunas problemáticas sociales, tales como la integración, la vulnerabilidad o la violencia (Cayuela, 1997). Por ello, la perspectiva

del deporte social tiene impacto en esferas sociales, económicas y políticas (Cazorla 1979).

Elías y Dunning (1992) centran su estudio en el deporte social, los autores reconocen que este permite que la comunidad tenga espacios de recreación en donde se promueve la expresión y comunicación fuera de los contextos cotidianos. Es decir, el deporte social busca que salga a flote la creatividad, permitiendo nuevas relaciones o mejorando las existentes. Asimismo, el deporte social permite que se mejoren las condiciones de vida en tanto se fortalecen componentes como la salud e higiene. (Cayuela, 1997-García Ferrando, 1991).

5.5 Deporte de combate

El Taekwondo según Donohue (2006) puede ser considerado como un género de lucha, el cual se desarrolla en contextos sociales como un mecanismo de defensa propia para la supervivencia. Estas actividades de lucha no solo representan *agresividad*, sino que también suponen un medio de autoconocimiento, autocontrol, respeto, dedicación, disciplina y ritualidad (Olivero, 2002). El taekwondo, como otros deportes, tiene la característica de ser una entidad multifuncional que concierne diversos aspectos de la vida humana y social (Hernández; 2005). Por consiguiente, se demuestra que el deporte puede llegar a ser un factor determinante para el empoderamiento del cuerpo de las mujeres abusadas sexualmente.

La filosofía del Taekwondo está basada en la unión entre cuerpo, mente y vida,

la cual es similar al ideal del Yin-Yang. Para Pata Young Lee (2014) el taekwondo ayuda al desarrollo espiritual, el cual representa el equilibrio del cuerpo y el ser. También es importante mencionar que los 5 principios de Taekwondo se basan en cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable aplicados no solo a la competencia sino al diario vivir (Federación Nacional de Taekwondo FNT, 2011)

Pedro Carazo (2001) concluyó que el taekwondo trabajado de forma adaptativa en personas no enfocadas a la competencia impacta de forma positiva no solo el componente físico, sino también el estado emocional. Así, el taekwondo mejora la autoestima y calidad de vida.

5.6 Empoderamiento.

León y Batliwala (1997) definen el empoderamiento femenino como el proceso de transformación social, en el cual se desarrollan capacidades individuales sociales que responden a brechas de género.

En tal sentido, el empoderamiento a nivel individual no tiene los impactos esperados si no se combina con una lucha social (León, 1997). El empoderamiento femenino responde a preocupaciones sociales orientadas a modificar espacios de deliberación pública, tales como el pleno ejercicio democrático y de derechos.

Por ello, el empoderamiento individual mejora condiciones de vida, pero se enfoca acciones colectivas de transformación. Es decir, el empoderamiento tiene dos

componentes centrales, por una parte, el nivel individual, que permite procesos de agencia, reconocimiento de sí y autopercepción. Por otra parte, el nivel colectivo, que centra su atención en el ejercicio político para el logro de transformaciones sociales. Por ello, el empoderamiento debe generar un cambio a nivel individual desde una mirada colectiva para alterar estructuras de subordinación de género en las mujeres.

6. Metodología

Se llevó a cabo una revisión documental acerca de estudios e investigaciones del deporte de combate, abuso sexual, cuerpo y empoderamiento; en este ejercicio se evidenció poca información del deporte de combate como medio para el empoderamiento femenino en personas abusadas. Este hallazgo permitió centrar nuestro proyecto a mujeres que sufrieron abuso sexual para comprender si el taekwondo adaptado incide en el empoderamiento de los cuerpos y su relación con los otros.

Para dar alcance al propósito investigativo se propuso que la población fueran mujeres abusadas, sin embargo, varias fundaciones nos solicitaban permisos especiales por parte de entidades gubernamentales para hacer el trabajo investigativo. El docente Efraín Serna de la Universidad Pedagógica Nacional promovió una reunión con la Red De Mujeres Víctimas De Abuso Sexual, la cual nos abrió las puertas para desarrollar la investigación y lograr hacer uso de instrumentos etnográficos para aplicar la metodología de investigación acción.

Para hacer uso de esta metodología se realiza un proyecto de alfabetización y refuerzo de lecto-escritura y matemáticas propuesto por la Jurisdicción Especial para la Paz (JEP) a las mujeres de la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL). La población está ubicada en el barrio Nutibara de la localidad de

Ciudad Bolívar en Bogotá. Importante destacar que el proyecto de alfabetización no se encontraba en nuestros propósitos investigativos, sin embargo, este fue el puente de articulación entre nuestra investigación y la población.

Esta investigación adopta el enfoque cualitativo y la metodología de Investigación Acción (Kemmis, 1984) que propone la investigación a partir de una perspectiva autorreflexiva de las situaciones sociales. Para ello, la investigación hace uso de técnicas de recolección etnográfica (Wilcox, 1993) que nos permite comprender las dinámicas, relatos y acciones de las mujeres antes, durante y después de la investigación. Atendiendo al enfoque y la metodología la presente investigación sustenta su suelo investigativo en el paradigma crítico-social (Marx, 1883) y hermenéutico interpretativo (Weber, M 1944) dado que da luces para interpretar las realidades de las mujeres y los puntos de vista de la sociedad en la que se encuentran para transformarla. Asimismo, se aplica un estilo de enseñanza instrumental expresivo enfocando los objetivos de las actividades en las necesidades de la comunidad y los procesos de aprendizaje que se llevan a cabo. (Gordon. C, 1959)

Por medio de conversaciones informales y observaciones participantes se lograron recolectar datos relevantes para la investigación Gracias a la alfabetización pudimos obtener datos que en las actividades de taekwondo adaptado no se evidenciaron, abriendo camino a una etnografía más completa sobre las experiencias de estas mujeres. Estos relatos se interpretaron a través de ejercicios de lectoescritura. Es importante aclarar que fueron las actividades de taekwondo que daban indicios

acerca de las percepciones corporales de las mujeres lo que permitió una fase de comprensión más rigurosa. Las actividades se realizaron con el estilo de enseñanza instrumental expresivo que ayuda fomenta a aprendices desde sus necesidades a entender y practicar taekwondo adaptado. Estas actividades centraron su atención en los 5 pilares ya mencionados de la filosofía del taekwondo: autocontrol, autoconocimiento, dedicación, respeto y disciplina.

Las actividades que planeamos fueron divididas en meses y semanas a partir de un cronograma de implementación didáctica encaminado a desarrollar unidades o sesiones de ejecución. Esta implementación didáctica tiene contenidos generales, estructurados para caracterizar, ampliar y potenciar los procesos de aprendizajes en las mujeres. En el primer y segundo mes tuvimos en cuenta el acercamiento y reconocimiento de la población con actividades de integración y comunicación que incluían juegos de coordinación, memoria y desplazamientos. En el tercer y cuarto mes, ya con el grupo más involucrado al cronograma, implementamos los contenidos de aplicación del taekwondo adaptado desde la práctica básica en relación con el autocuidado del cuerpo y correcta ejecución técnica a nivel individual y colectiva acompañado de ejercicios físicos.

Las actividades se realizaron una vez a la semana 5 horas al día: esta sesión tenía dos partes: I) alfabetización y refuerzo en la que se promovía el componente comunicativo desde el carácter lectoescritor; II) deportivo en el que se fortalecía el cuidado de sí mediante juegos didácticos; coordinación viso-manual y viso-pédica;

ejercicios musicalizados y taekwondo adaptado (defensa alta, defensa baja, patadas y puños). Estas actividades se realizaron de manera grupal dirigidos por los investigadores con su debida responsabilidad.

7. Capítulo I

7.1 Introducción

En este capítulo caracterizaremos las experiencias de abuso sexual que han vivido las mujeres de la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL) e identificaremos los cambios que experimentaron los cuerpos de las mujeres y su relación con otros cuerpos producto de las situaciones de abuso sexual.

Este capítulo tiene cuatro apartados a saber: asociación, en el cual se describe la caracterización sociodemográfica de la población con la que se logra el proceso investigativo, entre algunas componentes se encuentra el censo etnográfico y condiciones económicas de las mujeres de la asociación. Asimismo, se presenta las experiencias de abuso sexual donde se cruza los hallazgos investigativos y las experiencias de las mujeres pertenecientes a la asociación, en este espacio se trabajan las incidencias del abuso sexual de las mujeres en su transformación del cuerpo a partir de sus experiencias y las conclusiones del mismo.

7.2 Asociación

La ANDESCOL es una asociación sin ánimo de lucro con más de 20 años de servicio a la comunidad está enfocada en ayudar a personas víctimas del conflicto armado y se ubica en la periferia de la ciudad, esta asociación está debidamente organizada y cuenta con sus documentos reglamentarios. La líder social encargada de administrar y organizar la asociación es Olga Betancur quien ha estado presente desde

su creación y trabaja, especialmente, en el área de abuso sexual y conflicto armado con poblaciones de mujeres, hombres y adolescentes.

Esta organización participa con diferentes proyectos que brindan apoyos económicos, psicológicos y sociales; algunas entidades con las que está articulada la fundación son: Red de Mujeres Víctimas de Abuso Sexual; JEP; alcaldía; entre otros. Para que estas entidades les brinden apoyo la asociación se postula y queda convocada en los proyectos, motivo por el cual, la asociación busca entidades que garanticen estabilidad en función de tiempo, beneficios y cobertura

Uno de los proyectos desarrollado por ANDESCOL es el de los talleres, este proyecto se implementa en la casa de Olga Betancourt, salones comunales o casas de cultura del barrio Nutibara. Los talleres son importantes para la comunidad, ya que los participantes que asisten de forma constante se les brinda apoyos económicos para la creación de emprendimientos. Dentro de los talleres desarrollados por ANDESCOL encontramos: alfabetización, emprendimiento, rutas de procesos de denuncias, derechos humanos, entre otros.

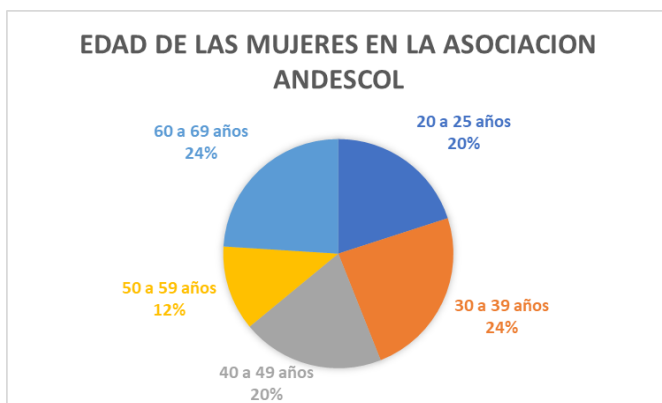
La asociación asume un papel político desde lo comunitario, promoviendo acciones autodidactas y críticas. Por ello, ANDESCOL participa activamente en asambleas populares, marchas convocadas por diferentes gremios y actividades comunitarias.

7.3 Población

La ANDESCOL cuenta con una población de 25 mujeres de edades entre los 20 a 70 años, para comprender de forma más detallada la desagregación se presenta la siguiente información:

Figura 1;

Edad de las mujeres en la asociación ANDESCOL



Las mujeres de ANDESCOL pertenecen a municipios históricamente afectados por el conflicto armado, es importante destacar que un porcentaje significativo no comunicaron su lugar de procedencia. Se presenta tala y gráfico para su interpretación:

Tabla 2.

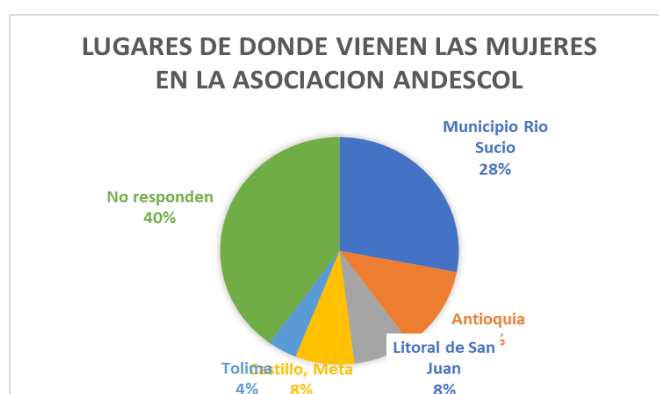
Lugares de procedencia de mujeres de ANDESCOL

Municipio	Porcentaje de la población

Chocó, Riosucio,	33,5 %
No responde	26.6%
Antioquia	20.1 %
Chocó, Litoral de San Juan,	6.6 %
Meta, Pueblo Castillo	6.6%
Tolima	6.6%

Figura 3

Lugares de dónde vienen las mujeres en la asociación ANDESCOL



nota: Elaboración propia

Importante destacar que cerca del 80% de las mujeres pertenecientes a la asociación manifestó convivir con sus esposos. De este porcentaje las mujeres son las encargadas de la crianza y labores domésticas. Por su parte el 19% son madres cabeza de familia quienes trabajan y conviven con familiares tales como hermanas o padres quienes les apoyan con el cuidado de sus hijos. Finalmente, el 1% de las mujeres asume la carga económica total en el hogar, dado que su esposo sufrió un atentado, el cual ocasionó que quedara invalido por lo que le es imposible trabajar (relato anónimo).

Respecto a la vivienda, 5 mujeres revelaron tener vivienda propia, mientras las demás mujeres de la población declararon vivir en arriendo. Un 30% de mujeres no viven cerca al barrio Nutibara, por ello hace uso del transporte público, la asociación brinda un apoyo económico a este porcentaje de la población para el cumplimiento en los talleres.

De la población total existen mujeres que pertenecen al pueblo indígena Wounaan, estas mujeres, usualmente, participan en las actividades con sus bebés de brazos o sus hijos menores de 4 años. Por otra parte, una de las mujeres de origen antioqueño desarrolla sus actividades acompañadas de su hijo con síndrome de Down. También, hay tres hermanas que son integrantes de la comunidad, de ellas solo una sufrió abuso sexual y las otras dos tienen afectaciones psicológicas. Muchas de estas mujeres no son solo víctimas de abuso sexual, sino también sufren episodios de violencia intrafamiliar, drogadicción y depresión, estos episodios responden a su

contexto social y tiene repercusiones personales a nivel emocional como altos niveles de estrés y ansiedad.

7.4 El abuso sexual y las experiencias

Para comprender el abuso sexual que sufrieron las mujeres de la población se decide trabajar desde el componente de violencia basadas en género (VBG), ya que esta es la expresión da respuesta a las violencias que se producen en razón a los roles de género producto de relaciones desiguales de poder entre los dos géneros. En las violencias basadas en Género se encuentra el abuso sexual que es considerado como aquel acto en el que se hace uso de violencia física, psíquica o moral en contra de la voluntad de una persona afectando así su libertad, integridad y formación sexual del abusado (Defensoría del Pueblo de Colombia, 2010 Profamilia; OIM, 2007; ICBF, 2007)

Existen diferentes manifestaciones de abuso sexual: I) abuso donde no se realiza penetración con aprovechamiento de la edad, género, condición de discapacidad o incapacidad preexistente; II) violación o asalto sexual (acceso carnal violento); III) explotación sexual; IV) trata de personas para la explotación sexual; V) abuso sexual en conflicto armado. En todos los casos la población más afectada son las mujeres, especialmente de clases bajas.

Según la Mesa de Trabajo Mujer y Conflicto Armado (2001) la falta de reconocimiento y garantía de las mujeres como sujetos de derecho da lugar a que se

acentúan discriminaciones en contra de ellas. La vulneración de los derechos en las mujeres es resultado de roles y estereotipo de género en la que predominan valores masculinos que aumentan las desigualdades de mujeres, jóvenes y niñas frente a la violencia sexual.

Bettarel (2005) afirma que la mayoría de mujeres se encuentran en una disputa con sus cuerpos tanto en esferas públicas como privadas resultado de reproducciones culturales que se dan desde la hegemonía patriarcal. Son las reproducciones culturales las que sitúan normas, restricciones y exigencias sobre los cuerpos de las mujeres. Por ello, las dinámicas patriarcales tienen como principio la dominación y opresión hacia las mujeres y su cuerpo (Reyes;1998; Estrada et al., 2003; Ramírez & Restrepo, 2007; Castellanos, 2008).

Natali del Tolima relata en su experiencia de vida las dinámicas patriarcales que afectaron la relación con su cuerpo y con los otros. Ella decidió vivir con un hombre que prometió brindarle calidad de vida. Sin embargo, Natali fue víctima de abuso sexual, físico y psicológico afectando su relación con los otros y consigo misma, en este relato es posible comprender como el abuso sexual no es ajeno a otro tipo de violencias como tales la económica y psicológica

Él me decía que trabajara para poder estudiar, pero nunca me pagaban, y cada que le pedía dinero para algo me decía que era una mantenida, que era fea y que nadie se fijaría en alguien como yo y me golpeaba. (Natali, 45 años, Tolima).

Según Olga Sabido Ramos (2011) el interés del cuerpo es un objeto de estudio a nivel mundial. Sin embargo, a nivel regional se reflejan particularidades, las cuales dependen de las dinámicas sociales y experiencias históricas del contexto. A manera de ilustración, Sara nació en Riosucio Chocó, hace parte de la comunidad indígena Wounaan en donde las mujeres se encargan de la recolección de alimentos y bisutería artesanal. A nivel investigativo, de acuerdo con la autora, debe reconocerse la particularidad de Sara al pertenecer a una comunidad étnica; así, identificar las prácticas de dominación que responden a su contexto:

En nuestra comunidad el hombre es la persona más hábil para tareas que requieren fuerza y es quien nos tiene que brindar seguridad, nosotras solamente nos encargamos de la limpieza y cosas fáciles (Sara, 38 años, indígena wounaan).

Por su parte, el abuso sexual en el conflicto armado es un acto utilizado como una estrategia utilizada por diferentes grupos armados (guerrillas, paramilitares, Grupos Armados pos-desmovilización y fuerza pública) para realizar humillaciones a sus oponentes, aterrorizar a las personas y destruir el tejido social. (Garzón, Y. 2019).

Ana es oriunda de Chigorodó Antioquia sufrió abuso sexual por tres paramilitares del pueblo. El abuso sexual en el marco del conflicto armado, como se dijo es una estrategia de guerra, pero además incide en el cuerpo, dado que este es

cargado con emociones hostiles como culpa, vergüenza y miedo. Los paramilitares ejercían prácticas de dominación como amenazas para desplazar a las poblaciones: “*me llegó la noticia que tenía un día para irme de mi pueblo si no me mataban*” (Ana, 58 años).

Michael Foucault (1993) agrega un significado más amplio a lo que plantea Mauss (1973) respecto al concepto de cuerpo, afirmando que este no solo hace referencia a la cultura de la persona, sino que puede estar doblegado a un régimen de control. Las prácticas de disciplinamiento tienen como objeto la sumisión y dominación, el cuerpo es quien recibe estas *correcciones disciplinarias* y generan hábitos y prácticas en el sujeto desde las formas comunicativas, productivas y de poder.

Así, en la comunidad Wounaan se interpretan relaciones de poder dominante desde la familia y el rol de las mujeres. En este caso los hombres lideran las formas de socialización de las familias y se restringe el ejercicio de las mujeres, prueba de esto, en las narrativas se expone que las mujeres tenían prohibido salir solas después de las 6:00 pm debido a la inseguridad del territorio.

La violencia de género en las mujeres se basa en los imaginarios culturales de cómo debe ser o comportarse, los roles de género dan lugar a diferentes tipos de violencia. Los tipos de violencia de carácter sexual responden a la intención de eliminar la integridad e identidad sexual, entre estas encontramos violaciones y ataques sexuales. El hecho de no asumir los roles de género asignados o normas

sociales restrictivas en el marco del conflicto armado puede traer afectaciones físicas, psicológicas y emocionales (Estrada, Ibarra y Sarmiento, 2003). Por no cumplir estas reglas Sara fue abusada sexualmente, un miércoles se encontraba sola en casa y necesitaba unos plátanos para hacer la comida así que decidió ir a recogerlos sola:

Fue el peor momento que viví, ese acto fue hecho por los paramilitares, de la nada salieron unos hombres y me obligaron a tener relaciones con ellos, por más que suplicaba y gritaba nadie llegó al auxilio (Sara, 38 años, indígena Wounaan).

En el conflicto armado las mujeres, niñas, jóvenes entran en un estado de supervivencia cotidiana para evadir actos o abusos sexuales ocasionados por actores armados o personas cercanas a sus círculos sociales. Asimismo, el conflicto armado crea dinámicas sociales que afecta a la comunidad, una de estas afectaciones es la vulneración de las libertades sexuales. Carmen estaba en su casa y al ver que llegaron los paramilitares supo que venían por su hija a la cual amordazaron para violarla, ella en su desespero se desnudó: *“me desnude y me empine agarrada de un árbol delante de ellos para que soltarán a mi hija y me violaran a mi” (Carmen, 35 años).*

7.5 Transformación del cuerpo de las mujeres tras el abuso sexual

Según Durkheim (1968) el cuerpo se entiende como un espacio íntimo y privado de cada persona en donde se busca explorar y participar en diversas luchas por la creación de nuevos sentimientos, lenguajes para la autoestima, la imagen y el

placer. Allí, las personas se sienten dueño de sí y del manejo de su cuerpo. El abuso sexual restringe el manejo de sí y de su cuerpo, Ana manifestó: *“sentía que no era mi cuerpo y no quería hablar ni saber de nada ni de nadie”*

Montagu y Matson (1983) afirman que el tacto es uno de los sentidos más antiguos, tanto a nivel ontogenético como filogenético y es una de las formas de comunicación más utilizada. El acto de tocar a otra persona siempre debe realizarse con consentimiento. En el abuso sexual, el consentimiento no existe ya que el acto se presenta en contra de la voluntad de una persona dejando secuelas negativas en su percepción del cuerpo y de sí.

El abuso de Sara generó emociones de vergüenza y asco que dieron lugar al desconocimiento de su cuerpo *“al llegar a mi casa me sentía sucia y pensaba porque me pasaba esto a mí... no me sentía yo, ese no era mi cuerpo”* (Sara 38 años) El cuerpo desde el cuidado promueve prácticas de limpieza e higiene, Sara intentó limpiar el cuerpo que ya no le pertenecía *“ni siquiera sabía cómo contarle a mi familia, yo solo pensé en bañarme e intentar quitarme la suciedad”* (Sara 38 años, Riosucio, Chocó).

Las emociones que viven día a día las mujeres víctimas de abuso sexual responden a las relaciones con ella misma y con los otros. Por ello, las mujeres abusadas configuran sus formas de relacionamiento desde el componente emocional,

este hecho dificulta su relación con otros cuerpos. En consecuencia, el abuso sexual restringe la capacidad comunicativa y expresiva con otras personas. Sara manifiesta que después de lo sucedido sentía vergüenza de que la tocaran e incluso la miraran: *“No era capaz de mirar a mi familia a la cara”*. Una de las consecuencias de esta práctica es la fractura de su red de apoyo, el ensimismamiento afecta las relaciones familiares, en el caso de Sara, ella no permitió que sus hijos se acercaran a ella.

En Colombia, las mujeres víctimas de abuso sexual en el marco del conflicto armado son juzgadas como provocadoras y agentes seductores dan a *corromper* la masculinidad. Estas estigmatizaciones hacen parte de prácticas culturales que justifican la violencia sexual e impiden el apoyo de familias y/o comunidades (Centro Nacional de Memorias Históricas 2017).

La estigmatización de la violencia sexual da lugar a la revictimización de personas, este fenómeno responde a juicios que se exponen y niegan el apoyo, gestión y respuesta ante una situación de violencia. En su relato, Ana menciona que su familia la culpaba de su violación: *“mi mamá me decía que a mí me violaron por andar de fiestera y que había sido mi culpa”*. Estos juicios emitidos a las víctimas dan lugar a que ellas, muchas veces se consideren culpables por los hechos ocurridos, en el caso de Sara el sentimiento de culpa es recurrente: *“vivo con ese recuerdo, a veces cuando duermo se me vienen las imágenes a la mente, me sigo culpando de lo sucedido, ya que nunca debí salir sola, eso me paso por boba”*.

La mujer como lo menciona Beauvoir (2010) se convierte en ese ser *de cuerpo y de sexo*, esta esencia de ser mujer restringe las libertades y a las mujeres pone en una esfera de subordinación, por su parte la autora define al hombre como un ser olvidado de su anatomía, recordando que este tiene hormonas y testículos. Natali recuerda con un poco de *asco* un suceso en particular: *“un día llegó (su esposo) de tomar y estaba muy borracho y me obligo a tener relaciones con él, me dio asco sentir su olor a alcohol y cigarrillo, me obligaba a besarlo y me repugnaba”*.

Brown. L. (2011) expone que el cuerpo de una mujer con bajos niveles socioeconómicos tiende a ser ultrajado e infravalorado con mayor frecuencia. Esto se da porque existe una subordinación por género y condición social en el que se reduce a la mujer a ser objetos complacientes; es decir, la mujer como objeto del deseo es reducida al ámbito sexual y reproductivo. Posterior al abuso sexual las mujeres tienen impactos que trascienden a la hora de tener relaciones sexuales consensuadas. En el caso de Ana después de esta violencia, tuvo problemas para conseguir empleo, lo que desencadenó que ejerciera la prostitución como profesión y recurriera al consumo de drogas y alcohol.

Las mujeres violentadas sexualmente en su infancia tienen afectaciones emocionales y psicológicas que restringe las relaciones individuales y colectivas de su diario vivir. Una de las consecuencias más registradas es la depresión según Guzmán (2018). Ana después de la amenaza se trasladó a Medellín en donde vivió la afectación emocional y psicológica: *Cuando mi hijo llegó seguía en la misma situación de*

desolación y me dijo, madre ¿Usted si sabe porque la querían matar?, a lo que respondí que no, que porque me preguntaba y él me respondió madre yo sé porque la querían matar, a usted la violaron. (Ana, 58 años). Con esto, Ana rompe en llanto y menciona: “en ese momento se me cayó el mundo encima, ellos no tenían derecho de contarle a mi hijo de mi violación, eso fue lo peor, eso fue lo que más me dolió, eso es lo que más me costó perdonar” (Ana).

La persona violentada sufre diferentes cambios en su salud física, psicológica y reproductiva antes y después del abuso que experimenta. En el de Natali se exponen afectaciones de orden psicológico: “yo era muy joven cuando me fui a vivir con él, yo quería estudiar y trabajar algo que me gustará y él me lo prometió, pero todo fue mentira” (Natali,). Estos abusos en ocasiones llevan a las víctimas a tomar decisiones que en su momento lucen como la única salida, Ana intentó quitarse la vida varias veces “gracias a Dios no pude”.

Margarita Cadavid (2014) realiza una dura crítica al estado y a las instituciones encargadas de llevar los procesos de reparación de víctimas de abuso sexual en su obra *Mujer: blanco del conflicto armado* expone que la corrupción y negligencia estatal dan lugar a que actos delictivos sean una constante. Asimismo, pone en situación de revictimización a las mujeres dado que pueden cometerse represalias tras denunciar. Ana comparte su experiencia con las instituciones encargadas de apoyar y ayudar a las personas abusadas. Importante destacar el irrespeto a las víctimas, los discursos de culpa que son reproducidos y deficiente atención integral para la reparación: “A mí me

trataron como si yo hubiera sido la abusadora, nunca me trataron con respeto ni me brindaron lo que realmente necesitaba, solo me daban dinero por ser abusada y eso no era nada para mí” (Ana, 58 años). Ana considera que el restablecimiento de derechos a poblaciones abusadas está relacionado con el apoyo social, psicológico y emocional. Más allá de la indemnización económica, las personas abusadas deben tener una reparación integral para el restablecimiento de sus derechos

7.6 Conclusiones

En este capítulo mostramos cómo está conformada la organización ANDESCOL, su caracterización sociodemográfica, historias que nos contaron las mujeres en relación con violencias basadas en género y los cambios que sufrieron los cuerpos de mujeres, así como su relación con otros cuerpos producto de las situaciones de abuso sexual.

Se articuló la teoría y los hallazgos empíricos del trabajo de campo para llegar a las siguientes conclusiones: los abusos que sufrieron las mujeres ANDESCOL (psicológicos, físicos y sexuales) en su mayoría se perpetraron en zonas rurales y fueron realizados por grupos armados al margen de la ley en entornos familiares o sociales cercanos, siendo esto uno de los motivos de desplazamiento. Importante recordar que el abuso sexual es un fenómeno que también sucede en zonas urbanas donde los victimarios son familiares, amigos y vecinos.

Se demuestra que en el campo teórico y práctico (trabajo de campo) las víctimas que pertenecen a una clase social baja y son dependientes económicamente de sus parejas tienen mayores índices de violencia intrafamiliar. Asimismo, estas mujeres están expuestas a condiciones de vulnerabilidad como drogadicción y depresión. Si bien es cierto que este hecho no es demostrable a nivel general, hace parte de los hallazgos encontrados en la población de la presente investigación.

Por otro lado, identificamos que los cambios e impactos posteriores al abuso sexual suelen ser muy negativos; esto se da porque el impacto del abuso responde a niveles emocionales y psicológicos que dan lugar a que las mujeres restrinjan sus actividades cotidianas, coaccionen sus sentimientos y generen pocas o ninguna relación con los otros y con sus cuerpos.

Asimismo, los juicios emitidos a nivel social generan revictimizaciones que afectan la atención y el restablecimiento de derechos de las mujeres. El cuerpo de las mujeres bajo dinámicas de poder es considerado como un objeto sexual, esta objetivación tiene consecuencias como alcoholismo, drogadicción o suicidio.

8. Capítulo 2

8.1 Introducción

En este capítulo detallaremos el impacto de la iniciación al taekwondo adaptado en los cuerpos de las mujeres abusadas y su relación con otros cuerpos para el empoderamiento. Este capítulo cuenta con 4 apartados a saber: *¿qué es el empoderamiento?* se abordan conceptos teóricos y empíricos acerca del significado de este concepto; *beneficios de la actividad física y deporte de combate* en este apartado se relacionan las propuestas investigativas realizadas con alguna de las categorías de nuestra investigación; *experiencias investigativas* las cuales dan cuenta de relatos que incidieron significativamente en la investigación y cambios que se dan por las clases en las mujeres; *situaciones específicas* en ese apartado se da un acercamiento a las situaciones que responden a especificidades de la investigación.

8.2 ¿Qué es el empoderamiento?

El empoderamiento femenino a nivel individual según León (1997) pierde su propósito si no tiene un enfoque social o de lucha comunitaria. Por ello, el empoderamiento sienta sus bases en el ejercicio político para la transformación social a partir de acciones que mitiguen la brecha de desigualdad en mujeres

Para el logro del empoderamiento femenino se comprenden dos procesos: por una parte, los procesos autónomos en donde se fortalecen capacidades personales e individuales de las mujeres que fortalezcan la participación activa e igualitaria en los

diferentes contextos sociales. Por otra parte, se desarrolla el proceso social que se enfoca en promover transformaciones de orden estructural para el reconocimiento y la garantía del ejercicio igualitario de derechos. El segundo proceso sienta sus bases en las luchas colectivas y en la construcción de un tejido social capaz de reconocer problemáticas latentes en el territorio.

Por ello, el empoderamiento femenino genera un cambio a nivel individual a partir de un objetivo colectivo que está orientado a transformar estructuras de subordinación por género. En tal sentido, el empoderamiento femenino da lugar a luchas colectivas, en ANDESCOL Ana a partir del empoderamiento busca transformar realidades de otras mujeres: *“Actualmente soy gestora de las personas abusadas sexualmente, ya que mi experiencia no fue la mejor con las instituciones encargadas de apoyarnos y ayudarnos”* (Ana, 58 años)

Por su parte, el empoderamiento femenino según Batliwala (1994) es un proceso- resultado donde las mujeres tienen control sobre los recursos intelectuales y materiales, desafiando de este modo las ideologías reproducidas por el patriarcado y la discriminación por género. Batliwala (1997) sustenta que el fortalecimiento de las mujeres de bajos recursos permite el acceso a la información y a los recursos materiales. En el caso de las mujeres de ANDESCOL se evidencia que la capacitación ha promovido libertades económicas para solventar necesidades cotidianas mientras se generan actividades para el empoderamiento como cursos de emprendimiento, alfabetización, entre otros.

Asimismo, la transformación social debe darse desde el cambio de la perspectiva biologicista (Turner, 1990) debido a que esta perspectiva justifica y legitima diferencias y desigualdades relacionadas con estereotipos basados en el género que promueven formas de trabajo inequitativa, ejemplo ello, el trabajo laboral y doméstico.

Los estereotipos basados en género afectan las condiciones de vida de las mujeres, en sus relatos las mujeres de la asociación manifiestan asumir mayor responsabilidad en el cuidado del hogar o en prácticas domésticas, situación que se relaciona con la naturalización del rol de la mujer en el cuidado del hogar. Frente a este punto es importante destacar que, por medio de diferentes talleres, se ha cambiado sus perspectivas de realidad frente al trabajo doméstico contribuyendo a su pensamiento de salir adelante.

Para las mujeres de la ANDESCOL el empoderamiento no se da únicamente desde el ámbito económico, sino también desde lo emocional. Este componente emocional está relacionado con las situaciones de maltrato vividas; el empoderamiento de las mujeres en este campo se desarrolla a partir de la determinación y seguridad para hacer las cosas. A manera de ilustración, el empoderamiento logra superar situaciones de inseguridad:

“el día que pude salir sola en transporte publico hacer mis vueltas fue un logro para mí, porque muchas veces los hombres me intimidaban porque me miran muy feo, me morboseaban, incluso una vez me tocaron con sus partes, pero ahora tengo como defenderme y mi actitud ante estas situaciones cambió, ahora soy fuerte me siento fuerte”

(Fernanda, 18 años).

Asimismo, el empoderamiento se manifiesta en el aumento de autoestima que mejora la percepción que se tiene de sí. La autoestima hace que las mujeres se reconozcan y quieran como son; en tal sentido, gracias al aumento de autoestima las mujeres pueden promover acciones comunitarias y de agencia. La señora Margarita desea crear una fundación parecida a la ANDESCOL en la cual se reciban madres cabeza de familia, niñas y adultos mayores:” *Yo vengo a aprender y quiero apoyar a muchas mujeres porque aquí en el barrio las mujeres necesitan mucha ayuda, especialmente las madres cabeza de familia, ya sea con los hijos o con ayudas económicas, esa es mi idea* “(Margarita, 62 años).

8.3 Beneficios de la actividad física y el taekwondo

Para esta categoría la investigación centró su análisis en las prácticas, iniciativas o proyectos que se desarrollan en los barrios populares a partir de la pregunta ¿Por qué la mayoría de talleres deportivos, musicales, artísticos o de siembra son efectivos en los barrios populares? La revisión documental e interpretación de estos resultados permitió comprender que los talleres deportivos, artísticos, musicales o de siembra (huertas) tienen en común la corporeidad desde el enfoque colectivo. Este enfoque permite la participación activa de las comunidades en zonas populares

Por ello, los autores justifican que actividades físicas como caminar, correr, bailar o trabajar en huertas intervienen de manera positiva en la salud, debido al movimiento y trabajo muscular. No obstante, las actividades sin un propósito social no tienen el impacto esperado; el trabajo comunitario fomenta la recreación y formación de valores en donde se reconoce a

los individuos en su contexto (Corrales, 2019; Grosser y Cols, 1991; Duran,1997; Rodríguez, 2010; Martínez, 1986).

Se ha demostrado que la práctica de la Actividad Física (AF) y su acción motriz fortalece aspectos fundamentales, debido a que las personas que sufren algunos trastornos mentales como depresión, ansiedad y cambios emocionales, se vinculan a programas estructurados de actividad física. A manera de ilustración, una intervención físico - deportiva con 3 actividades específicas: escalada Boulder, escalada deportiva y actividades de lucha tienen beneficios en personas violentadas, algunos beneficios son : I) aumenta la seguridad de la persona; II) genera confianza en las personas que velan por su seguridad y la de los demás; III) aumenta el autoestima; IV) mejora el autoconcepto como persona; V) contribuye a vencer sus miedos paulatinamente; VI) mejora la capacidad en toma de decisiones para resolver un problema (Devis y Peiró, 1993; Latorre, 2020)

El taekwondo como otros deportes, tiene la característica de ser una entidad multifuncional que concierne diversos aspectos de la vida humana y social (Hernández, 2005) Por ello, el deporte puede llegar a ser un factor determinante para el empoderamiento del cuerpo de las mujeres abusadas sexualmente. La filosofía del Taekwondo está basada en la unión entre cuerpo, mente y vida, la cual es similar al ideal del Yin-Yang, para Pata Young Lee (2014) el taekwondo ayuda al desarrollo espiritual, el cual representa la armonía del cuerpo y el ser.

Como se dijo, el taekwondo trabajado de forma adaptativa en personas no enfocadas a la competencia mejora el estado físico, pero también, aumenta los niveles de autoestima

promoviendo una mejora en la calidad de vida. En el trabajo con la comunidad iniciamos las actividades de taekwondo a partir lo usualmente sugerido, pero, al realizar ejercicios de caracterización motriz nos dimos cuenta de dos detalles: i) las mujeres no tenían desarrollada la motricidad gruesa, la mayoría de mujeres practica ningún deporte; ii) las mujeres tienen muy bien desarrollada la motricidad fina por sus trabajos artesanales o manuales.

Al evidenciar que los ejercicios convencionales no funcionaban, decidimos replantear nuestras prácticas utilizando el estilo de enseñanza instrumental expresivo el cual se enfoca a las necesidades y cualidades de las mujeres de la asociación. El baile fue una actividad que pudimos reconocer a las mujeres les gustaba, así como actividades grupales con bombas y botellas.

La enseñanza instrumental expresiva dio inicio al *taekwondo adaptado* el cual consistía en realizar las técnicas de taekwondo con música, llevando un ritmo y realizando las diferentes fases de la sesión: calentamiento, fase central, estiramiento final. Si bien la música animaba y relajaba a las mujeres esta no se podía implementar en todas las sesiones, por ello se crearon estrategias con bombas o botellas de plástico, en las cuales las mujeres tenían la oportunidad de realizar golpes sin lastimarse. Al principio, los movimientos y técnica de las mujeres eran toscos y sin control, con las botellas realizamos trabajos de patadas que fortalecieron esta debilidad. Así: si golpeaban fuerte la botella se iban a lastimar, pero, si realizaban bien la técnica iban a golpear la botella sin sufrir dolor alguno.

Por su parte, las bombas nos sirvieron como liberación, esto porque con ellas si podían golpear con fuerza y no iban a sentir ninguna molestia. Se aplicaron juegos donde tenían que golpear la bomba con las manos sin dejarlas caer, así como pasar las bombas con técnica de

puño o pies, este ejercicio se realizaba con las diferentes partes del pie: lateral (parte interna o externa) la punta del pie, la planta del pie y el empeine del mismo.

Asimismo, se implementaron actividades basadas en reflexiones acerca de la percepción de su cuerpo y de sí, estas actividades permitieron crear límites en el campo corporal. Hicimos que las mujeres se sentaran, cerraran sus ojos, empezaran a sentir su cuerpo por medio de respiraciones, movimientos suaves y regulados. Algo que ellas nos hicieron saber es que nunca se presentaban los espacios para poder reflexionar y sentir sus cuerpos, a medida que ellas hacían los movimientos hablamos sobre la importancia de cuidarse y como los límites son importantes para el cuidado personal y el de los demás. Las actividades evidenciaron un aumento de confianza dado que en algunos momentos el hecho de cerrar los ojos, les causaba temor, pero paulatinamente las mujeres apropiaron la actividad y con ello, la importancia de percibirse y cuidarse.

8.4 Experiencias investigativas

Este apartado expone cómo las mujeres a través del tiempo y desarrollo de las actividades mejoraron sus formas de relacionamiento consigo y con las demás personas. Este apartado contiene una recopilación de las experiencias y sus valoraciones. Importante destacar que estas experiencias fueron realizadas en días diferentes y en orden cronológico.

8.4.1 El nerviosismo de Laura.

Durante el primer encuentro con las mujeres se realizaron actividades para romper el hielo (presentación, juego de ritmo, entre otras), en esta actividad las mujeres participaban

voluntariamente. En la actividad de juego de ritmo Laura se mostraba ansiosa, tímida y nerviosa, lo percibimos porque no nos miraba a la cara, siempre que hablaba miraba hacia el techo o el suelo, movía de manera nerviosa sus piernas, sus manos sudadas hacía que constantemente se limpiara con el saco y su voz titubeaba a la hora de participar. En el momento que percibimos esta situación decidimos no enfocar nuestra mirada en ella, pero si prestamos atención a lo que nos decía, este acto de no mirarla la relajo un poco al momento de expresarse frente al grupo.

8.4.2 Situación accidentada.

En esta sesión se llega por primera vez al salón comunal del barrio manitas ubicado en la Calle 18 sur con carrera 35 un espacio amplio que cuenta con sillas y mesas para que cada mujer se ubique cómodamente. El lugar cuenta con un baño bajando las escaleras, para cualquier tipo de urgencia. En este espacio, se ubicó el material de las actividades a desarrollar con las mujeres y dividió el grupo en dos equipos, donde se realizaron movimientos coordinados por medio de platillos y memoria de palabras expresadas por las mujeres. Estas actividades las desarrollan con mucho ánimo, cada una realiza un movimiento coordinado: cruzar pies, desplazamiento lateral o de espaldas para representar letra que complete la palabra.

Laura llamó la atención de nosotros dado su participación activa, atenta y diligente, al ser una persona tímida y callada ver que realizaba la actividad abiertamente nos sorprendió. Una situación nos llamó la atención, en la parte íntima del jean se veía algo húmedo, concluimos que se había orinado en los pantalones, este hecho no causó incomodidad en Laura.

Asimismo, el grupo de mujeres no prestó atención y se culminaron las actividades de buena manera.

8.4.3 Contacto inesperado.

Esta sesión se desarrolló en la casa de la lideresa ya que hubo problemas con el espacio del salón comunal. La actividad inició con técnicas de defensas del taekwondo, nos organizamos en un círculo con el fin de vernos todas e iniciamos la sesión con un calentamiento sencillo a las que se le agregaron algunas defensas iniciales. Posteriormente, la sesión pasa del trabajo individual al trabajo en parejas para las defensas con velocidad de reacción; en medio de la actividad Carmen le tocó la vulva a Patricia, lo cual provocó que ella se sonrojara y empezara a reírse. En este momento, Patricia también le tocó la vulva a Carmen, varias mujeres empezaron a replicar dicha situación por lo que tuvimos que finalizar la actividad y replantear los ejercicios. Esta situación excede nuestros horizontes de comprensión, pero creemos que es importante visibilizar para futuras investigaciones.

8.4.4 Las intenciones.

Esta sesión se llevó a cabo en la casa del adulto mayor, la cual es un poco retirada del lugar donde usualmente nos reunimos. Iniciamos la clase de movimientos musicalizados grupales, en esta sesión se hizo evidente que las mujeres de la asociación mostraban intenciones de tocarme la cola, mientras realizaba los movimientos acordes con la música; durante la actividad las mujeres mantenían risas y juegos entre ellas para tocarme la cola. Una

de las líderes menciona “*profe tenga cuidado que ellas están que le cogen la cola*” por estas acciones, acordamos entre los profes cambiar el género musical e ir a la práctica del taekwondo musical, para así evitar más comentarios, acciones e intenciones de las mujeres pertenecientes a la asociación hacia mí.

Como afectado no me sentí incómodo en ese momento por las acciones, pero sí sorprendido, ya que no me esperaba esta reacción por mi posición como profesor. La situación me causó un poco de risa y preferí pausar la actividad por un momento mientras todo se tornaba más relajado para dar continuidad y cierre a la misma.

Nosotras, como observadoras evidenciamos el momento en que empezaron a *morbosear* al profe Wilmer, lo sentimos extraño ya que como profes mujeres nunca vimos esa actitud hacia nosotras, pero sí hacia los profes hombres. No sabemos si estos actos están relacionados con la confianza generada hacía ellos o en razón de su género.

8.4.5 El mordisco.

Después de realizar una sesión de clase, nos dirigimos de la casa del adulto mayor a la de la líder de la asociación, veníamos hablando con la líder acerca del gusto por el proceso que habíamos llevado con las mujeres y que quería que siguiéramos trabajando con ellas, de un momento a otro se detiene y nos dice:

Es más profes les cuento, a partir de las clases se ve que las mujeres se tienen más confianza, una de las mujeres que sufren de violencia intrafamiliar se acercó y me contó que el esposo le iba a pegar y ella lo mordió y le dijo que si él le ponía una mano encima se iban a dar porque ella ya sabía dar puños y después iba y lo demandaba. (2021)

Nos sorprendió y alegró bastante que esta mujer tuviera una reacción de defensa hacia el maltrato que sufría en su casa, nuestra meta era lograr que ellas se empoderaran y se sintieran más seguras, nunca realizamos las actividades con el fin de que ellas fueran a golpear o maltratar a los demás, pero sí que tuvieran unas pocas herramientas para defenderse y dicho objetivo se logró.

8.4.6 Recopilación de todas las experiencias.

Los cambios de las mujeres al transcurrir las sesiones se pueden ver a simple vista en su actitud, forma de desenvolverse en las actividades o manera de hablar con nosotros. Sin embargo, exponemos las experiencias que fueron relevantes para nuestra investigación y nuestra vida. Las recolecciones de información mediante técnicas etnográficas permitieron interpretar y comprender sentires de las mujeres en las sesiones y posterior a ellas; las mujeres nos comentaban que les gustaban las clases, especialmente cuando era combate musicalizado.

Según manifestaron, las actividades les permitieron salirse de la rutina y valoraban positivamente que sus hijos pudieran intervenir. Asimismo, nos hicieron saber que con las técnicas aprendidas se sentían más seguras consigo mismas y podían enseñarles a otras personas de su entorno o comunidad. Algo que realmente nos marcó fue ver como empezaron a compartir espacios las mujeres, esto no se veía cuando llegamos; cada una estaba en su grupito, el caso más notorio fue el de Laura que al inicio de la investigación era tímida y ni siquiera podía vernos a la cara para hablar y al finalizar era una mujer mucho más relajada no solo con nosotros, sino con sus compañeras, incluso su forma de caminar cambio tenía un poco más de confianza.

También fue interesante comprender las formas de relacionamiento de nosotros con las mujeres, al ser cuatro investigadores cada uno se relacionaba de diferentes formas, unos teniendo más acercamientos con determinados grupos o personas. En la investigación hay 4 perspectivas diferentes de una sola situación, esta debe ponerse en diálogo para su

interpretación, es por esto por lo que decidimos escoger el paradigma hermenéutico-interpretativo.

La mayor dificultad presentada en la investigación fue la continuidad del proyecto, ya que muchas de las mujeres podían ir a la asociación porque se les brindaba un *subsidio* de transporte, pero al finalizar la alfabetización este beneficio terminó. Así que muchas mujeres no pudieron continuar con el proceso, posterior a esto hubo un problema en los talleres de emprendimiento dio lugar a que se finalizara las sesiones presenciales. Pese a que los talleres de emprendimiento no estaban vinculados con nuestro trabajo de campo, las mujeres decidieron no volver.

Es así como decidimos realizar encuentros virtuales en los cuales les preguntamos a las mujeres, si de alguna manera las actividades de taekwondo adaptado les hicieron percibirse de manera diferente o si contribuyó este proyecto al empoderamiento. Las mujeres manifestaron que pese al corto periodo de tiempo las actividades del taekwondo fortalecían su confianza y empoderamiento, asimismo, manifestaron que las relajaba y que los golpes y defensas eran prácticos y fáciles de aplicar en casos de emergencia.

Muchas mujeres manifestaron sentirse como niñas en las actividades porque se divertían mucho y salían de la rutina, lo cual les ayudaba cuando llegaban estresadas o de mal genio por alguna situación de su diario vivir. Otras mujeres expresaron que los ejercicios les daban pereza o les parecía muy difíciles, pero que con las actividades se sentían muy capaces de hacer lo que se les pedía y se enorgullecen de eso. Además, las mujeres nos agradecieron por generar el espacio para pensar y cuidar de ellas mismas mediante las sesiones semanales.

Se evidenciaron cambios físicos como postura, forma de caminar y memoria motriz pero también, cambios en la forma en que se perciben sus cuerpos, evolución en las actividades, consciencia a la hora de desarrollar los ejercicios y reflexión acerca de la importancia de los calentamientos y estiramientos finales.

La comunicación era un tema casi nulo entre las mujeres de la asociación, por medio de una actividad de escritura y lectura que consistía en crear o buscar un poema con el cual se sintieran identificadas pudimos conocer algunas experiencias vividas y sentires frente a algunas situaciones. La escritura fue una herramienta para que las mujeres de la asociación manifestaran sus emociones y compartieran sus sentires, lo cual generó cierta empatía y comunicación entre todas ellas. Esto se reforzó con los trabajos físicos los cuales abrían la posibilidad de intercambio con los diferentes grupos de mujeres.

8.5 Conclusiones

En este capítulo tratamos la conceptualización de empoderamiento desde diferentes puntos de vista y la relacionamos con el empoderamiento en el trabajo de campo de las mujeres de la asociación. También socializamos algunos beneficios del deporte dirigido a comunidades vulnerables, así como los beneficios del taekwondo. Finalmente, compartimos experiencias significativas que marcaron nuestro ejercicio como investigadores.

En este capítulo se evidenció que, con las actividades deportivas, las mujeres de la asociación cambiaron la forma de relacionarse (verbal, visual y de tacto) con otros cuerpos, además de la postura, el ánimo y su disposición frente a las actividades. También se pudo

percibir los cambios actitudinales los cuales corresponden a una mejor convivencia y respeto por las demás, teniendo en cuenta sus opiniones. Como se sabe, el taekwondo es un deporte individual, pero se adaptó a las condiciones de las mujeres para ayudarles en la socialización y el trabajo grupal, teniendo empatía y comunicación entre ellas, evidenciando una coherencia con las investigaciones consultadas.

A pesar de que las actividades no eran de intensidades altas, sí generaban cambios en sus hábitos sedentarios, proporcionando una vida un poco más activa y de dispersión en las mujeres. Se tuvo como objetivo la filosofía del taekwondo para trabajar mente, cuerpo y ser, además de ser más fuerte en sus principios individuales. Esto se pudo evidenciar con Laura, que mejoró su forma de interactuar con sus compañeros y profesores en los diferentes talleres; Laura mejoró su lenguaje corporal y verbal lo que permitió procesos de socialización que ampliaron su círculo social en la asociación.

Desde la teoría y el trabajo de campo desarrollado concluimos que el empoderamiento se da desde los poderes políticos, sociales, económicos y culturales. Sin embargo, son pocas las investigaciones que trabajan el empoderamiento desde el enfoque deportivo y la corporeidad (cuidado de sí). Con los estudios realizados en otras áreas e intencionalidades se evidencio el acierto de trabajar en comunidades vulnerables desde el enfoque deportivo, los resultados del trabajo de campo muestran su relevancia en aspectos emocionales y físicos, demostrando así que la metodología de investigación acción logró transformar la realidad de mujeres de la asociación.

Aunado a ello, el deporte de combate como herramienta para el empoderamiento transforma individualmente las realidades de las mujeres a partir de los valores y principios del taekwondo, pero también aporta en la transformación colectiva. Ahora, desde nuestra investigación pudimos observar y concluir que el deporte empodera a las mujeres de contextos vulnerables, si este es aplicado desde el enfoque comunitario.

Para concluir este capítulo, hablaremos sobre el gusto de las mujeres acerca de las clases musicalizadas y algunas experiencias que tuvimos. En relación con este componente se puede interpretar que la afinidad a las clases musicalizadas está influenciada por dinámicas culturales patriarcales que han promovido roles en nuestra sociedad, el baile, por ejemplo, era una práctica exclusivamente femenina. Las clases motivaron intereses por el baile como práctica habitual en algunas personas que recordaron su adolescencia y buscaban revivir esa experiencia. Por otra parte, observamos que algunas mujeres, debido a la confianza establecida con el profesor realizaron comentarios o acciones inapropiadas, entre estas, la mencionada en las experiencias acerca de tener intenciones de tocar la cola. Es importante tener en cuenta que casos de abuso suelen ocurrir entre personas cercanas a nuestro círculo social, en las cuales depositamos nuestra confianza.

9. Conclusiones finales

La investigación centró su interés en comprender ¿De qué maneras las mujeres abusadas sexualmente se empoderan y cómo logran progresar en su relación con otros cuerpos

a través del taekwondo adaptado en la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL)? Para dar alcance a la pregunta de investigación se recapitulan las conclusiones de los capítulos trabajados. El primer paso para responder a esta pregunta es comprender el contexto en el que se desarrollan los abusos sexuales, por ello, el capítulo I expone que la mayoría de abusos en el marco del conflicto armado (psicológicos, físicos y sexuales) se perpetraron en zonas rurales antes del desplazamiento y se dan por grupos armados al margen de la ley, círculos sociales o familiar. Importante destacar que el abuso también sucede en zonas urbanas y en este caso son los familiares, amigos, vecinos cercanos a la familia o comunidad quienes perpetúan estos hechos.

En el marco del abuso sexual existe una relación entre el abuso y las condiciones socioeconómicas, por ello, la teoría se relaciona con el trabajo de campo en donde constatamos que la mayoría de las víctimas son personas de contextos vulnerables. En estos contextos las mujeres están expuestas a otro tipo de violencias y vulneraciones tales como violencia intrafamiliar, analfabetismo, drogadicción o depresión.

Asimismo, se identifican los impactos negativos del abuso sexual exponiendo que tiene afectaciones a nivel emocional, psicológico y comunicativo; estos impactos generan en las mujeres *cierres* individuales y colectivos. La nula atención integral para la reparación de mujeres abusadas motiva a que ellas adopten en su vida prácticas perjudiciales para la salud como el consumo de drogas y alcohol. Otro impacto negativo relacionado con el abuso es la afectación psicológica y sus consecuencias emocionales, la depresión, por ejemplo, motiva a las personas a aislarse y alejar sus entornos protectores.

Finalmente, el capítulo I expone que las mujeres abusadas sexualmente cambian la percepción de su cuerpo y la forma en que se relaciona con otros. Esta consecuencia afecta procesos de socialización en la vida cotidiana y restringe la participación activa de las mujeres en escenarios colectivos. Los impactos del abuso sexual entonces afectan las prácticas cotidianas de las mujeres y responden a relaciones de poder patriarcales donde el cuerpo es afectado.

Una vez comprendido el fenómeno del abuso sexual, sus implicaciones y consecuencias se trabaja la forma en que el deporte aporta en proceso de empoderamiento. Es importante destacar que el empoderamiento se trabaja desde el cuidado de sí.

Bajo esta perspectiva, la práctica del taekwondo adaptado aplicado desde estilo de enseñanza instrumental expresivo basada en las necesidades de la población permitieron a las mujeres herramientas comunicativas, corporales y sociales que fomentaron el empoderamiento desde el control de sus emociones y sentires. Se evidenció que la participación deportiva fortalece la autonomía, motiva al liderazgo, mejora la autoestima y salud, así como previene las violencias de género.

A la luz de esta investigación surgen hallazgos que problematizan la gestión estatal en términos de reparación, prevención y mitigación de violencias basadas en género. Pese a que el liderazgo político es asumido por una vicepresidenta mujer que proviene de condiciones socioeconómicas bajas y promueve las condiciones igualitarias de la mujer en el país, la tasa de feminicidios aumentó. Esta situación demuestra que las lógicas patriarcales responden a un problema estructural y cultural en el que las relaciones de poder no solo responden al

género, sino también a condiciones de raza, etnia, grupos sociales, entre otros que exacerbaban violencias, abusos y maltratos.

La revisión documental demostró que hay impactos diferenciales de género en el abuso sexual afectando mayoritariamente a mujeres, pero también, expuso que este fenómeno afecta principalmente a poblaciones de condiciones socioeconómicas bajas. Este hallazgo permite concluir que las poblaciones en condiciones de vulneración son afectadas por otro tipo de dinámicas, entre estas un modelo económico y productivo capitalista que promueve prácticas inequitativas, desiguales e ilegítimas que dan lugar a contextos de violencia y vulneraciones. Prueba de ello, la investigación encontró que ciudad Bolívar reporta las cifras más altas de abuso sexual, seguido de Kennedy, Bosa, Suba y Usme localidades en las que se encuentran poblaciones con condiciones socioeconómicas bajas.

Se evidencia que el abuso sexual en las mujeres de la asociación afectó prácticas cotidianas como recoger leña, tomar transporte público, cuidar su imagen, establecer contacto físico y comunicativo, entre otros. Asimismo, en la investigación se encontró que el abuso sexual afectó la continuidad escolar, las mujeres desertaron de la escuela como método de supervivencia para evitar caminos, zonas y grupos que posibilitaran un riesgo para su integridad. La deserción escolar afecta procesos de aprendizaje, en el trabajo de campo las mujeres de la asociación manifestaban su dificultad para concentrarse y entender temáticas (especialmente en el área de matemáticas y lectoescritura), así como actividades repetitivas.

Por otro lado, la investigación trabajó el empoderamiento desde sus dos enfoques: por una parte, se buscó promover capacidades individuales en las mujeres para mejorar las percepciones que tenían de sí mediante el deporte, por otra, motivó el trabajo colectivo para la transformación de la comunidad. El empoderamiento aplicado a estas dos líneas aporta a la participación igualitaria y activa de las mujeres en escenarios de la vida pública.

Las mujeres abusadas adquirieron capacidades comunicativas en el transcurrir de las actividades, se evidencio que la población fue capaz de hablar de temas personales, ser bromistas, buscar contactos corporales como abrazos y besos en la mejilla. Sin embargo, las capacidades comunicativas que se gestaron a partir de la confianza, en algunas ocasiones sobrepasa los límites personales, como se presentó en la investigación (los intentos de tocar la cola a uno de los investigadores).

Interpretamos esta situación desde el paradigma socio crítico que busca entender las realidades de las mujeres, reflexionando acerca de la forma en que los espacios seguros son lugares en los que se pueden infringir abusos, pero también normalizarlos. Otra interpretación que se le da a este hecho, está relacionada con que las situaciones de abuso pueden replicarse, siendo las mujeres abusadas quienes buscan tener control sobre el cuerpo del otro. Estas interpretaciones quedan abiertas a discusión para futuras investigaciones que busquen abordar el tema.

A partir de estas conclusiones se puede dar respuesta a la pregunta problema iniciando con un sí, las mujeres de la asociación ANDESCOL lograron empoderarse, pero ¿De qué maneras se empoderan? Uno de los objetivos de la asociación es empoderar a las mujeres

desde diferentes perspectivas. Para ello, las mujeres se empoderan desde la capacitación, en este campo encontramos talleres de política, emprendimiento, psicología, entre otros.

Por su parte, las mujeres a partir de la práctica deportiva del taekwondo adaptado adquirieron habilidades que mejoraron su calidad de vida desde el cuidado de sí. Se evidenció que los encuentros comunitarios mejoraron las relaciones interpersonales, pero también, tuvieron impactos positivos en el cuidado personal, las mujeres voluntariamente mejoraron la percepción de sí a partir de acciones que las hacía sentirse más seguras (peinarse, maquillarse, pintarse las uñas, entre otras)

El taekwondo adaptado permitió que las mujeres adquirieran herramientas para establecer límites personales, esta capacidad promueve el empoderamiento de las mujeres dado que puede prevenir situaciones de desigualdad y abuso. Asimismo, el encuentro entre las mujeres fortaleció la relación con sus cuerpos y con otros, en tanto las actividades promueven la conciencia corporal del lugar en el que se habita.

Finalmente, la investigación desarrollada desde el campo multidisciplinar (lectura, escritura y matemáticas) amplía el horizonte ontológico de las mujeres pertenecientes a ANDESCOL estos campos permitieron la comprensión de situaciones que tenían las mujeres y que, de no ser por la aplicación de estos talleres, no saldrían a flote; por ello, el trabajo multidisciplinar debe pensarse en las investigaciones. Asimismo, el trabajo colectivo de los investigadores permitió una comprensión diversa y plural del contexto y sus problemáticas. Importante destacar que la metodología adoptada permitió el acercamiento de la población de forma natural, hecho que hizo posibles hallazgos relevantes para la investigación

10. Reflexiones y recomendaciones

Al realizar alguna investigación en poblaciones vulnerables se debe tener presente que el factor económico influye en el desarrollo de la investigación. En algunas ocasiones asociaciones o fundaciones brindan subsidios de transporte y refrigerios, los cuales facilitan la participación de las personas a las sesiones planteadas. Sin embargo, cuando este apoyo no está la investigación se encuentra en riesgo por abandono económico.

En nuestro caso se acabó el programa que subsidiaba el transporte y refrigerio, dada las dificultades para llegar a la sede las participantes dejaron de asistir y no se nos permitió continuar con la investigación de forma presencial. Este hecho impidió el cierre adecuado del trabajo de campo; no obstante, atendiendo a nuestras intenciones investigativas convocamos a las mujeres por medio de llamadas y encuentros virtuales, dándose otros tipos de desafíos como los son conectividad, acceso y tiempo.

Asimismo, las investigaciones en contextos vulnerables deben estar acompañadas de profesionales capaces de responder a situaciones de emergencia o componentes que excedan las responsabilidades del investigador. Por ello, se sugiere el acompañamiento de un profesional en psicología capaz de trabajar problemas personales que afectan el devenir de la investigación. En el desarrollo del trabajo de campo existieron mujeres con casos de violencia intrafamiliar o problemas personales que cayeron en situaciones de riesgo como intentos de suicidio o consumo de alcohol y drogas. Estas situaciones desbordan nuestra capacidad profesional y limita la investigación

Finalmente, se invita a considerar a las poblaciones vulnerables como iguales, es cierto que existen prejuicios en relación con la revictimización de estas. Sin embargo, el ocultamiento investigativo de estas poblaciones trae consecuencias de orden social, estas comunidades necesitan ser reconocidas para que se les brinden oportunidades de emprendimiento y empoderamiento

11. Productos de la investigación

La presente investigación fue socializada en el II Cátedra de gestión deportiva. Sostenibilidad, emprendimiento y territorios, realizada por la Universidad Nacional Abierta Y a Distancia, Bogotá, Colombia, los días 24 y 25 de mayo de 2023 certificando a cada uno de los autores y ponentes por el decano de la facultad de educación física y la coordinadora de la licenciatura en deporte de la Universidad Pedagógica Nacional. (Ver Anexo N° 19)

Además, con base a esta investigación, se realizó un artículo científico titulado “El taekwondo adaptado como deporte para el empoderamiento de las mujeres abusadas sexualmente de la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL)”, el cual fue postulado a publicación del cuarto número de la revista Espacio Sociológico

12. Referencias

- Adelman, M. y Ruggi, L. (2016). *The sociology of the body*. *Current Sociology Review*.
- Abad, F. (2005). *Taekwondo*. Ediciones LEA. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=r24VcwLb2OMC&oi=fnd&pg=PA8&dq=info:p6T6d3AMLJgJ:scholar.google.com/&ots=oJpVgrv24D&sig=GUYG8qysYwDEu6QN7_zDCXOR_TIQ#v=onepage&q&f=false
- Becerra, L. F. (2017). *Empoderamiento: lucha por la exigibilidad de los derechos de las mujeres víctimas de violencia sexual en el marco del conflicto armado colombiano*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/22334>.
- Beltrán, J. J., & Romero, Y. (2017). *El movimiento para fortalecer la identidad en pro de una resignificación integral de cuerpo*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/9919>
- Brauner, Vera Lucia (2015). *DESAFIOS EMERGENTES ACERCA DO EMPODERAMENTO DA MULHER ATRAVÉS DO ESPORTE*. *Movimento*, Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11533956101>
- CADAVID RICO, M. R. (2014). *Mujer: blanco del conflicto armado en Colombia*. *Analecta Política*, 4(7), 301–318. Recuperado a partir de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/analecta/article/view/2558>
- Calderón Rojas, J. (2016). *Etapas del conflicto armado en Colombia: hacia el posconflicto*. *Latinoamérica. Revista de Estudios Latinoamericanos*, (62), 227-257. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-85742016000100227&script=sci_abstract
- Campaña Violaciones y otras violencias: Saquen mi cuerpo de la guerra. <<*Encuesta de Prevalencia de violencia sexual en contra de las mujeres en el contexto del conflicto armado colombiano 2010-2015*.>> Bogotá, 2017. Recuperado de: <https://humanidadvigente.net/wp-content/uploads/2017/08/Encuesta-de-prevalencia-de-violencia-sexual-CSCG.pdf>

Campillo, N. C., Zafra, A. O., & Redondo, A. B. (2008). *Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes*. *Cuadernos de psicología del deporte*, 8(1), 61-78. Recuperado de

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/54541>

Carazo Vargas, P. (2011). *Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: el taekwondo como alternativa de mejoramiento*. *Revista Educación*, 25(2), 125–135. <https://doi.org/10.15517/revedu.v25i2.3586>

Casique, Irene. (2010). *Factores de empoderamiento y protección de las mujeres contra la violencia*. *Revista mexicana de sociología*, 72(1), 37-71. Recuperado en:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032010000100002

Centro Nacional de Memoria Histórica. *La guerra inscrita en el cuerpo*. Informe nacional de violencia sexual en el conflicto armado. Bogotá: CNMH, 2017. Recuperado de: https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes-accesibles/guerra-inscrita-en-el-cuerpo_accesible.pdf

Contreras Miguel Humberto Jaime. *El conflicto armado en Colombia*. *Revista de Derecho*. 2003, (19), 119-125 ISSN: 0121-8697. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85101907>

Duarte Bajaña, R. (2011). *Fundamentación del deporte social comunitario a partir de las categorías bioéticas: una opción hacia el mejoramiento de la calidad de vida que trasciende el deporte moderno*. Recuperado de: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/1353/1326>

Echeburúa, E., & Corral, P. D. (2006). *Secuelas emocionales en víctimas de abuso sexual en la infancia. Cuadernos de medicina forense*, (43-44), 75-82. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062006000100006

Edelman, A. J. (1994). *The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Violence Prevention Training Program to Reduce Disruptive and Assaultive Behaviors Among Severely Emotionally Disturbed Adolescents* (1.^a ed., pp. 1–56). Davie, Florida: Eric. Recuperado de <https://eric.ed.gov/?id=ED384187>

Expósito, F., & Moya, M. (2011). *Violencia de género. Mente y cerebro*, 48(1), 20-25. Recuperado de: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/32507942/Articulo-Violencia-de-genero-libre.pdf?1391608239=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DUn_binomio_inseparable.

Galvis, M. (2009). *Situación en Colombia de la violencia sexual contra las mujeres*. Recuperado de <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/51474/9789589782163.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez Arévalo, J. A., & Sastre Cifuentes, A. (2008). *EN TORNO AL CONCEPTO DE CUERPO DESDE ALGUNOS PENSADORES OCCIDENTALES* (9.^a ed., pp. 1–131). Colombia: HALLAZGOS.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835170007.pdf>

Gómez-Henao, D. E., Parra-Sánchez, A. M. y Jiménez-Domínguez, A. G. (2020). *Perspectiva del deporte social en doce planes de estudio de formación en el área de deporte. Lúdica Pedagógica*, 1(32), 1–22. Recuperado de:

<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/12183/11059>

Gonzales, Camila. *Batallas de hombres en cuerpos de mujeres*. 29 de enero de 2009
<https://verdadabierta.com/batallas-de-hombres-en-cuerpos-de-mujeres-/>

Gonzales, A (2017) *Cuerpos, mujeres y narrativas imaginando corporalidades y géneros*.
recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/537/53755753003/html/>

Gutiérrez I. Y., Arce C. (2015) *Investigación Acción una Estrategia de Reflexión participativa para fortalecer las academias del Docente Universitario en UAN*, Universidad Autónoma de Nayarit Ciudad de la Cultura Amado Nervo Boulevard Tepic-Xalisco S/N C.P. 63190 Tepic, Nayarit. México. Recuperado de

https://www.ecorfan.org/proceedings/CDU_V/CDUV_6.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres, Gobierno Federal de México, Tlaxcala, Instituto Estatal de México, México. (2010), *Modelo de abordaje psicoterapéutico para mujeres víctimas de violencia sexual*. Recuperado de

<http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Tlaxcala/tlaxmeta8.pdf>

Labrador, C (2016) *Empoderamiento de mujeres supervivientes de violencia de género*, recuperado

<https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/18540/Labrador%20Rivera,%20C.%20Trabajo%20Fin%20de%20Grado.%20Rodin.pdf>

León, M. (1997). *Poder y empoderamiento de las mujeres* (No. 305.42 P6). UN. Facultad de Ciencias Humanas.

<http://corporacionparaeldesarrolloregional.org/wp-content/uploads/2021/01/Poder-y-empodamiento-de-mujeres.pdf>

Lim, S. Y., & Dixon, M. A. *Explorando la capacidad del deporte para empoderar a la mujer: un marco conceptual*. REVISTA GERENCIA DEPORTIVA, 131. <http://www.algede.org/RevistaGerenciaDeportivaVIN1.pdf#page=131>

Lorza, J (2014). *Del legado marcial al trascender deportivo*. Universidad del valle. Recuperado el 14 de marzo de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/7710/3410-0473507.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

María Estrada, A., Ibarra, C., & Sarmiento, E. (2007). *Regulation and control of subjectivity and private life in the context of armed conflict in Colombia*. Community, work and family, 10(3), 257-281. <https://www.redalyc.org/pdf/815/81501510.pdf>

Márquez López, T. (2019). *Cultura, deporte y mujer: empoderar a mujeres refugiadas mediante la práctica deportiva*. <https://idus.us.es/handle/11441/91112>

Modrego Latorre Lucia (2020). *Maltrato infantil por abuso sexual: una propuesta de intervención físico-deportiva* recuperado de <https://zagan.unizar.es/record/98006/files/TAZ-TFG-2020-2902.pdf?version=1>

Morales Espinosa y Grueso Vanegas, D (2019). *El papel del cuerpo en el feminismo una salida al debate igualdad-diferencia*. recuperado de: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/id/40de652d-5f24-4934-8b04-7be997f758b8/CB-0592574.pdf>

Moreno, L. (2021). *Cartilla didáctica para el fomento de los principios y valores filosóficos del Taekwondo en la Escuela K-Tigers. (Trabajo de grado)*. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá-Colombia. Recuperado de: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11994/5/UVDT.EFIS_DiazMorenoLorena_2021.pdf

Ocerinjauregui, N., Estévez, A., Escudero, C., Urbiola, I., & Redondo, I. (2011). *Consecuencias psicológicas en adultos de la violencia sexual en la infancia* (pág. 134). Quevedo R., Quevedo V. (2011). *SITUACIÓN ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA*

OMS. *Organización Mundial de la Salud*. 31 de enero de 2018. recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/female-genital-mutilation>

ONU. *Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Sexual en los Conflictos*. 19 de junio del 2019. <https://www.un.org/es/events/elimination-of-sexual-violence-in-conflict/>

Ospina, D. (2007) *La violencia sexual contra las mujeres: un estudio preliminar*. Recuperado de

<https://www.corteidh.or.cr/tablas/r24504.pdf>

Quirós Ruiz, J., (2004). *Programa de ejercicio físico para ayudar a la atención de algunas conductas que presentan niñas abusadas sexualmente e institucionalizadas*. [en línea] Hdl.handle.net. Disponible en: < <http://hdl.handle.net/11056/11309> > [Consultado el 20 de marzo de 2022].

República de Colombia, Congreso de Colombia, 23 de Julio de 2008. Recuperado de

https://www.oas.org/dil/esp/ley_1236_de_2008_colombia.pdf

Rodríguez-Larrubia, P., Aguilar, J. M., & Pérez, E. (2011). *Influencia de la actividad física sobre los niveles de depresión*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 203-208. Recuperado de https://scholar.google.es/scholar?cites=15617109968498234811&as_sdt=2005&scioldt=0.5&hl=es#d=gs_qabs&u=%23p%3DDMsX6T26ojIJ

Rojas, C, Garzón, J & Cabrales, Y. (2021) *Arte y deporte: espacios para repensar el cuerpo y la práctica docente*. Universidad de la Salle Colombia. Recuperado el 2 de marzo de https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1714&context=maest_docencia

Secretaría Distrital De Salud. *Observatorio de Salud de Bogotá-saluData*. Recuperado de <https://saludara.saludcapital.gov.co/osb/>.

Sossa Rojas A, «Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo», *Polis* [En línea], 28 | 2011, Publicado el 15 abril 2012, consultado el 22 febrero 2023. URL: <http://journals.openedition.org/polis/1417>

Tawse-Smith, D. (2010). *Conflicto armado colombiano*. *Desafíos*, 19, 269-299. Recuperado a partir de: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/desafios/article/view/413>

Vallejo Samudio, Á. R. & Córdoba Arévalo, M. I. (2012). *Abuso sexual: tratamientos y atención*. *Revista de Psicología (PUCP)*, 30(1), 19-46. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472012000100002

Verdad Abierta. *La barbarie de la violencia sexual como arma de la guerra*. 27 de noviembre del 2017. <http://verdadabierta.com/la-barbarie-de-la-violencia-sexual-como-arma-de-guerra/>

12. Anexos

Anexo 1. Diario de campo 1

Diario De Campo	
Fecha	24 de junio 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Reunión con la dirección de red de mujeres víctimas de abuso sexual
Lugar-espacio	Cr27 a # 52 a -13 / Barrio Galerías
Descripción de actividades	
<p>El profesor Efraín Serna nos consiguió una reunión con la directora de la red de mujeres víctimas de abuso sexual, proyecto financiado por la comisión de la verdad y la JEP, la reunión se convocó a las 2:00 pm en la Cr 27 a #52 a -13 barrio Galerías en su casa - oficina. La Sra. Ángela (directora de la red), nos recibió a las dos y media, al llegar notamos que es una mujer muy espontánea, paisa, por su acento y dónde más tarde nos lo confirmó.</p> <p>Inicio hablando de que es lo que hace la red de mujeres víctimas de abuso sexual, nos contó que es un proyecto dirigido específicamente a esta población y su objetivo es mejorar las condiciones de vida, brindando un apoyo físico, psicológico, cognitivo y emocional.</p> <p>También nos comentó porque su interés en esta población y nos contó un poco de su historia y como llego a dónde está ya que no fue un camino fácil, primero por la situación que vivió, segundo por la estigmatización que sufrió por parte de familia, amigos, instituciones y tercero por la desinformación que tenía en esos momentos sobre la ruta a seguir después de vivir lo que para ella fue lo peor de su vida.</p> <p>Nosotros le comentamos que era lo que queríamos hacer y por qué nuestro interés en trabajar con las mujeres víctimas de abuso sexual, ella nos dice que podemos trabajar en las fundaciones de diferentes las diferentes localidades (Ciudad bolívar y Soacha). Pero también nos pide un "favor" el cual es ayudar y entrar con un proyecto actual de alfabetización y refuerzo a lo cual dijimos que sí, ya que es nuestra retribución para la comunidad y lograr un buen trabajo etnográfico.</p> <p>Algo que pudimos ver es su manía de fumar, en las dos horas de reunión que tuvimos alcanzó a fumar más de cinco cigarrillos y ella es consciente de esto pero dice que ella ya no puede vivir sin su cigarrillo y sin su tinto</p>	

Anexo 2. Diario de campo 2

Diario De Campo	
Fecha	28 de junio 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Primer encuentro con las mujeres de la organización
Lugar-espacio	Ciudad Bolívar, Barrio manitas
Descripción de actividades	
<p>Nos citaron a las 8:00 am en el portal tunal para poder encontrarnos con la psicóloga de la red, llegamos al portal y nos dirigimos al área del transmisible ya que es necesario para llegar al lugar de encuentro, días antes nos habían brindado indicaciones para llegar pero para ser sinceros no entendimos mucho, lo primero que hicimos fue ubicar la estación donde debíamos bajarnos (segunda parada del transmicable,) manitas, son estaciones muy bonitas, bastante modernas parecen juegos de atracción y en dados momento se sentía como tal por el viento que hace y se mueven las cabinas. Llegamos a la estación, nos bajamos y vimos un poco alrededor, pero sin alejarnos mucho de la estación, el barrio se ve bastante concurrido con muchas tiendas pequeñas y no muy llamativas. Al cabo de unos 10 min llegó la psicóloga Marcela, ella nos llevó al lugar de encuentro que no era muy lejos de la estación, tuvimos que caminar una cuadra hacia arriba luego buscar unas escaleras verdes, muy pequeñas y escondidas entre las casas luego pasar una avenida y subir otra cuadra más, llegamos a una casa de 3 pisos color azul y su último piso está en obra negra sin ventanas, a simple vista se ve muy grande y espaciosa. Llegamos y Marcela entró de primeras había dos o tres mujeres en ese momento así que decidimos esperar afuera de la casa para no incomodar.</p> <p>Poco a poco fueron llegando las mujeres, mientras tanto nosotros afuera menos mal hacía bastante sol pero como es montaña hay mucho viento entonces el frío que sentíamos era bastante, al cabo de una hora y media ingresamos a la casa, habían 21 mujeres pero el espacio en el que estábamos era muy reducido, claro es un casa familiar con dos habitaciones cocina baño y una sala que era el de estábamos ubicados, nos supimos organizar para realizar una primera parte de presentación, nos presentamos nosotros primero y luego las mujeres de la población y pudimos observar que una de las mujeres es muy tímida, Laura, no nos miraba a los ojos y cuando hablaba miraba el techo, le temblaban las piernas y le sudaban las manos, ya que se las limpiaba bastante con el saco. realizamos una actividad para romper la tensión que consistía en un juego de memoria, ritmo y coordinación, al principio se sentían</p>	

Anexo 3. Diario de campo 3

Diario De Campo	
Fecha	05 de Julio 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Encuentro al aire libre
Lugar-espacio	Cancha múltiple de barrio manitas
Descripción de actividades	
<p>En esta actividad se inicia dentro de la casa para esperar a cada una de las mujeres que hacen parte del grupo, la característica de este grupo es que suelen llegar después del tiempo pactado. Para que el grupo se reuniera se esperó de 30 a 45 min, de ahí se saludó a todo el grupo se dieron indicaciones de las actividades y se procedió a caminar hasta el parque que queda subiendo una cuadra a mano derecha de la casa inicial, el espacio de la cancha era bueno aunque estaba ocupado por niños y tocaba tener presente que había que tener más cuidado, en cuanto con los niños como con la seguridad, decía una mujer del grupo “ yo no me quito la maleta” uno cierra los ojos y salen corriendo con las cosas de uno, y eso que no importa que sea loma. En ese tema todas las mujeres del grupo saben que hay que ser precavido en el barrio. Por otro lado, dando inicio a la actividad, reunimos a todas las mujeres para realizar un trabajo de coordinación general, movimientos con pasos indicados y con ello se conectó con el juego de teléfono roto que consiste en: pasar la secuencia de movimientos al compañero sin que éste los hubiese visto, todas las mujeres participaron se rieron y apoyaron con otros movimientos, es decir, se vinculan voluntariamente a agregar movimientos para aumentar la dificultad del ejercicio, la otra actividad se realiza realizando un círculo y decir una fruta, animal, comida sin que se repita mientras se va girando en la misma rueda. En esta actividad había unas mujeres que no estaban muy activas por el tema del clima, hacía mucho sol. Al finalizar todas las actividades se emocionaron al saber que iban a ser partícipes de otras actividades relacionadas con la actividad física, Taekwondo y alfabetización.</p>	

Anexo 4. Diario de campo 4

Diario De Campo	
Fecha	12 de Julio 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez

Objetivo sesión	Encuentro en el Salón Comunal
Lugar-espacio	Sur 35 Cara. 18 m, Bogotá
Descripción de actividades	
<p>En este caso se llega por primera vez al salón comunal del barrio manitas, ubicado en la Calle 18 sur con cr 35 subiendo a mano derecha la cuadra por donde queda la casa la cual se hacía las primeras actividades, con esto se llega a un espacio más amplio y que cuenta con sillas, mesas para que cada mujer se puede ubicar cómodamente, aparte cuenta con un baño, bajando las escaleras, para cualquier tipo de urgencia. En este espacio se realiza una actividad enfocada más a la motricidad con algunos platillos, música y acompañado de un taller de alfabetización, buscando el reconocimiento del área de la escritura, lectura y movimientos básicos corporales de cada mujer del grupo, junto con sus habilidades blandas en cuanto a comunicación, valores y comportamientos, la actividad consiste en desplazarse siguiendo un patrón de movimiento, con eso ir al tablero y adivinar letra por letra la palabra que está oculta en el tablero, se trabaja por equipos divididos y eso no parece importarles al grupo, ambos equipos se ríen lo disfrutan y no faltan las bromas por causa de una penitencia entre ellas, cada mujer realizando el recorrido es diferente pero lo que pueden compararse es la voluntad de participar y poder resaltar como mujer que se está retando, en habilidades de movimiento no son muy buenas pero tienen el valor de ir del primer platillo hasta el último y decir la letra para completar la palabra y poder ganar.</p>	
Observaciones	Las mujeres no muestran gestos diferentes frente a una figura masculina o una femenina, su empoderamiento y autonomía de poder separar situaciones es de resaltar, pudimos detallar que Laura por no interrumpir la clase se orinó encima lo cual pudimos ver al momento de hacer las actividades físicas.

Anexo 5. Diario de campo 5

Diario De Campo	
Fecha	26 de Julio 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Encuentro en el Salón Comunal, Zumba y alfabetización
Lugar-espacio	Sur 35 Cara. 18 m, Bogotá, Salón Comunal Barrio Manitas
Descripción de actividades	

En este espacio, se puede ver resaltar la felicidad del grupo de mujeres al saber que la actividad de hoy es zumba, primero que todo se inicia con la actividad de alfabetización donde la tarea es identificar todas las letras del abecedario, junto con ello, el grupo tenía que seleccionar unas letras, formar unas palabras, crear un texto o párrafo que incluya todas las palabras, junto con esto se identifica que la mayoría de mujeres del grupo no tiene una ortografía muy mala, por bloqueos mentales o miedo a que se le critique, se resalta que no tiene pena de equivocarse y antes se esfuerzan bastante por seleccionar la mejor palabra y crear su texto lo más organizado posible, el error frecuente que se nota es que confunden que como se habla se escribe, pero pues con explicaciones breves y correcciones muy rápidas, se nota el aprendizaje significativo, en la parte de zumba, muchas mujeres comentan que desean mejorar su baile y aprender diferentes ritmos de música, en esta actividad todas las mujeres participaron, dando los mejores movimientos, compartiendo risas y no falta el bullying a otras mujeres que no se mueven o bailan muy bien, aunque todo está en el rango de burla ligera y aprendizaje.

Observaciones	
----------------------	--

Anexo 6. Diario de campo 6

Diario De Campo	
Fecha	02 de agosto 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Realizar una pequeña muestra del taekwondo y su filosofía
Lugar-espacio	Ciudad Bolívar, Barrio manitas
Descripción de actividades	

este día llegamos a la casa de la señora Olga, ya que por diferentes situaciones no fue posible el préstamo del salón comunal, así que tuvimos que organizar el espacio para poder realizar las actividades de la mejor manera posible, como ya es habitual las mujeres llegan un poco tarde, así que debemos tener paciencia, ya cuando hubo una cantidad considerable de mujeres iniciamos las clases de refuerzo, varias de ellas tenían pena de leer pero poco a poco se fueron soltando ya después de acabar las actividades empezamos un charla sobre la filosofía del taekwondo lo que era el deporte y lo que nosotros queríamos que aprendieran a ver si era de su gusto , ya que no sabíamos si les iba a gustar, para nuestra sorpresa hubo un interés genuino por el deporte y sus comentarios eran muy similares entre ellas, decían “Chévere para poder darnos en la geta” e interactúan entre ellas diciendo “ ahora sí demoños “ en forma de broma lo cual nos causó curiosidad, luego sabiendo la filosofía de respeto y autocontrol comprendieron un poco nuestro objetivo. también decían “profe no creo que la pierna me alcance hasta allá” y se reían todas por que intentaban realizar las patadas.

Observaciones	nos dimos cuenta que todas ellas estaban interesadas por el deporte y como mucha gente que no conoce los deportes de combate piensan que es para aumentar la violencia.
----------------------	---

Anexo 7. Diario de campo 7

Diario De Campo	
Fecha	09 de agosto 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Iniciación gestos de defensa de taekwondo
Lugar-espacio	Calle 70 j sur #18 l 71
Descripción de actividades	
<p>El encuentro en esta ocasión fue en la casa de la líder de la asociación, realizamos una iniciación en técnica de defensas así que empezamos mostrando los diferentes tipos de defensas y se inició con trabajo individual donde estábamos organizadas en un círculo para poder vernos todas, iniciamos con calentamiento sencillos como siempre pero implementando algunas defensas iniciales, después el trabajo se volvió por parejas para que trabajaran defensa con velocidad de reacción, en un momento dado una de las mujeres, Carmen, le tocó la vagina a Patricia la cual se sonrojó y empezó a reírse e inmediatamente correspondió el movimiento de Carmen, tocándole la vagina lo cual nos dejó sorprendidos a todos e inmediatamente varias mujeres empezaron a replicar la situación así que tuvimos que parar la actividad y replantearnos las actividades, ya que en ningún momento</p>	

contemplamos la posibilidad de que se presentara esta situación porque según la teoría se supondría que estas mujeres son tímidas con respecto a su cuerpo.

Observaciones

Anexo 8. Diario de campo 8

Diario De Campo	
Fecha	16 de agosto 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Técnica de patada, resta y multiplicación
Lugar-espacio	Salón comunal
Descripción de actividades	
<p>Esta vez nos reunimos en un salón comunal muy cerca de la casa de la señora Olga y aún más cerca de la estación de transmutable y mucho más espacioso, llevamos varias bombas para continuar con el trabajo de defensas , primero realizamos un círculo donde el ejercicio consiste en pasarse la bomba sin dejarla caer al suelo , luego realizamos dos equipos y se juega un partido de “vóley” el cual fue bastante entretenido, parecen niñas pequeñas realmente se preocupaban de que no se cayera la bomba y a medida que se acoplaban les colocábamos más bombas, esto aumentando su concentración y velocidad de reacción dos cualidades que son importantes en el taekwondo, luego se organizaron en círculo y empezamos con las instrucciones de defensas altas y bajas que ya conocían por la sesión anterior, esta vez con las bombas, las cuales las teníamos nosotras para ocasionar el ejercicio de recibir un golpe y reaccionar al lugar al que esté dirigido para que se defendieran, se reían mucho y se vio una mejoría en la actividad no hubo incomodidad como la clase anterior</p>	

Observaciones	
----------------------	--

Anexo 9. Diario de campo 9

Diario De Campo	
Fecha	25 de agosto 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Técnica de puño con bombas
Lugar-espacio	
Descripción de actividades	
<p>Nos reunimos en el salón comunal de la sesión pasada el cual tenía mucho más espacio llevamos varias bombas para el trabajo de puño, primero realizamos un calentamiento activo con movimientos articulares dinámicos, después se realizó un repaso de dicha técnica que se había visto. Para esta sesión las mujeres trabajan primero en un círculo, mientras los investigadores pasamos con las bombas para que ellos ejecuten dichos golpes más controlados, con mayor velocidad, equilibrio y postura. Luego trabajamos de parejas para que entre ellas controlaran dichos movimientos. Las mujeres que tienen las bombas las mueven con una intensidad controlada para que la compañera pueda realizar el movimiento. Luego se les implementa un movimiento de salto suave con el fin de que se mantengan en movimiento, luego cambian de roles. En esta sesión se evidencia como hay un goce y risas por parte del grupo, pero lo más importante es el control de velocidad, reacción y fuerza de los golpes, respetando los límites de ellas y el de sus compañeras.</p> <p>Se añade la ubicación temporo espacial de las mujeres, entendiendo esto como algo fundamental en la práctica del taekwondo</p>	
Observaciones	

Anexo 10. Diario de campo 10

Diario De Campo	
Fecha	30 de agosto 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Fortalecimiento motriz
Lugar-espacio	
Descripción de actividades	
<p>Hoy llegamos a la casa de la señora Olga y nos dice que el día de hoy la reunión será en la casa del adulto mayor y que nos estaban esperando para irse por que toca trasladar los refrigerios, el letrado y los materiales, cuando llegamos a la casa del adulto mayor nos dimos cuenta que era un espacio muy similar a un salón comunal pero estaba dividido en dos espacios, de entraba encontramos una especie de comedor comunitario ya que habían varias mesas con sus respectivas sillas y el otro salón era un cuarto para estudio o reuniones tenía bastantes pupitres, hicimos la clase de refuerzo y luego nos dispusimos a realizar la actividad de guardias, éstas guardias ya las habíamos trabajado, ya sabían técnicamente que eran así que seguimos trabajando con las bombas y utilizamos mecanismos de memoria como Simón dice para que realizarán diferentes defensas tanto con manos como con piernas, el juego siempre fue indispensable para el aprendizaje ya que las mujeres se sentían mucho más cómodas jugando que realizando una sesión con ejercicios lineales, nos dimos cuenta que ya las mujeres se sentían más libres en cuestión de moverse más relajadas, sus movimientos son menos toscos y se ven animadas al realizar los ejercicios y no se cohibían para realizar burlas de modo agradable entre todas .</p>	
Observaciones	

Anexo 11. Diario de campo 11

Diario De Campo	
Fecha	06 de septiembre 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez

Objetivo sesión	Desarrollo del Taekwondo sabroso
Lugar-espacio	
Descripción de actividades	
<p>Hoy el trabajo tuvimos que realizarlo en la casa del adulto mayor ya sabíamos el camino y hoy el refrigerio era muy especial porque era ensalada de frutas , así que nos tocó ayudar a trasladar todos los implementos para hacer la ensalada, Las mujeres nos hicieron saber que se habían ido lindas por que la actividad de hoy les emocionaba, ya sabían que era trabajo con música, llegamos a el salón y hoy estaban especialmente parlanchinas, fue un poco difícil hacer que hicieran silencio para explicar las actividades hoy era suma, resta y multiplicación las sesiones de Alfabetización son repetitivas ya que ellas, llegan preguntando por cosas que ya se trabajaron así que es necesario volverles a explicar.</p> <p>Luego seguimos con la clase de taekwondo musicalizado iniciamos con un calentamiento muy dinámico con movilidad articular siguiendo un ritmo y secuencia con música, realizamos una parte de zumba iniciando con un baile bastante suave para ir elevando la temperatura corporal, esta actividad la estaba dirigiendo Wilmer ya en el segundo baile que era un poco más rápido el mapale, las mujeres tenían intenciones de tocarle la cola y tuvimos que advertirle a Wilmer de las intenciones de las mujeres y a ellas solo les provocaba risa, Sí que seguimos con el taekwondo empezamos con saltos suaves manejando equilibrio y posición de combate para iniciar con las técnicas de puños patadas y defensas llevando un ritmo y realizando con diferentes intensidades el ejercicio, para después finalizar con un bajo de frecuencia cardíaca y estiramiento dinámico, ellas estaban felices.</p>	
Observaciones	

Anexo 12. Diario de campo 12

DIARIO DE CAMPO	
Fecha	13 de septiembre 2022
Investigador/Observador	Lorena Cantor, Eider Herrera, Jessica Novoa y Wilmer Sánchez
Objetivo sesión	Control de emociones
Lugar-espacio	
Descripción de actividades	

Hoy llegamos a la casa De la señora Olga ya que había ocurrido un problema las mujeres llegaron disgustada ya que hubo un problema con uno de los talleres que nosotros no dirigimos, el taller de emprendimiento, ya que no cumplieron con algunos requisitos prometidos, este día veníamos con una actividad para cerrar el taller de alfabetización y no la pudimos realizar porque las mujeres estaban muy molestas así que decidimos hablar un poco de las molestias que tenían y expresar sus molestias con la señora Olga. Los ánimos estaban un poco pesados así que decidimos seguir y proponerles realizar unos trabajos de relajación enfocado en el cuidado de sí, así que ellas aceptaron se sentaron e iniciamos con ejercicios de respiración y regulación de emociones, seguimos con ejercicios de movilidad iniciando por los tobillos para terminar en la cabeza para finalizar con trabajos de auto masajes relajantes, ya después de haber bajado un poco los ánimos preguntamos si podían y querían seguir con el taller de taekwondo a lo que las mujeres dijeron que sí. Así que realizamos una pequeña lista con las que irían y eran entre 7 y 10 mujeres.

Observaciones

Después de esta sesión solo llegaron dos mujeres a la clase y no pudimos dar un cierre adecuado a las sesiones de taekwondo

Anexo 13. Testimonio lo peor

Título: Lo peor

Testimonio

Ana es de Chigorodó, Antioquia una mujer de pueblo bastante alegre, su abuso fue perpetrado por tres paramilitares que en ese momento estaban en el pueblo, la sensación de abuso es desconocer su cuerpo y no querer hablar ni saber de nada ni de nadie, a pesar de tener dos hijos a su cargo, vivía con el constante miedo a que la fueran a matar, hasta que un día uno de sus miedos se hizo realidad *“me llegó la noticia que tenía un día para irme de mi pueblo si no me mataban”*. Su padre la ayudó a salir del pueblo a una finca no muy lejos de ahí dejando a sus hijos con su abuela.

Días después su papá le dio dinero para que se pudiera ir a Medellín pues la estaban buscando para matarla de nuevo y ya sabían dónde estaba, a los días su hijo mayor llegó a visitarla, ella seguía con la sensación de no ser ella de estar en un cuerpo que no es el propio.

“cuando mi hijo llegó seguía en la misma situación de desolación y me dijo madre usted si sabe porque la querían matar? a lo que respondí que no, que porque me preguntaba y él me respondió

madre yo sé porque la querían matar, a usted la violaron.

en ese momento se me cayó el mundo encima ellos no tenían derecho de contarle a mi hijo de mi violación, eso fue lo peor, eso fue lo que más me dolió, eso es lo que más me costó perdonar”

Su vida paso a ser drogas alcohol e incluso prostitución ya que no se hallaba incluso intento quitarse la vida varias veces, “*gracias a Dios no pude*”. Dice que se sentía muy mal porque todos la culpaban de su violación incluso su propia madre y mis hijos “*mi mamá me decía que a mí me violaron por andar de fiestera y que había sido mi culpa*”, “*mi hijo mayor me decía que yo le avergonzaba por la vida que llevaba después de la violación*”

Actualmente es gestora de las personas abusadas sexualmente ya que su experiencia no es la mejor con las instituciones encargadas de apoyarlas y ayudarlas “*A mí me trataron como si yo hubiera sido la abusadora, nunca me trataron con respeto ni me brindaron lo que realmente necesitaba, solo me daban dinero por ser abusada y eso no era nada para mí*”. Ella es una creyente firme que la restauración de víctimas es apoyarlas social, psicológica y emocionalmente más que económicamente y eso es lo que ella hace actualmente con personas abusadas, hombres, mujeres, niños etc.

Anexo 14. Testimonio la vergüenza

Título: La Vergüenza

Testimonio

Sara Contreras, oriunda de Rio sucio, Chocó con 38 años integra la comunidad indígena wounaan, en donde las mujeres realizan la recolección de alimento y bisutería artesanal, vivía con sus 3 hijos y su esposo, en dicha comunidad las mujeres tenían prohibido salir solas después de las 6:00 pm debido a la inseguridad del territorio. Se entiende que cuando sucede algún acto de violencia con la comunidad se le debe comunicar al líder quien toma las medidas necesarias. Un miércoles Sara se encontraba sola en casa y necesitaba unos plátanos para hacer la comida así que decidió ir a

recogerlos sola, sin embargo, ese momento fue el equivocado para ella.

“fue el peor momento que viví, ese acto fue hecho por los paramilitares, de la nada salieron unos hombres y me obligaron a tener relaciones con ellos, por más que suplicaba y gritaba nadie llegó al auxilio, al llegar a mi casa me sentía sucia y pensaba porque me pasaba esto a mí, ni siquiera sabía cómo contarle a mi familia, yo solo pensé en bañarme e intentar quitarme la suciedad”.

Sara empezó a desconocer su cuerpo como algo propio, algo limpio, simplemente sentía vergüenza de que la miraran incluso de que la tocaran, “ No era capaz de mirar a mi familia a la cara”, se le comunicó lo sucedido al líder de la comunidad, quién intentó ayudar a Sara, pero no consiguió que respondieran los culpables por dicho acto; a pesar que la gente estaba muy pendiente de Sara ella solo quería estar sola, ni siquiera dejaba que sus hijos se acercaran a ella, después de lo sucedido se le informó a la comunidad que debía salir de su territorio por amenazas por parte de los paramilitares.

Sara junto a toda su familia abandonaron su hogar y decidieron venir a Bogotá, eso con el fin de intentar comenzar una “nueva vida”, sin embargo, Sara nunca logró olvidar el abuso que sufrió, ya que nunca tuvo un acompañamiento profesional para esta situación, por lo que aún dice

“vivo con ese recuerdo, a veces cuando duermo se me vienen las imágenes a la mente, me sigo culpando de lo sucedido ya que nunca debí salir sola, eso me paso por boba”.

Su vida pasó a ser un martirio, lleno de lágrimas y poco sueño, sin contar las dificultades económicas que han venido viviendo, Sara de alguna manera se dio cuenta del daño que le estaba causando a sus hijos con su “indiferencia”, los hijos mayores de Sara que no vivían con ella, cuando se enteraron de lo sucedido y viendo que su mamá se encontraba en Bogotá, decidieron ir a verla y prestarle su ayuda. En todo momento.

Actualmente Sara se encuentra viviendo en la ciudad de Bogotá con su esposo y sus tres hijos, quienes se encuentran estudiando, Sara sigue trabajando con la bisutería artesanal, realizando collares y manillas, sin dejar de lado que ella se encuentra unida a la fundación ANDESCOL, quien le presta servicios o cursos de emprendimiento, alfabetización entre otros.

Anexo 15. Testimonio el mordisco

Título: El mordisco

Testimonio

Un día estábamos en Ciudad Bolívar dirigiéndonos de la casa del adulto mayor, lugar donde realizamos las clases de alfabetización y de taekwondo, a la casa de la líder de la fundación, veníamos hablando de los procesos de que le ha gustado demasiado el proceso que hemos llevado con las mujeres y que quiere que sigamos con los procesos con ellos, de un momento a otro se detiene y nos dice:

“Es más profes les cuento, a partir de las clases se ve que las mujeres se tienen más confianza es más una de las mujeres que sufren de violencia intrafamiliar se acercó y me contó que el esposo le iba a pegar y ella lo mordió y le dijo que si él le ponía una mano encima se iban a dar porque ella ya sabía dar puños y después iba y lo demandaba”.

lo cual nos emocionó bastante ya que nuestro objetivo no es que sean agresivas, pero sí que sepan lo importante que son y que tienen como defenderse, que hay leyes que las protegen, que tienen derecho a utilizarlas y saberlas utilizar.

Anexo 16. Testimonio situación accidentada

Título: Situación Accidentada

Testimonio

Aquel día, en clase de alfabetización y refuerzo, se había planeado combinar la actividad física con el juego de palabras y juegos de memoria, se había pedido armar dos equipos en el grupo general de

mujeres, dentro de las actividades a realizar algunas eran coordinativas y de velocidad.

Al momento de realizar las actividades todas las mujeres, estaban súper exaltadas participando en la actividad. Cada una iba realizando un movimiento coordinado de cruzar pies, lateral o de espaldas e ir a decir una letra para completar la palabra y en medio de esas actividades dinámicas una mujer que voy a llamar Laura, llamó la atención de mi persona junto a la profe Jessica, dado que ella estaba muy participativa, atenta y concentrada, algo que primero hay que resaltar, ya que ella suele ser una persona muy tímida y muy callada, pero había algo en ella que era algo alarmante, en su pantalón de jean se veía en su parte íntima algo húmedo, es decir, se había mencionado en los pantalones.

Lo cual genera bastantes interrogantes y se puede ver como esta mujer a pesar de tener bloqueos a niveles corporales, inseguridades, emociones estancadas, se ve al fondo que quiere cambiar sin importar que pueda suceder, es posible que la voluntad de Laura sea grande.

Anexo 17. Testimonio mala decisión

Título: Mala Decisión

Testimonio

“Yo era muy joven cuando me fui a vivir con él, yo quería estudiar y trabajar algo que me gustara y él me lo prometió, pero todo fue mentira”.

Así inicia la historia de Natali que se fue con hombre que le prometió cielo y tierra con tal de que se fuera con él, ellos oriundos del Tolima. Natali no es desplazada por el conflicto armado, aunque lo vivió, pero sí tuvo que irse del seno de su familia para cumplir sus sueños.

Él la llevó a Cali donde la pusieron a trabajar en una tienda familiar pero no le pagaban, sufría de maltrato físico y psicológico.

“Él me decía que trabajará para poder estudiar, pero nunca me pagaban, y cada que le pedía dinero para algo me decía que era una mantenida, que era fea y que nadie se fijaría en alguien como yo y me golpeaba”.

“un día llegó de tomar y estaba muy borracho y me obligo a tener relaciones con él, me dio asco sentir su olor a alcohol y cigarrillo, me obligaba a besarlo y me repugnaba”

Anexo 18. Testimonio la vida es un pincel

TÍTULO: La vida es un pincel

Testimonio

La mariposa salió del capullo extendió con sus alas y emprendió el vuelo, allí estando en lo más alto de los cielos, miró hacia la tierra y pensó en los días oscuros y largos dentro de aquel capullo había llegado a su fin, continuó su vuelo y de pronto a bajo a lo lejos encontró una hermosa flor y se posó en su interior, mientras observa su belleza vio que un colibrí se acercaba rápidamente a su bella flor. Llena de valentía intentó esconder su flor con sus alas; sin embargo al sentir un gran dolor giró sus ojos y vio que el colibrí había atravesado su cuerpo, luego estaba succionando el polen de su amada flor, entonces comprendió tres cosas de su corta vida, 1. el amor por esa flor aunque lo había llevado a su muerte, había valido la pena de toda su existencia, 2. que aunque el enemigo pueda ser más grande y más fuerte que tú, la voluntad se convierte en gigante, 3. que aunque la batalla se pierda

siempre vale la pena intentar hacer las cosas por las que crees.

Anexo 19. Certificado ponencia: II Cátedra de Gestión Deportiva. Sostenibilidad, emprendimiento y territorios.



La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD y la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH desde el programa Gestión Deportiva

Certifican que:

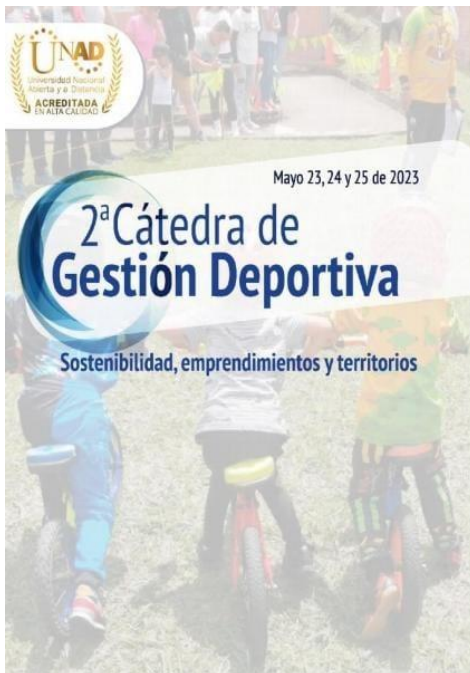
Anyi Lorena Cantor Riaño

Con documento de identidad: 1019141567

Participó en calidad de PONENTE en la 2ª Cátedra de Gestión Deportiva: Sostenibilidad, emprendimientos y territorios realizada los días 23, 24 y 25 de mayo de 2023 en Colombia

Viviana Vargas Galindo
Viviana Vargas Galindo
Decana ECSAH

Andrea Porras Ramirez
Andrea Porras Ramirez
Líder Programa Gestión Deportiva



La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD y la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH desde el programa Gestión Deportiva

Certifican que:

Eider Sebastian Herrera Huérfano

Con documento de identidad: 1023936542

Participó en calidad de PONENTE en la 2ª Cátedra de Gestión Deportiva: Sostenibilidad, emprendimientos y territorios realizada los días 23, 24 y 25 de mayo de 2023 en Colombia


Viviana Vargas Galindo
Decana ECSAH


Andrea Porras Ramirez
Lider Programa Gestión Deportiva




La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD y la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH desde el programa Gestión Deportiva

Certifican que:

Jessica Novoa García

Con documento de identidad: 1023010473

Participó en calidad de PONENTE en la 2ª Cátedra de Gestión Deportiva: Sostenibilidad, emprendimientos y territorios realizada los días 23, 24 y 25 de mayo de 2023 en Colombia


Viviana Vargas Galindo
Decana ECSAH


Andrea Porras Ramirez
Lider Programa Gestión Deportiva



Mayo 23, 24 y 25 de 2023

2ª Cátedra de Gestión Deportiva

Sostenibilidad, emprendimientos y territorios

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD y la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH desde el programa Gestión Deportiva

Certifican que:

Wilmer Camilo Sánchez Panche

Con documento de identidad: 1010105970

Participó en calidad de PONENTE en la 2ª Cátedra de Gestión Deportiva: Sostenibilidad, emprendimientos y territorios realizada los días 23, 24 y 25 de mayo de 2023 en Colombia


Viviana Vargas Galindo
Decana ECSAH


Andrea Porras Ramirez
Lider Programa Gestión Deportiva