

**Autoprotección Desde las Artes Marciales Hacia la Prevención del Abuso Sexual en los
Adolescentes Entre 10 Y 14 Años**



Martha C. Díaz Pedraza & Karol C. Chaparro Rincon, Ana María Solano Martínez

Profesor: Santiago Morales Pedraza

Facultad de Psicología, Universidad Ces, Medellín
Especialización Salud Mental del Niño y el Adolescente

2021

Resumen

El objetivo es Implementar herramientas de autoprotección para el abuso sexual por medio de las artes marciales en adolescentes de 10 a 14 años al primer semestre del 2022. **La metodología** del proyecto de intervención estará basado en la prevención primaria ya que se busca prevenir el riesgo proporcionándoles de estrategias y herramientas de autoprotección para evitar el abuso sexual, la prevención primaria según Caplan (1964) referenciado por Montenegro (2015) refiere a una serie de estrategias que evitan la aparición de algún trastorno, enfermedad o riesgo psicosocial y por ende la disminución de casos. Como **resultados esperados** se determina adolescentes capacitados en implementar herramientas auto protectoras para prevenir el abuso sexual a través de las artes marciales. **Tiempo** 6 meses

Palabras claves: abuso sexual; servicios preventivos de salud; salud mental, artes marciales;

Planteamiento del Problema

La definición de abuso sexual de niñas, niños, y adolescentes (NNA) es muy similar en la mayoría de las entidades, se define como una práctica sexual en donde no hay un límite entre la relación del abusador(a) con los NNA, realizando prácticas físicas y psicológicas abusivas que van desde tocamientos, pornografía, violencia física, coerción, manipulación, amenazas, y maltrato físico y psicológico poniendo en riesgo la dignidad y vulnerando los derechos de los menores de edad y además su protección.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud, define el abuso sexual infantil como una acción en la cual se involucra a un menor en una actividad sexual que él o ella no comprende completamente, para la que no tiene capacidad de otorgar o consentir legalmente ninguna práctica sexual, debido a que su desarrollo evolutivo no está preparado o también que viola las normas sociales. Los menores pueden ser abusados sexualmente tanto por adultos como por otros menores que utilizan una posición de responsabilidad, confianza o poder sobre la víctima, con el fin de gratificar o satisfacer a la otra persona o a un tercero. (Franco, Ramírez. 2016, p 54)

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF (2014)

Describe el abuso sexual, como la utilización de un NNA en cualquier tipo de acto sexual que le es difícil comprender, para la cual no está preparado de aceptar o negarse, y su desarrollo físico, psicológico y emocional no está en la etapa de ciclo de vida acorde para dichos actos. (pp 2)

Las estadísticas en Colombia del abuso sexual en adolescentes son escasas y en algunos casos no representan la realidad por su alcance tan limitado en las diferentes regiones del país. Esto se debe al insuficiente registro del sistema de salud y de justicia. Por otro lado, muchos actos de abuso no son apropiadamente denunciados y en muchos casos ocultados por las víctimas y sus familiares ya sea por vergüenza o culpabilidad, estigmas sociales, morales, religiosos o políticos.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Por otro lado, De acuerdo con (Eduardo, 2018) en un artículo referencia, como director de Medicina legal afirma que en Colombia:

Dentro de sus estudios indagaron que 9.896 adolescentes fueron víctimas de abuso sexual en edades comprendidas entre 10 a 14 años. Mientras que 6.015 fueron víctimas de abuso en edades comprendidas entre 5 y 9 años.

Otro descubrimiento y fue la segunda cifra más baja en relación con la edad, fue en edades entre 15 y 17 fueron 2.835 adolescentes el total de abusados. Por otro lado, también es alarmante el número de 2.767 niños abusados sexualmente en edades comprendidas entre los 0 y los 4 años.

Por dicha situación los niños que más riesgo tienen de sufrir abuso sexual son los adolescentes entre los 10 y los 14 años. Así, los menores de edad se consolidan como el grupo poblacional que más exámenes forenses por abuso sexual concentraron en 2018 del total de la población afectada (24.525). representados en el 87,7 por ciento total de la población.

Según Moreno (2018) La violencia sexual en Colombia es alarmante; en el año 2018 se practicaron 26.065 valoraciones por presunto delito sexual de las cuales 22.794 corresponden a NNA lo que es equivalente al 87,72 % de todas las valoraciones por delito sexual practicadas durante ese periodo; además, enfatizó que según las pruebas practicadas, las niñas entre los 10 y 13 años presentan el mayor riesgo de sufrir algún tipo de violencia sexual con 9.350 valoraciones que corresponden a un 41,91 %, mientras que los niños son más vulnerables en el rango de edad de los 5 a los 9 años con un 36,47 % equivalente a 1.370 casos.

El abuso sexual representa una de las violencias más grandes en Colombia especialmente en los NNA. Según la ley 1616 del (2013) refiere que el abuso sexual a los niños, niñas y adolescentes se clasifica dentro de la violencia intrafamiliar el cual es un fenómeno social, de origen multicausal con

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

consecuencias políticas, sociales y económicas de salud pública. Según la resolución 4886 del 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social el costo de la violencia en Colombia representa 41% del PIB. Por otro lado, el Ministerio De Salud y La Protección Social afirma que la violencia por ser una de las causas más frecuentes de pérdida de vida y disminución de años de vida representa una sobrecarga al sistema judicial, a la demanda de profesionales del sistema de salud y además como una disminución en el desarrollo y la proyección social, además de afectar a nivel psicológico, familiar, social, económico y cultural al país, por otro lado la violencia y específicamente el abuso sexual está asociada con una gran dificultad de problemas de salud mental en la adolescencia y posterior en la adultez.

Las consecuencias a corto plazo que pueden tener los NNA ocasionado por abuso sexual es la depresión infantil, la ansiedad, la baja autoestima, los desórdenes de comportamiento, las pesadillas y problemas para dormir, conducta agresiva o retraída, asilamiento social, ideas y conductas suicidas o autolesivas, pero sobre todo el temor a sufrir nuevos abusos. Por otro lado, cabe mencionar que no hay un único patrón de consecuencias y manifestaciones que se relacionen con haber sido víctimas de abuso sexual sea en la infancia o en la adolescencia y puede cambiar en función de su etapa de desarrollo. (García, Jiménez, & Fernández, 2002, pp 45)

Por otra parte, es relevante identificar el perfil del abusador, según Sarmiento (2013) es un sujeto cercano a los padres o familiar, esto posibilita que el agresor supere los factores externos de protección del adolescente, además, interfieren otros factores como la ausencia de los padres, enfermedad o distanciamiento emocional de la madre o el hecho de que esté dominada o sea maltratada por su compañero; el aislamiento social de la familia; la existencia de oportunidades de estar a solas con la víctima; la falta de vigilancia por parte de los adultos; entre otros factores. (pp 451-470)

De igual manera es afirmado por Brawn (2002), en lo cual postula que la mayoría de los abusos sexuales contra los niños y adolescentes, en tales casos, se producen en el hogar e incluye madrastras,

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

padrastrros, tutores, hermanastros, abuelos e incluso novios o parejas que viven con el padre o la madre y asumen el papel de cuidadores. La familiaridad entre el niño y el abusador presenta fuertes lazos emocionales, esto permite que el abusador tenga facilidad de manipularlo y provoque miedo ante la posibilidad del adolescente de denunciar la situación de abuso. El abuso sexual como violencia afecta la salud mental de los adolescentes, su entorno (colegio, relaciones interpersonales; psicológicos (estrés, confianza, tolerancia, seguridad, autoestima). (pp 252-253)

Aunque los adolescentes se encuentren en un entorno familiar sano sin ningún factor de riesgo es evidente que no sabrían cómo actuar en un entorno o situación de peligro. Según la Revista Médica de Risaralda (2015) permitió inferir que los adolescentes no tienen información clara sobre cómo actuar ante una situación de estas.

A pesar de que existen varios programas de prevención y promoción contra el abuso sexual específicamente en menores de edad, este tipo de violencia aún existe.

Dentro de las estrategias para intervenir esta problemática están los programas encaminados a prevenirlo tanto los entes gubernamentales como privados, instituciones y fundaciones dentro del marco normativo colombiano utilizan diferentes corrientes teóricas para ello, existen posturas desde lo psicoanalítico, psicodinámico, conductista, cognitivo-comportamental y humanista. Cada una de estas corrientes comparte como su principal herramienta el juego y las actividades físicas y proyectivas.

Según Martínez (2020) En otros programas se pueden encontrar aplicación de test para evaluar los factores de autoprotección, detectar conocimiento y habilidades para prevenir el abuso sexual, Por otro lado, se encontró programas de prevención enfocados a la aplicación de pruebas proyectivas dirigidas a la detección de características y problemáticas en salud mental relacionadas con el abuso sexual en grupos de escolares entre los 7 y los 11 años. (pp 6-7)

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

En el texto de Modrego (2020)

Se encontraron también propuestas de intervención para prevenir el abuso sexual en adolescentes con estrategias deportivas encaminadas a la detección de situaciones de maltrato y violencia sexual y así mismo el fortalecimiento de la escuela como contexto protector, sin embargo, es utilizada únicamente para los menores de edad que han sido víctimas de abuso sexual. (pp 8)

En países como Filipinas, las víctimas de abuso sexual logran encaminarse en tratamientos terapéuticos específicamente utilizando los deportes de defensa personal como son las artes marciales para ayudar en el post trauma, los países asiáticos son especializados en desarrollar las artes marciales como deportes nacionales y originarios en donde es común enseñar a la comunidad y hacen parte de la enseñanza en las escuelas.

El desarrollo de las artes marciales combinándola con la psicoterapia puede mostrar resultados de un trabajo de autoconocimiento, los adolescentes están llenos de miedos y temores cuando se tratan temas de abuso sexual así mismo hay desconocimiento y en ocasiones burla. El primer acercamiento al desconocimiento de la autoprotección puede ser revelado a través de las artes marciales ya que uno de sus principales objetivos es un entrenamiento físico y mental desde una postura de autocontrol de su cuerpo y de la búsqueda de nuevas estrategias, nuevos patrones de conducta a planificar movimientos, reacciones, estrategias, ataques y defensas.

Como se puede ver en lo expuesto, hay muchas estrategias para la prevención del abuso sexual, no obstante, hay una carencia de aquellas que puedan apuntar a brindar herramientas de autoprotección entendido como lo plantea Rojas (2010) "conjunto de medidas preventivas y de autodefensa frente a situaciones de emergencia para evitar o limitar sus consecuencias"(Pg.33), destacando así que el objeto de intervención de esta propuesta se pueda plasmar como: Desconocimiento de los Adolescentes en autoprotección para prevenir el abuso sexual.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Causas

A continuación, se analizan las causas más relevantes que conllevan a que se presenten este tipo de conductas en las cuales los adolescentes se ven gravemente afectados y con secuelas complejas, que en un gran número de casos terminan afectando su relación con el entorno social, escolar y familiar.

Deficiencia en la Educación Sexual en la Adolescencia

En la actualidad aún se habla de sexualidad con prejuicios y estigmas, en la mayoría de los casos el tema no se trata de la manera más adecuada, tanto en las familias como en las escuelas el tema aun corresponde como parte luego de alguna situación que aconteció y que se vio la necesidad de tratarlo como parte de la educación. Faccioli, Ribero (2003), a pesar de las múltiples campañas nacionales, los planes de organizaciones internacionales y de los proyectos de los entes gubernamentales.

Los Riesgos de las TIC en los adolescentes

La tecnología digital ha cambiado y brinda oportunidades a los adolescentes (Unicef, 2017) la amplia y rápida propagación de las tecnologías de la información y la comunicación han roto fronteras de raza, cultura, sociales y económicas. A pesar de que la tecnología se ha visto utilizada para mejorar algunas condiciones y facilitar la vida de algunas personas, es importante también reconocer que la no utilización adecuada de la tecnología puede recaer en problemáticas más grandes como son: fumar, la adicción, la hipersexualidad entre otras. En el caso del abuso sexual los riesgos de no saber utilizar adecuadamente la tecnología y de la falta de límites y reglas por parte de los padres puede ser un riesgo para que los adolescentes se enfrenten ante un escenario de abuso sexual.

Falta de Formación para Prevenir el Riesgo del Abuso Sexual en los Adolescentes

El secreto mejor guardado en las familias centroamericanas es el abuso sexual (Palacios, 2008) Generalmente cuando en una familia se conoce el abuso sexual a uno de sus integrantes, las posturas

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

más comunes son: ignorar los hechos, no socializar el tema, asumir que nada paso, pero si se analizan las actitudes tomadas, se puede evidenciar que son propiciadas por falta de formación, miedo, vergüenza, pobreza, condiciones sociales, la ignorancia tiene la población sometida y los adolescentes son prueba de ello, la falta de opciones y oportunidades castiga a la población más desprotegida.

Consecuencias

En general las consecuencias del Abuso sexual son negativas y se pueden presentar a corto plazo y largo plazo, estas han logrado ocasionar problemas de comportamiento, de salud física, de salud mental, de socialización e incapacidad para interactuar, entre otras, a continuación, se presentan aquellas consecuencias que han sido soportadas por estudios.

Trastornos de Identidad Disociativos

Putnam, (1986). En un estudio realizado a 100 pacientes con Trastornos de Identidad Disociativa, se evidencio que 97 tenían una historia previa de abuso sexual. La disociación de los adolescentes es una forma psicopatologizante de enfrentar el trauma de manera inadecuada, en algunos casos y al no darle un pertinente tratamiento puede afectar la vida del adolescente sus relaciones interpersonales, familiares. (pp 93,285)

Afecciones de Salud mental y Física Post Abuso Sexual en los Adolescentes

Núñez, Tortolero, Verschuur, Camacaro, Mendoza. (2008). Describe como los riesgos y síntomas que pueda tener un adolescente que haya sufrido de abuso sexual puede tener una predisposición para socializar, interactuar y dar confianza a quienes los rodean, son individuos predispuestos al alcoholismo, tabaquismo, uso de drogas sicoactivas, prostitución, delincuencia, deserción escolar, embarazos no deseados, conflictos familiares, dificultad para establecer relaciones interpersonales, pero además estos adolescentes están más expuestos a sufrir de: trastornos alimentarios, trastornos del sueño, depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, ideas suicidas, baja autoestima, enuresis o encopresis

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

labilidad emocional, agresividad, conducta antisocial en la adultez temprana, esquizofrenia, bipolaridad, trastornos somatomorfos, déficit de atención e hiperactividad y problemas de memoria. (pp 12,133,144)

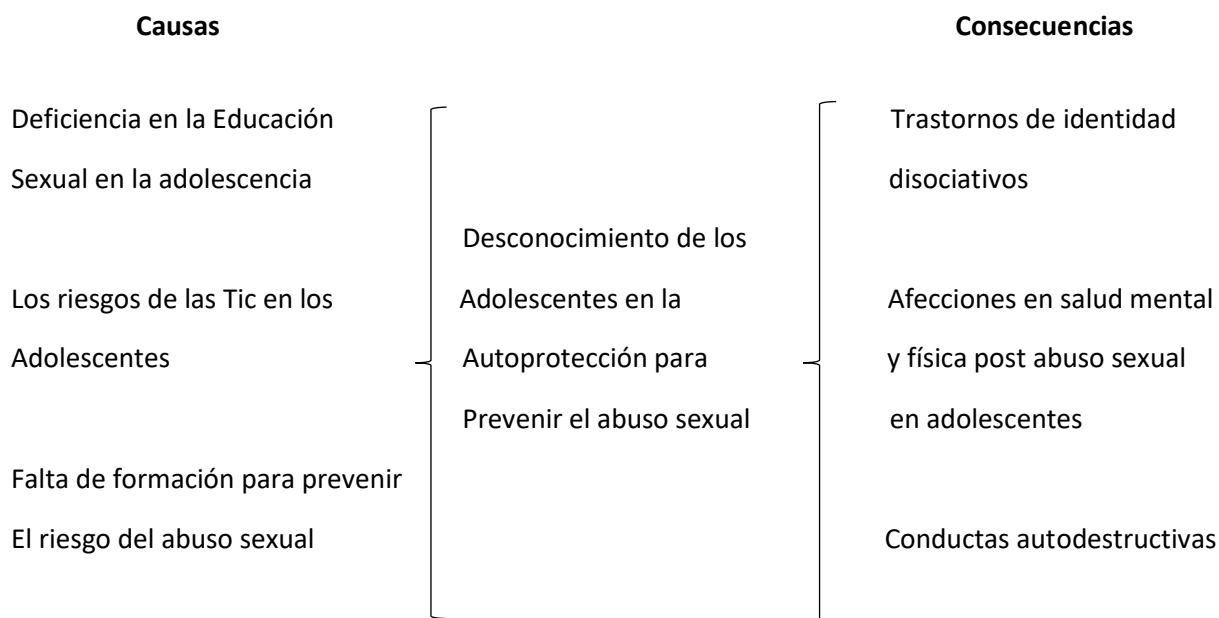
Conductas Autodestructivas y/o Suicidas

OMS (2012). El intento de suicidio es entendido como toda acción autoinfligida con el propósito de hacerse daño de manera letal y cuyo resultado no fue la muerte, muchas veces es considerado como conducta suicida no fatal por la forma de presentarse.

Eisenberg, Ackard, Resnick (2007). Los adolescentes que han sufrido abuso sexual son más propensos a tener ideas e intenciones suicidas, esta relación representa una problemática basada en los efectos del abuso sexual a nivel social, familiar, personal y comunitario, es importante conocer las características en términos de redes de apoyo, el contexto y su impacto a nivel emocional los cuales pueden interferir de manera transversal en el adolescente. (pp 151, 482-487)

Esquema 1

Causas y Consecuencias de la falta de Autoprotección para prevenir el abuso sexual en adolescentes entre 10 y 14 años.



Justificación

Este proyecto se crea con la finalidad de realizar una intervención en los adolescentes implementando herramientas de autoprotección para prevenir el abuso sexual, evitando daños en la salud física, mental, y la posible aparición de riesgos psicosociales en un futuro. Como anteriormente se mencionó el abuso sexual es un problema multifacético con secuelas amplias y a largo plazo con innumerables problemáticas que interfieren en la adecuada salud física, mental y emocional tanto en las víctimas como en su familia y comunidad.

Es claro igualmente, que la complejidad de la problemática no permite que se den soluciones definitivas, ya que a lo largo de la historia en el país, el abuso sexual representa una de las violencias más comunes con una extensión que no distingue clase social o territorios, sin embargo, al conocer las causas que lo provocan, los actores que intervienen y las acciones que se emprenden; se podrá tener un panorama claro y conciso que permita establecer los lineamientos jurídicos, políticos y sociales que disminuya esta problemática o que por lo menos detenga su crecimiento. Estos lineamientos políticos, jurídicos y sociales se enmarcan en las políticas públicas, cuyo principal objetivo es la planeación, promulgación de los derechos humanos, la cooperación de instituciones y sectores, la prevención de problemáticas como la violencia y la instauración de leyes que generen impacto sobre la población colombiana y todos sus actores. La necesidad de generar proyectos de intervención se crea a través de poder dar soluciones a cada una de las problemáticas en el país, en este caso en salud mental.

Como referencia Ortiz (2018) a Póo y Cols, 2002, (p 18)

La problemática del abuso sexual (ASI) es importante el abordaje a partir de la prevención, Entendiéndose por ello la implementación de acciones que permitan evitar la aparición de una enfermedad tanto física como psicológica que afecte la calidad de vida de las personas. Los distintos programas de prevención del abuso sexual se plantean como desafíos al introducir el tema del abuso sexual en el marco de la

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

educación sexual, lo cual de por sí resulta difícil por ser este un tema de controversia, y al disminuir la ansiedad que genera en los adultos, la que es transmitida al niño y al adolescente generándole temor o impotencia (pp 32)

En Colombia las políticas públicas son enfáticas al proponer acuerdos tanto para proteger la integridad de los NNA contra cualquier forma de explotación y/o abuso sexual como para cualquier tipo de violencia, En el marco del artículo 5 de la ley 1616 del 21 de enero del 2013 el enfoque de prevención primaria se refiere a la disminución del riesgo y prevenir cualquier tipo de situación que pueda llevar a los NNA a una situación de abuso sexual, buscando fortalecer las habilidades psicosociales individuales y colectivas, la gestión de entornos saludables, resilientes y protectores para los adolescentes.

Por otro lado, el Congreso de la Republica en su informe semestral de la ley 1146 del 2007 del Ministerio de Salud y la Protección Social (2019) decreta en sus artículos la obligatoriedad de la prevención contra el abuso sexual y la atención integral de los NNA en situación de riesgo, así mismo establece la pertinencia de invitar a la participación de cualquier plan y proyecto convocados por la comunidad universitaria y científica a promulgar en su investigación la prevención y la promoción de la salud mental en NNA, realizar un diagnóstico precoz, establecer factores de riesgo e instaurar la promoción de factores que favorezcan la convivencia sana de los miembros de la comunidad, la familia y la adecuación de entornos saludables para los NNA.

Esta propuesta de intervención también se articula con lo planteado en el Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) en su dimensión de sexualidad y derechos sexuales y reproductivos se enfoca en el desarrollo de mecanismos de apoyo en las redes familiares y de la comunidad generándoles a los adolescentes garantías para poder desenvolverse y desarrollarse en una sociedad menos expuesta al abuso sexual, así como también desarrollar fortalezas emocionales para que al enfrentarse a un escenario de abuso sexual pueda emplear herramientas de autoprotección.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

En la misma dirección el PNSP también menciona en la dimensión de Convivencia Social y la Salud Mental, la necesidad de promover la transformación de problemas y trastornos prevalentes a la salud mental y la intervención sobre las diferentes formas de violencia, contribuyendo al bienestar y al desarrollo humano y social en todas las etapas del curso de vida, construyendo equidad social para que cada territorio tenga la posibilidad de acceder a los programas establecidos por las instituciones.

Teniendo en cuenta lo expuesto, el valor de este proyecto radica en su un enfoque diferencial pero así mismo se puede adaptar a cualquier contexto, en tanto su intencionalidad es aportar a fortalecer los entornos de la comunidad en la cual se encuentran los NNA a través de la implementación de herramientas de autoprotección para que cualquier adolescente que se encuentre expuesto a situaciones de riesgo de abuso sexual logre defender su integridad física, mental y emocional o por consiguiente contar con una comunidad fuerte que conozca como actuar ante cualquier situación de violencia.

La importancia de esta propuesta de intervención es incluir estrategias de autoprotección articulándolo con la teoría del desarrollo humano que contienen acciones, prácticas y actuaciones que den cabida a un adecuado desarrollo de las capacidades. Según la resolución 1522 del (2016) del Instituto Colombiano de Bienestar familiar, El desarrollo de las capacidades muestra que todas las personas deben desarrollar sus potenciales, los adolescentes están en una etapa de conocimientos y crecimiento personal, sin embargo, debe contar con los recursos necesarios y oportunidades para llevar una vida productiva, y creativa según sus intereses.

Según el programa de las Naciones unidas para el desarrollo (2017), el desarrollo humano es definido como un proceso por el cual el ser humano amplía sus oportunidades, estas pueden ser infinitas y cambiar con el tiempo, ante este proceso la característica principal es la dignidad humana donde el ser humano se evidencia como persona con valor real en un entorno o espacio sin dejar de lado el respeto hacia sí mismo y hacia los demás. Las capacidades según Nussbaum (2007) las define

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

como potencialidades del ser humano, libertades sustantivas, que disponen los individuos para desarrollar funcionamientos que les permita realizarse y alcanzar el bienestar. En este sentido las capacidades alcanzan un nivel de vida y bienestar no por los recursos económicos que pueda alcanzar una persona si no por su mismo potencial alcanzado. En efecto los adolescentes se encuentran en un curso de vida de aprendizaje, desarrollo de potencial y autodescubrimiento, si estas capacidades se vieran afectadas por un abuso sexual, tanto su dignidad como su bienestar se verían comprometidos y así mismo su función como ser humano estaría en riesgo para su propio desarrollo y por ende sus capacidades. Las capacidades que nombra Nussbaum (2007) son:

Vida, Salud corporal, Integridad corporal, Sentidos, imaginación y pensamiento, Emociones, Razón práctica, Afiliación, Otras especies, Capacidad para jugar, Control sobre el entorno de cada uno. A) Político, B) Material.

A pesar de que las diez capacidades que nombra Nussbaum (2007) son igual de importantes, solo se tomarán en cuenta para la justificación del proyecto las siguientes.

- Salud corporal: Ser capaz de gozar de buena salud, incluyendo la salud reproductiva, estar adecuadamente alimentado y tener una vivienda adecuada, los adolescentes al verse involucrados en un entorno de posible riesgo de abuso sexual verán afectada su salud física y emocional.
- Integridad Corporal: Ser capaz de moverse libremente de un lugar a otro, que los límites físicos propios sean considerados soberanos, el estar a salvo de cualquier tipo de violencia sexual, y/o violencia de género, tener oportunidades para disfrutar de la satisfacción sexual y de la capacidad de elección en materia de reproducción.
- Emociones: Ser capaces de tener vínculos afectivos con cosas y personas ajenas a nosotros mismos, amar a los que nos aman y nos cuidan. Poderse desarrollarse emocionalmente sin trabas de los miedos y ansiedades abrumadores, ni por casos traumáticos de abuso y negligencia.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

- Control sobre el entorno de cada uno: a) Político: ser capaces de participar eficazmente en las decisiones políticas que gobiernan nuestras vidas, tener el derecho a la participación política junto a la protección de la libertad de expresión y de asociación, contar con programas que prevengan cualquier tipo de maltrato, negligencia y violencia.

En cuanto a las capacidades reales se les conoce como capacidades positivas, de las cuales son capacidades específicas que tiene el ser humano como habilidades y conocimientos, que permiten lograr un desarrollo integral en la sociedad. Los adolescentes son personas de derechos; derecho a crecer en un entorno protector, de pertenecer activamente a la sociedad, de ser protegido ante cualquier situación de riesgo, de contar con una comunidad activa y fuerte que permita disminuir el riesgo de enfrentar cualquier situación de violencia, de desarrollar su sexualidad libremente, así como conocer la adecuada educación sexual, de conocer los riesgos y saber cómo actuar ante ellos. Ante estos determinantes este proyecto aporta desafíos a la comunidad y a los adolescentes quienes juegan un papel importante tanto para su propia defensa como para el desarrollo de sus propias capacidades, el fortalecimiento de su personalidad y de sus emociones, la madurez al tomar decisiones y sobre todo el de estar protegidos y contar con una comunidad defensora y fuerte. Las artes marciales por su definición pueden generar un mayor fortalecimiento emocional y mental en el desarrollo de las capacidades de las personas especialmente de los adolescentes, logra atribuirles características para incrementar y mejorar su estado físico y mental, pensar estratégicamente y poderse defender ante cualquier situación de riesgo.

Objetivos

O. General

Implementar herramientas de autoprotección para el abuso sexual por medio de las artes marciales en adolescentes de 10 a 14 años al primer semestre del 2022.

O. Específicos

- Capacitar a los adolescentes sobre la temática del abuso sexual en todo su contexto.
- Formar al adolescente para que reconozca el riesgo de un posible abuso sexual.
- Sensibilizar a los adolescentes en artes marciales como herramienta de autoprotección al abuso sexual
- Implementar estrategias de autoprotección en los adolescentes a través de las artes marciales mixtas.

Resultados Esperados

Producto final

Adolescentes capacitados en implementar herramientas auto protectoras para prevenir el abuso sexual a través de las artes marciales.

Producto Por Fases

Fase 1

Adolescentes capacitados en la temática del abuso sexual.

Fase 2

Adolescentes formados en el reconocimiento de un posible abuso sexual.

Fase 3

Adolescentes sensibilizados en artes marciales como herramienta de autoprotección de un abuso sexual.

Fase 4

Adolescentes que implementan herramientas de autoprotección a través de las artes marciales

Población Beneficiada Directa

Desde el análisis del concepto del abuso sexual en Colombia, el enfoque primordial será en la población adolescente de 10 a 14 años, es importante hacer énfasis que estos menores de edad generalmente tienen la capacidad de comprender la sexualidad y su contexto, es una edad en donde el desarrollo de su personalidad y de su sexualidad es fundamental estableciendo vínculos afectivo-sexuales por lo cual pueden ser mayormente vulnerables y manipulables ante el agresor. Por otro lado, en algunos casos la fuerza física y el maltrato psicológico puede ser mayor por parte del agresor en comparación a los niños más pequeños que pueden ser especialmente protegidos.

Población Beneficiada Indirecta

La población indirecta que se beneficiará de este proyecto son las familias de los adolescentes, sus comunidades y por ende los entornos en los que ellos hacen presencia como los educativas, deportivos, culturales entre otros.

Referente Teórico

Según deMause (1974)

La historia de la infancia es una pesadilla de la que hemos empezado a despertar hace muy poco, dado que “cuanto más se retrocede en el pasado, más bajo es el nivel de puericultura y más expuestos están los niños a la muerte violenta, el abandono, los golpes, el terror y los abusos sexuales (pp 1).

El niño tendrá que ser en todo sentido dependiente del adulto, para así obtener el cuidado y la protección.

Como ya se mencionó anteriormente la definición de abuso sexual está basada en la agresión física, psicológica o social que ejerce una persona hacia otra, realizando prácticas abusivas y sexuales. Como enmarca la historia el abuso sexual a los NNA ha sido una problemática mundial, y ha sido parte de todas las sociedades, religiones y momentos históricos, han marcado la manera de ver a los niños desde la cultura, la economía y la política. La desigualdad de género, desigualdades económicas y culturales han sido desencadenantes para que el abuso sexual marque a una cierta población más que a otra. Por otro lado, es importante resaltar según Acuña (2014) quien referencia a Finkelhor (2009) y a Kellogg (2005) el abusador suele ser en la gran mayoría de casos del sexo masculino (95,5% de los casos según Cortés y colegas) y tan sólo una minoría son mujeres, podemos observar que los hombres usan esta variable de poder para ejercer más influencia e intimidar a su víctima. (par 14)

Teniendo en cuenta el anterior párrafo la desigualdad entre mujeres y hombres aun en el siglo XXI sigue vigente en algunas zonas del territorio nacional, según Bando, Berlinski, Martínez, Carrasco. (2019) Las mujeres siguen teniendo un 30% menos de probabilidades que los hombres de tener un empleo, y una mayor probabilidad de ser pobres y llegar a la vejez sin una pensión decente. Todo esto

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

perjudica el ejercicio de los derechos humanos y la eficiencia económica, y exige un cambio urgente. En algunas familias el poder es ejercido por el hombre ya que representa la cabeza económica de la familia.

Sin embargo, esta representación masculina es determinada por la sociedad y la cultura desplegando fuerza, dominio y control sobre la cultura y la sociedad generando estereotipos sociales. En muchas ocasiones el abusador está causado por el desequilibrio de poder existente en la familia tradicional. Este desequilibrio de poder lleva al hombre a ejercer su dominio sobre la esposa y a los niños y a percibirlos como posesiones que puede usar según sus deseos vulnerando sus derechos y dignidad.

La vulneración de los derechos de los NNA se ven reflejados tanto en el maltrato, negligencia y abuso sexual por parte de sus familiares y/o cuidadores, en Colombia es una problemática de salud pública que cada día crece más. Las prácticas sexuales con menores, el Groomyn y el Sexting son algunos de los tipos de abuso que existen.

Según la Unicef (2017) En Colombia dentro de la problemática de la violencia por abuso sexual a menores de edad, se encuentran los siguientes tipos:

- La interacción abusiva, que puede ocurrir con o sin contacto sexual, incluye:
- Los manoseos, frotamientos, contactos y besos sexuales.
- El coito Inter femoral (entre los muslos).
- La penetración sexual o su intento, por vía vaginal, anal y bucal aun cuando se introduzcan objetos.
- El exhibicionismo y el voyerismo.
- Actitudes intrusivas sexualizadas, como efectuar comentarios lascivos e indagaciones inapropiadas acerca de la intimidad sexual de los NNA.
- La exhibición de pornografía. En ocasiones, disfrazada como “educación sexual”.
- Instar a que los NNA tengan sexo entre sí o fotografiarlos en poses sexuales.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

- Contactar a un NNA vía internet con propósitos sexuales (grooming).

Así mismo los Factores de riesgo pueden ser:

- Violencia intrafamiliar.
- Maltrato físico y psicológico.
- Ausencia de canales y estilos de comunicación adecuados.
- Consumo de sustancias psicoactivas.
- Vínculo afectivo débil con sus padres o figuras protectoras.
- Baja autoestima.
- Erotización del cuerpo infantil y adolescente.
- Hacinamiento.
- Ausencia de control y supervisión a medios audiovisuales (internet, televisión, móvil, otros).
- Insuficiente información y orientación para prevenir la violencia sexual.

Según lo anterior y teniendo en cuenta los factores de riesgo es importante este proyecto ya que se direcciona a desarrollar estrategias de prevención encaminadas a que los adolescentes logren un nivel adecuado de autoprotección cuando se encuentren en escenario de riesgo de abuso sexual, y así mismo incrementar la capacidad de evitar o disminuir esas situaciones de riesgo. La defensa personal representa una estrategia en la cual el adolescente puede involucrar la detección de un riesgo y la defensa de su propia integridad e incrementar su seguridad en cualquier contexto en el que se presente.

Autoprotección

Vélez (2015) define dos elementos importantes que predominan en la capacidad de autoprotección en el niño y son el de: proveerlos de elementos de autoprotección y la interacción que tengan con su familia. Sin embargo, y a pesar de que los niños se les haya dado la capacidad de autoprotección y las herramientas necesarias para protegerse de situaciones de peligro, los adolescentes no están libres de presentarse en algún ambiente que les pueda generar algún tipo riesgo.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

La actividad física genera desarrollo físico y psicológico en ámbitos educativos complementa el desarrollo de la personalidad, el adecuado manejo de las emociones genera mayor seguridad y capacidad de decisión ante cualquier situación que se le presente desarrollando la defensa personal. (pp 3-8)

Defensa Personal

Según Tudela (2019) quien referencia a Lemonnier (1968): define la defensa personal como:

El arte de vencer, sin necesidad de emplear armas, a cualquier atacante, no importa su fortaleza física, o como un método de repeler físicamente una agresión hacia la persona. Así mismo, la Real Federación de Judo y Deportes Asociados la definen como “el derecho natural e innato que nos permite repeler en el acto toda agresión injusta. (pp 1)

Dentro de algunas prácticas de defensa personal se pueden encontrar las artes marciales que han sido implementadas desde muchísimos años atrás no solo como defensa personal sino como deporte, en la actualidad hay varias investigaciones que proponen este tipo de prácticas deportivas para la defensa personal, la prevención del abuso o intimidación escolar, como tratamiento para el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y el autismo.

Artes Marciales

Como lo afirma Martínez (2013):

Define las artes marciales como aquellos deportes o habilidades de lucha originarias del oriente y que a su vez se unifican con artes de otras partes del mundo con influencia religiosa en la cual hay una fuerte influencia del estado mental y espiritual del practicante, en donde las funciones mentales, la razón y el cálculo quedan suspendidas para que la mente y el cuerpo reaccionen como una unidad. (pp 58)

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Combinando las anteriores definiciones se puede concluir que las artes marciales son un conjunto de técnicas de lucha que combinan componentes físicos y mentales con estrategias, metodologías y filosofías cuyas características son las de someter o defenderse de un contrincante.

Artes Marciales en relación con el Abuso Sexual

En realidad, son escasos los recursos y estudios que puedan dar información acerca de la utilización de las artes marciales para la prevención contra el abuso sexual, sin embargo, es importante dar a conocer los beneficios de la capacitación de los adolescentes en artes marciales para el desarrollo de vida.

La Corporación Británica de Radiodifusión (BBC) realizó un reportaje en el (2014) sobre las artes marciales y donde enmarcaron que:

“Es un deporte reconocido mundialmente, no solo por las diferentes disciplinas sino por los beneficios que pueden tener en las personas en cualquiera parte del ciclo de vida, la utilización de estas para tener un adecuado desarrollo personal y así también el de crear ambientes seguros”. (pp 1)

En otros escenarios las artes marciales se han visto involucradas en los adolescentes desde el manejo de estas como deporte que involucra la disciplina, la tolerancia a la frustración, el manejo estratégico del cuerpo con el entorno. Las artes marciales como prevención contra el acoso escolar la disminución de la violencia en niños, control de los impulsos agresivos, aumento de la coordinación mente-cuerpo. Pérez. Et, al. (2017), afirma que:

“La prevención de los problemas relacionados con el abuso del alcohol y perfeccionando la formación física y cultural desde el punto de vista educativo y social se puede lograr posteriormente un adolescente libre de adicción.” (pp 127-128)

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

En este sentido las artes marciales pueden desarrollar habilidades en los adolescentes no solamente de autocontrol y disciplina sino también para el manejo de la autoprotección.

Hasselt, (2020) en un estudio publicado en *Agression and Violent Behaviour* aporta aún más evidencia a la idea de que participar en este tipo de actividades podría ser beneficioso para mejorar la auto conciencia, autoestima, estabilidad emocional y autorregulación. los investigadores, la mayoría de los niños que forman parte de grupos de artes marciales reciben un impacto positivo en su capacidad de manejar la ira, la agresión, la hostilidad y la violencia. Para convalidar esto, se recurrió a un análisis de investigaciones anteriores (alrededor de 300 documentos relevantes) donde pudo comprobarse que las artes marciales reducen el índice de comportamientos externalizados como la agresión física y verbal, el bullying físico y verbal, el robo y el vandalismo. (pp 96-101). A parte de que las artes marciales representan una prevención en el inadecuado manejo del tiempo libre, pueden ser vistas no solo como defensa personal, sino que pueden generar protección emocional ante la capacidad del adolescente de visualizar un escenario de abuso sexual y poder enfrentarse al él con las herramientas adecuadas y aprendidas e incrementar otras habilidades y capacidades

Componente Metodológico

El proyecto de intervención estará basado en la prevención primaria ya que se busca prevenir el riesgo de abuso sexual en la población definida, proporcionándoles estrategias y herramientas de autoprotección, la prevención primaria según Caplan (1964) referenciado por Montenegro (2014) refiere a una serie de estrategias que evitan la aparición de algún trastorno, enfermedad o riesgo psicosocial y por ende la disminución de casos. (pp 1,2)

El fin de la prevención es educar, preparar y sensibilizar al individuo para asumir los problemas sociales y personales dentro de su contexto, brindado herramientas que le permitan tomar decisiones, autorregularse, interrelacionarse y aprender a escuchar y expresar sus emociones.

El Congreso de la República en el art.5 de la ley 1616 del 21 de enero de 2013, se establece la prevención primaria del trastorno mental como aquella que busca hacer intervenciones tendientes a impactar los factores de riesgos relacionados con la ocurrencia de ellos, enfatizando en el reconocimiento temprano de factores protectores y de riesgo, en su automanejo y está dirigido a los individuos, familias y colectivos.

Por otra parte, Deza (2005) presenta la prevención del abuso sexual como aquella opción que impide la aparición del problema y la disminución de consecuencias negativas, reduciendo los factores de riesgo y aumentando los factores de protección, dentro de los cuales se contemplan:

Conocimiento sobre:

- Derechos y responsabilidades
- Límites adecuadas en la relación con pares y adultos
- Reconocer su propio cuerpo
- Identificar partes íntimas genitales
- Reconocer los distintos tipos de caricias

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

- Normas de seguridad familiar
- Identificación de personas dentro y fuera de la familia
- Diferenciar entre información que se debe guardar y secretos

Igualmente deben desarrollarse factores protectores en la familia y la escuela que permita al menor de edad establecer autocuidado. Existen entes públicos y privados que velan por el bienestar de los niños, niñas y adolescentes por lo que se han creado programas a nivel internacional, nacional y local focalizando la atención en la prevención del abuso sexual infantil; en Colombia el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF, 2020) recientemente publicó un artículo dirigido a padres y/o cuidadores donde se abordan algunas pautas para reducir la violencia sexual en la población infantil.

En este sentido es importante rescatar que a través de las artes marciales no solo se podrá lograr un fortalecimiento emocional, físico y social en los adolescentes sino también en la comunidad que los rodea. Como se mencionó anteriormente las artes marciales brindan autoprotección en los jóvenes para prevenir riesgos de abuso sexual en cualquier escenario en el que se encuentren, así mismo desarrollara otras fortalezas para el crecimiento en su curso de vida.

A continuación, se mostrará la matriz metodológica por objetivos, describiendo los resultados esperados correspondientes sus actividades, los recursos humanos y logísticos a utilizar y la fuente de verificación.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Estrategia Metodológica

Tabla 1

Estrategia Metodológica

<i>Fase 1</i>						
Objetivos Específicos	Actividad	Acciones	Recursos		Tiempo	Fuente de Verificación
			Humanos	Logístico		
Capacitar a los adolescentes sobre la temática del abuso sexual en todo su contexto.	<i>Primer Momento: Dirigido a los adolescentes entre 10 a 14 años, padres de familia, docentes y comunidad en general.</i>					
	1 foro con expertos para abordar el tema del abuso sexual	Definir la temática. Convocatoria de los expertos. Convocar a la comunidad al foro (200 personas.)	3 expertos en abuso sexual. 3 especialistas en salud mental	1 salón dotado. (2horas) 1 estación de café. (2 horas)	(9 horas de expertos) 3 horas por cada experto. (6 horas especialista en salud mental) 2 horas para cada uno. (3 horas) organizador	Diseño del foro Fotografía del evento Registro de asistencia Convocatoria enviada
		Desarrollo del foro.	1 organizador logístico.	1 computador. (2 horas)	logístico.	Registro de personas escritas para los
		Hacer un proceso de inscripción (60 personas)	1 secretaria	papelería	(5 horas) secretaria	Talleres de formación
<i>Segundo Momento: Dirigido únicamente a los adolescentes de 10 a 14 años</i>						

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

3 talleres para la formación de los adolescentes: la pelota preguntona. el árbol de problemas. mi cuerpo y mente es mío y como defenderlo	Diseño de los talleres. Organización logística de los talleres.	3 especialistas en salud mental. 1 secretaria.	1 salón dotado (6 horas.) 2 horas por cada taller 1 estación de café. (6 horas) 1 computador (6 horas) papelería 192 refrigerios	(27 horas) 9 horas por cada especialista, 6 horas de implementación de talleres, 3 horas de preparación. 6 horas de secretaria.	Lista de verificación de los asistentes. Documento con la planeación de los talleres. Registro fotográfico Material de evidencia
<i>Tercer Momento: Dirigido únicamente a los adolescentes de 10 a 14 años</i>					
1 encuentro con los jóvenes capacitados para evaluar el proceso	Diseño del encuentro Organización logística del encuentro Desarrollo del encuentro	3 especialistas en salud mental 1 organizador logístico	1 salón dotado (3 horas) estación de café y de agua (3 horas)	(12 horas) 3 horas por cada especialista en salud mental. 1 hora del organizador logístico.	Lista de verificación. Documento de la planeación del encuentro.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

						Registro fotográfico.
		Evaluación	1 secretaria	1 computador (3 horas)	1 hora de la secretaria.	Informe de resultados (evaluación.)
				65 refrigerios		
				papelera		
<i>Fase 2</i>						
Objetivos Específicos	Actividad	Acciones	Recursos		Tiempo	Fuente de Verificación
			Humanos	Logístico		
Formar al adolescente para que reconozca el riesgo de un posible abuso sexual	<i>Primer Momento: Dirigido a los adolescentes entre 10 a 14 años</i> Video foro	Selección de la película Selección de las preguntas Organización logística Implementación del video foro	3 especialistas en salud mental. Secretaria	1 salón dotado. (3 horas) 1 estación de café. (3 horas)	(6 horas de expertos) 3 horas por cada experto. (3 horas) de secretaria	Diseño del video foro Lista de verificación de los asistentes de los asistentes Fotografía del evento
				1 computador. 64 refrigerios papelería		

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Segundo Momento: Dirigido a los adolescentes de 10 a 14 años

3 talleres	Planeación de los talleres	3 especialistas en salud mental.	1 salón dotado (6 horas.) 2 horas por cada taller.	(6 horas especialista en salud mental) 2 horas para cada uno.	Registro de asistencia
Lluvia estelar	Desarrollo de la capacitación.				Documento de los talleres.
Bote salvavidas.	Implementación de los talleres	1 organizador logístico.	1 estación de café. (6 horas)	(6 horas) organizador logístico.	Fotografía del evento
Como es mi situación actual		1 secretaria.	1 computador (6 horas)	(6 horas) la secretaria	
			65 refrigerios		
			papelería		

Tercer Momento: Dirigido únicamente a los adolescentes de 10 a 14 años

Visita institucional	Selección de la institución	3 especialistas en salud mental	64 refrigerio papelería	(3 horas) 1 hora por cada especialista,	Lista de verificación de los asistentes.
	Organización logística con la institución	1 secretaria		3 horas de secretaria.	Documento con la planeación de la visita institucional.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Implementación de la visita institucional					Registro fotográfico	
<i>Cuarto Momento: Dirigido a los adolescentes de 10 a 14 años</i>						
1 encuentro con los jóvenes capacitados para evaluar el proceso -baúl de emociones	Bosquejo del encuentro Organización logística del encuentro Desarrollo del encuentro Evaluación	3 especialistas en salud mental 1 organizador logístico 1 secretaria	1 salón dotado (3 horas) estación de café y de agua (3 horas) 65 refrigerios 1 computador (3 horas) papelera	(9 horas) 3 horas por cada especialista en salud mental. 3 hora del organizador logístico. 3 hora de la secretaria.	Lista de verificación de los asistentes. Documento de la planeación de la evaluación. Registro fotográfico Resultados esperados (evaluación.)	
<i>Fase 3</i>						
Objetivos Específicos	Actividad	Acciones	Recursos		Tiempo	Fuente de Verificación
			Humanos	Logístico		
Sensibilizar a los adolescentes en artes marciales como herramienta de	<i>Primer Momento: Dirigido a los adolescentes entre 10 a 14 años</i>					
	Muestra de artes marciales.	Organización del evento Implementación del evento	2 especialistas en artes marciales	1 salón dotado (1 hora)	(2) 1 horas por cada especialista en artes marciales.	Registro de asistencia Fotografía del evento

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

autoprotección al abuso sexual.	Tercer Momento: Dirigido a los adolescentes de 10 a 14 años					
Las artes marciales a través del video juego: chuka	Capacitación frente al juego. Bajar el juego a los dispositivos móviles. Jugar.	3 especialistas en salud mental 1 secretaria	1 salón dotado (3 horas) 1 estación de café. (3 horas) 1 computador (3 horas). 65 refrigerios plan de datos	(3 horas para acompañamiento instrucción sobre el juego, instalación y ensayo) 1 hora por cada especialista en salud mental (3 horas) de la secretaria	Verificación de la asistencia Fotografía del evento Diapositivas de la capacitación	
<i>Segundo Momento: Dirigido únicamente a los adolescentes de 10 a 14 años</i>						
3 talleres de entrenamiento desde las artes marciales. Introducción al ninja El poder está dentro de ti. Beastars: actividad enfocada en mostrar las características de	Diseño de los talleres. Organización logística de los talleres. Implementación de los talleres. Organización logística de los talleres. Implementación de los talleres.	2 expertos en artes marciales 3 especialistas en salud mental 1 secretaria	1 salón dotado (6 horas.) 2 6 horas por cada taller 132 refrigerios	(8 horas) especialistas en artes marciales para el diseño de implementación de talleres. (24 horas) 8 para cada especialista en salud mental. (6 horas) de la secretaria	Lista de verificación de los asistentes. Documento con la planeación de los talleres. Registro fotográfico	

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

un abusador
sexual.

Tercer Momento: Dirigido únicamente a los adolescentes de 10 a 14 años

1 encuesta de evaluación Retos y decisiones	Diseño de la encuesta. Organización logística de la encuesta. Implementación de la encuesta	3 especialistas en salud mental 1 secretaria	1 salón dotado (1 hora) 1 computador (1 hora) 64 refrigerios papelera	1 hora de la realización de la encuesta. (3 horas) 1 hora por cada especialista en salud mental 1 hora de secretaria	Lista de verificación. Documento de la encuesta. Registro fotográfico Resultados esperados (evaluación.)
---	---	---	---	--	---

Fase 4

Objetivos Específicos	Actividad	Acciones	Recursos		Tiempo	Fuente de Verificación
			Humanos	Logístico		
Implementar estrategias de autoprotección en los adolescentes a través de las artes marciales.	<i>Primer Momento: Dirigido a los adolescentes entre 10 a 14 años, padres de familia, docentes y comunidad en general.</i> 3 talleres teórico - prácticos para la iniciación en el acondicionamiento físico y mental. Nuestro dojo Para donde voy	-diseño de los talleres -organización logística de los talleres -implementación de los talleres	2 expertos en artes marciales 1 especialistas en salud mental 1 secretaria	1 salón dotado con espacio (4 horas) 1 hora por cada taller 1 estación de café. (4 horas) 1 computador. (4 horas)	(8 horas de expertos) 4 horas por cada experto. (4 horas) horas especialistas en salud mental (4 horas) secretaria	Lista de verificación de los asistentes. Documento con la planeación de los talleres. Registro fotográfico

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Alcázame si puedes			64 refrigerios		
			papelería		
<i>Segundo Momento: Dirigido únicamente a los adolescentes de 10 a 14 años</i>					
4 talleres para la formación de en artes marciales.	Diseño de los talleres.	2 expertos en artes marciales	1 salón dotado (8 horas.) 2 hora por cada taller	(8 horas) 4 horas por cada especialista en artes marciales	Lista de verificación de los asistentes.
Como ser dragón, tigre o mono.	Organización logística de los talleres.	1 especialistas en salud mental.	1 estación de café. (8 horas)	(8 horas) especialista en salud mental	Documento con la planeación de los talleres.
Atravesando la fortaleza	Implementación de los talleres.	1 secretaria	1 computador (8 horas)	2 horas de secretaria.	Registro fotográfico
Como ser Genin Naruto			192 refrigerios		
			papelería		
<i>Tercer Momento: Dirigido únicamente a los adolescentes de 10 a 14 años</i>					
3 talleres de autoprotección con artes marciales	Diseño de los talleres	2 expertos en artes marciales	1 salón dotado (6 horas) 2 horas por cada taller	(6 horas) especialista en salud mental.	Lista de verificación.
	Organización logística de los talleres	1 especialistas en salud mental.	estación de café y de agua	(6 horas) 3 por especialista en artes marciales	Documento de la planeación del encuentro.
El poder de la mente	Desarrollo de los talleres				Registro fotográfico

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

			(6 horas)		
Identificando el peligro	Evaluación	1 secretaria.	1 computador	6 hora de la secretaria.	
			(6 horas)		
Detrás de la pantalla			192 refrigerios		
			papelera		
<i>Cuarto Momento: Dirigido a los adolescentes entre 10 a 14 años</i>					
1 encuentro de reconocimiento por la participación.	Diseño del encuentro	2 expertos en artes marciales	1 salón dotado con espacio (3 horas)	(6 horas de expertos) 3 horas por cada experto.	Lista de verificación de los asistentes
	Organización logística del encuentro			(9 horas) 3 horas por cada especialista en	Documento con la planeación del encuentro
Diploma al logro de autoprotección en artes marciales	Implementación del encuentro.	3 especialistas en salud mental	1 estación de café. (3 horas)	salud mental	
	Implementación del reconocimiento.	1 organizador logístico.	1 computador. (3 horas)	(3 horas) organizador logístico.	Registro fotográfico
				(3 horas) secretaria	Diplomas
		1 secretaria	67 refrigerios		Publicación del encuentro.
			papelaría		

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Matriz de Evaluación y Seguimiento

Tabla 2

Objetivos	Resultados Esperados	Actividades	Indicadores de Actividades	Indicadores de Población	Fuentes de Verificadores
Capacitar a los adolescentes sobre la temática del abuso sexual en todo su contexto.	Adolescentes capacitados en la temática del abuso sexual.	1 foro con expertos para abordar el tema del abuso sexual	1 foro dirigido a padres, educadores, adolescentes y comunidad en general para cumplir al 100% de la actividad	El 75% de las personas invitadas al foro participan en el.	Diseño del foro Fotografía del evento Registro de asistencia Convocatoria enviada Registro de personas escritas para los talleres de formación
		3 talleres para la formación de los adolescentes	3 talleres diseñados y desarrollados para cumplir el 100% de la actividad.	Participación de los talleres del 80% de adolescentes en los talleres.	Lista de verificación de los asistentes. Document con la planeación de Talleres. Registro fotográfico Material de evidencia
		1 encuentro con los jóvenes capacitados para evaluar el proceso	1 encuentro dirigido a los adolescentes capacitados para evaluar el proceso al 100%.	Participación de la evaluación del 80% de los adolescentes.	Lista de verificación. Documento de la planeación del encuentro. Registro fotográfico. Informe de resultados (Evaluación.)

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Objetivos	Resultados Esperados	Actividades	Indicadores de Actividades	Indicadores de Población	Fuentes de Verificadores
Formar al adolescente para que reconozca el riesgo de un posible abuso sexual.	Adolescentes sensibilizados para reconocer el riesgo de un posible abuso sexual.	Video Foro para formar adolescentes en reconocer el riesgo de un posible abuso sexual.	1 video foro dirigido a los adolescentes sensibilizados en reconocer los riesgos de un posible abuso sexual al 100%	Participación del 80% de los adolescentes en el video foro.	Diseño del video foro Lista de verificación de los asistentes Fotografía del evento
		3 talleres para formar a los adolescentes en reconocer un escenario de riesgo para un posible abuso sexual.	3 talleres dirigidos y desarrollados al 100% de su realización.	Participación del 80% de los adolescentes en los talleres desde las artes marciales.	Registro de asistencia Documento de los talleres. Fotografía del evento
		Visita institucional para los adolescentes donde se desarrollen estrategias para manejar el abuso sexual en NNA	1 visita institucional dirigida e implementada al 100%.	Participación del 80% de los adolescentes en la visita institucional.	Lista de verificación de los asistentes. Documento con la planeación de la visita institucional. Registro fotográfico

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

		1 encuentro con los jóvenes capacitados para evaluar el proceso.	1 encuentro dirigido y desarrollado al 100% de su realización.	Participación del 80% de los adolescentes en la evaluación del proceso en la segunda fase.	Lista de verificación de los asistentes. Documento de la planeación de la evaluación. Registro fotográfico Resultados esperados (Evaluación.)
Objetivos	Resultados Esperados	Actividades	Indicadores de Actividades	Indicadores de Población	Fuentes de Verificadores
Sensibilizar a los adolescentes en artes marciales como herramienta de autoprotección al abuso sexual.	Adolescentes formados en el reconocimiento de un posible abuso sexual.	Muestra de artes marciales, para sensibilizar a los adolescentes en artes marciales.	1 muestra de artes marciales dirigido y desarrollado al 100% de su realización.	Participación del 80% de los adolescentes en la muestra de artes marciales.	Registro de asistencia Fotografía del evento
		Las artes marciales a través del video juego: chuka	Desarrollo del videojuego al 100% de su realización.	Participación del 80% de los adolescentes en el desarrollo y ejecución del videojuego Chuka.	Verificación de la asistencia Fotografía del evento Diapositivas de la capacitación

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

		3 talleres de entrenamiento desde las artes marciales.	3 talleres dirigidos e implementados al 100% de su realización.	Participación del 80% de los adolescentes en los talleres desde las artes marciales.	Lista de verificación de los asistentes.
		1 encuesta de evaluación para mostrar el proceso de sensibilización en artes marciales como herramienta de autoprotección	1 encuesta de evaluación diseñada y ejecutada al 100% de su realización.	El 80% de los adolescentes reciben y ejecutan la encuesta de evaluación al proceso de sensibilización en artes marciales como herramienta de autoprotección.	Documento con la planeación de los talleres. Registro fotográfico Lista de verificación. Documento de la encuesta. Registro fotográfico Resultados esperados (Evaluación.)
Objetivos	Resultados Esperados	Actividades	Indicadores de Actividades	Indicadores de Población	Fuentes de Verificadores
Implementar estrategias de autoprotección en los adolescentes a	Adolescentes con estrategias para autoprotgerse por medio de artes marciales.	3 talleres teórico - prácticos para la iniciación en el acondicionamiento físico y mental.	3 talleres teórico- prácticos para la iniciación en el acondicionamiento realizados al 100%	El 80% de los adolescentes acondicionados física y montablemente.	Lista de verificación de los asistentes. Documento con la planeación de los talleres. Registro fotográfico

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MARCIALES

través de las artes
marciales.

3 talleres de autoprotección con artes marciales	El 100% de la realización de 3 talleres de autoprotección por medio de las artes marciales	Participación del 80% de los adolescentes en los talleres de autoprotección por medio de las artes marciales.	Lista de verificación. Documento de la planeación del encuentro. Registro fotográfico
1 encuentro de Reconocimiento por la participación.	1 encuentro al 100% de realización al reconocimiento por la participación en cada una de las fases.	Participación del 80% de los adolescentes en el reconocimiento por la participación en cada una de las fases del proyecto.	lista de verificación de los asistentes Documento con la planeación del encuentro Registro fotográfico Diplomas Publicación del encuentro.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Matriz de Presupuesto

Tabla 3

Matriz de Presupuesto por Fases

Objetivo	Actividad	Recursos humanos	Tiempo	Valor unitario	Valor total	Recursos logísticos	Valor unitario	Valor total	Soporte contable
<i>Primer momento</i>									
Capacitar a los adolescent es sobre la temática del abuso sexual en todo su contexto.	1 foro con expertos para abordar el tema del abuso sexual	3 expertos en abuso sexual.	3 horas por cada experto	\$180.000	\$1.620.000	1 salón dotado. (2horas)	\$150.000	\$300.000	Facturas
		3 especialistas en salud mental	2 horas por cada especialista	\$120.000	\$720.000	1 estación de café. (2 horas)	\$70.000	\$70.000	Cuentas cobro
		1 organizador logístico.	3 horas	\$80.000	\$240.000				Recibos de caja
		1 secretaria	3 horas	\$30.000	\$90.000	papelería	\$50.000	\$50.000	
							Total, primer Momento: \$3.090.000		
<i>Segundo momento</i>									
3 talleres para la formación de	3 especialistas en salud mental.	6 horas por cada especialista	\$120.000	\$2.160.000	1 salón dotado (6 horas.) 2	\$150.000	\$900.000	Facturas	
	1 secretaria.	6 horas	\$30.000	\$180.000				Cuentas cobro	

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

los adolescentes		horas por cada taller						Recibos de caja
			\$70.000	\$70.000				
		1 estación de café. (6 horas)						
			\$50.000	\$150.000				
		Papelería						
		192 refrigerios	\$4.000	\$768.000				
Total, Segundo momento: \$4.228.000								

Tercer momento

1 encuentro con los jóvenes capacitados para evaluar el proceso	3 especialistas en salud mental	3 horas por cada especialista	\$120.000	\$1.080.000	1 salón dotado (3 horas)	\$150.000	\$450.000	Facturas Cuentas cobro
	1 organizador logístico	1 hora	\$80.000	\$80.000	Estación de café y de agua	\$70.000	\$70.000	Recibos de caja
	1 secretaria	1 hora	\$30.000	\$30.000	(3 horas)			

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

						65	\$4.000	\$260.000	
						refrigerios			
						Papelera	\$50.000	\$50.000	
Total, Tercer Momento: \$2.020.000									
Total, Primera fase: \$9.338.000									
Objetivo	Actividad	Recursos humanos	Tiempo	Valor unitario	Valor total	Recursos logísticos	Valor unitario	Valor total	Soporte contable
Formar al	<i>Primer Momento</i>								
adolescent	1 video foro	3 especialistas	3 horas por	\$120.000	\$1.080.000	1 salón	\$150.000	\$450.000	Facturas
e para que		en salud mental	cada experto			dotado. (3			Cuentas
reconozca						horas)			cobro
el riesgo de		1 secretaria	3 horas	\$30.000	\$90.000	1 estación	\$70.000	\$70.000	
un posible						de café. (2			Recibos de
abuso						horas)			caja
sexual						64	\$4.000	\$256.000	
						refrigerios			
						Papelería	\$50.000	\$50.000	
Total, Primer Momento: \$1.996.000									

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Total, Tercer Momento: \$1.480.000									
<i>Cuarto Momento</i>									
1 encuentro con los jóvenes capacitados para evaluar el proceso -Baúl de emociones	3 especialistas en salud mental	3 horas por cada especialista	\$120.000	\$1.080.000	1 salón dotado (3 horas)	\$150.000	\$450.000	Facturas	Cuentas cobro
	1 organizador logístico	3 horas	\$80.000	\$240.000	Estación de café y de agua (3 horas)	\$70.000	\$70.000	Recibos de caja	
	1 secretaria	3 horas	\$30.000	\$90.000	65 refrigerios	\$4.000	\$260.000		
					Papelera	\$50.000	\$50.000		
Total, Cuarto Momento: \$2.240.000									
Total, Segunda Fase: \$10.936.000									
Objetivo	Actividad	Recursos humanos	Tiempo	Valor unitario	Valor total	Recursos logísticos	Valor unitario	Valor total	Soporte contable
Sensibilizar a los adolescentes en artes marciales como herramienta de autoprotección al abuso sexual.	Primer Momento								
	Muestra de artes marciales	2 especialistas en artes marciales	2 horas por cada experto	\$200.000	\$800.000	1 salón dotado. (2horas)	\$150.000	\$300.000	Facturas
						1 estación de café	\$70.000	\$70.000	Cuentas cobro
									Recibos de caja

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Total, Primer Momento: \$1.170.000

Segundo Momento

videojuego	3 especialistas en salud mental	3 horas por cada experto	\$120.000	\$1.080.000	1 salón dotado. (3 horas)	\$150.000	450.000	Facturas
	1 secretaria	3 horas	\$30.000	\$90.000	1 estación de café. (2 horas)	\$70.000	\$70.000	Cuentas cobro
					65 refrigerios	\$4.000	\$260.000	Recibos de caja
					Plan de datos	\$100.000	\$100.000	

Total, Segundo Momento: \$2.050.000

Tercer Momento

3 talleres de entrenamien	2 expertos en artes marciales	6 horas por cada uno	200.000	\$2.400.000	1 salón dotado (6 horas.) 2 horas por cada taller	\$150.000	\$900.000	Facturas
to desde las artes marciales.	3 especialistas en salud mental	6 horas por cada uno	\$120.000	\$2.160.000				Cuentas cobro
	1 secretaria	6 horas	\$30.000	\$180.000	192 refrigerios	\$4.000	\$768.000	Recibos de caja

Total, Tercer Momento: 6.408.000

Cuarto Momento

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

1 encuesta de evaluación	3 especialistas en salud mental	1 hora por cada uno	\$120.000	\$360.000	1 salón dotado (1 horas)	\$150.000	\$150.000	Facturas
	1 secretaria	1 hora	\$30.000	\$60.000				Cuentas cobro
					65 refrigerios	\$4.000	\$260.000	Recibos de caja
					Papelera	\$50.000	\$50.000	
Total, Cuarto Momento: \$880.000								

Total, Tercera Fase: \$10.508.000

Objetivo	Actividad	Recursos humanos	Tiempo	Valor unitario	Valor total	Recursos logísticos	Valor unitario	Valor total	Soporte contable
Implementar estrategias de autoprotección en los adolescentes a través de las artes marciales.	Primer momento								
	3 talleres teórico - prácticos para la iniciación en el acondicionamiento físico y mental.	2 expertos en artes marciales	4 horas por cada experto	\$200.000	\$1.600.000	1 salón dotado con espacio (4 horas)	\$150.000	\$600.000	Facturas
		1 especialistas en salud mental	4 horas	\$120.000	\$480.000				Cuentas cobro
		1 secretaria	4 horas	\$30.000	\$120.000	1 estación de café	\$70.000	70.000	Recibos de caja
						64 refrigerios			

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

						\$4.000	\$256.000	
						Total, primer momento: 3.126.000		
<i>Segundo momento</i>								
4 talleres para la formación de en artes marciales.	2 expertos en artes marciales	8 horas por cada uno	\$200.000	\$3.200.000	1 salón dotado (8 horas.) 2 hora por cada taller	\$150.000	\$1.200.000	Facturas
	1 especialista en salud mental.	8 horas	\$120.000	\$960.000			0	Cuentas cobro
	1 secretaria.	8 horas	\$30.000	\$240.000	1 estación de café. (8 horas)	\$70.000	\$70.000	Recibos de caja
					192 refrigerios	\$4.000	\$768.000	
						Total, segundo momento: \$6.438.000		
<i>Tercer momento</i>								

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

3 talleres de autoprotección con artes marciales	2 expertos en artes marciales	6 horas por cada uno	\$200.000	\$2.400.000	1 salón dotado (3 horas)	\$150.000	\$450.000	Facturas Cuentas cobro Recibos de caja
	1 especialistas en salud mental.	6 horas	\$120.000	\$720.000				
	1 secretaria	6 horas	\$30.000	\$180.000	65 refrigerios	\$4.000	\$260.000	
Total, tercer momento: \$4.010.000								
<i>Cuarto momento</i>								
1 encuentro de Reconocimiento por la participación .	2 expertos en artes marciales	3 horas	\$200.000	\$1.200.000	1 salón dotado con espacio (3 horas)	\$150.000	\$450.000	Facturas Cuentas cobro Recibos de caja
	3 especialistas en salud mental	3 horas	\$120.000	\$1.080.000				
	1 organizador logístico.	3 horas	\$80.000	\$240.000	1 estación de café. (3 horas)	\$70.000	\$70.000	
	1 secretaria	3 horas	\$30.000	\$90.000	67 refrigerios	\$4.000	\$268.000	

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Papelería	\$50.000	\$50.000
-----------	----------	----------

Total, cuarto momento: \$3.448.000

Total, Cuarta Fase: \$17.022.000

Nota: Cada fase está compuesta por tres o cuatro momentos, de los cuales se desprenden las actividades propuestas con sus recursos humanos y logísticos y el respectivo valor.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Presupuesto

A continuación, se muestra la relación entre el presupuesto de cada una de las fases más los impuestos correspondientes.

Tabla 4

Relación del presupuesto por fases y demás valores agregados.

ASPECTO	VALOR TOTAL
Fase de capacitación	\$ 9.338.000
Fase de formación	\$ 10.936.000
Fase de Sensibilización	\$ 10.508.000
Fase de implementación	\$ 17.022.000
Total	\$ 47'804.000
+ 10% de administración	\$ 4.780.400
+ 5% de imprevistos	\$ 2.390.200
Total, parcial	\$ 54'974.600
+ 19 de IVA	\$ 10'445.174
Total	\$ 65'419.774

Cronograma De Actividades

Tabla 5

Cronograma de Actividades

Fase	Actividad	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4
Capacitación	Foro con expertos	X	X		
	3 talleres formativos		X		
	Encuentro con jóvenes capacitados		X		
Formación	Video Foro		X	X	
	3 talleres			X	
	Visita institucional			X	
	Encuentro con los jóvenes formados			X	
Sensibilización	Muestra de artes marciales.			X	
	3 talleres de entrenamiento			X	X
	encuesta de evaluación				X
Implementación	3 talleres teórico - prácticos				X
	4 talleres teórico- prácticos				X
	3 talleres teórico- prácticos				X
	Diploma al logro de autoprotección en Artes Marciales				X

Lista De Referencias

Acuña, M. (2014). *Abuso sexual en menores de edad: generalidades, consecuencias y prevención*. (2020).

Recuperado en septiembre. Sitio web: www.scielo.org.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152014000100006#7

Bando, R. Berlinski, S. Martinez, J. Carrasco, J. (2019). *Desigualdad de Género en América Latina: Un Largo Camino por Recorrer*. Blog. Recuperado en marzo 2021. www.iadb.org.

<https://blogs.iadb.org/ideas-que-cuentan/es/desigualdad-de-genero-en-america-latina-un-largo-camino-por-recorrer/>

Brawn, S. (2002). *La violencia infantil intrafamiliar. Del silencio a la revelación del secreto*. Brasil.

Editorial Age. pp 452-453.

Congreso de la república de Colombia. *Ley 1616 de 2013*. Recuperado en noviembre 2020.

www.minsalud.gov.co.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Corporación Británica de Radiodifusión. BBC. (2014). *¿Cuáles Son Los Beneficios De Practicar Artes*

Marciales?. www.bbc.com. Recuperado en noviembre 2020.

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/11/141124_deportes_artes_marciales_inicio_comenzar_jmp

Deza, S. (2005) *Factores protectores en la prevención del abuso sexual infantil*. (2005). Vol 11. N 11.

Recuperado en septiembre 2020. [www. pepsic.bvsalud.org](http://www.pepsic.bvsalud.org)

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100003

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

DeMause, L. (1974). *La Evolución de la Infancia*. The Psychohistory Press. New York. Cap 1, Libro

homonimo. Recuperado en marzo 2021. www.psicodinamicajlc.com.

http://www.psicodinamicajlc.com/articulos/varios/evolucion_infancia.pdf. Parr 1-3

Eduardo, V. C. (2018). Director de Medicina legal, publicado en el Periódico el Tiempo. Obtenido de

[https://www.eltiempo.com/justicia/investigacion/cifras-de-abuso-sexual-a-menores-en-](https://www.eltiempo.com/justicia/investigacion/cifras-de-abuso-sexual-a-menores-en-colombia-en-2018-275442)

[colombia-en-2018-275442](https://www.eltiempo.com/justicia/investigacion/cifras-de-abuso-sexual-a-menores-en-colombia-en-2018-275442) Psychiatry. American Journal of Family Psychiatry 1984;5:.

Eisenberg, M. E., Ackard, D. M., & Resnick, M. D. (2007). *Protective factors and suicide risk in*

adolescents with a history of sexual abuse. *The Journal of Pediatrics*. Pp 151, 482-487.)

Faccioli, A, y Ribero, C, (2003). *La educación sexual en lo cotidiano en la escuela red información*

educativa educar. Vol 31. pp 67-85

Fondo para las Naciones Unidas para la Infancia. Unicef. (2017). *Niños en un Mundo Digital*. Sitio web,

www.unicef.org. Recuperado el mes de febrero 2021.

<https://www.unicef.org/media/48611/file>

Franco, A. Ramírez, L. (2016). *Abuso sexual infantil: perspectiva clínica y dilemas ético-legales*. Revista

Colombiana de Psiquiatría. Recuperado en septiembre 2020. www.Sciencedirect.com .

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745015001122>

García, M. L. M., Jiménez, M. G., & Fernández, M. S. B. (2002). *Abuso sexual infantil. Credibilidad del*

testimonio. Recuperado en marzo 2021. www.dialnet.uniroja.es.

<https://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=1181495>. Euphoros. pp 37-60.

Hasselt, V. (Noviembre-Diciembre 2020). *Aggression and Violent Behavior. Journal*. Vol 61. Recuperado

en marzo 2021. www.sciencedirect.com. [https://www.sciencedirect.com/journal/aggression-](https://www.sciencedirect.com/journal/aggression-and-violent-behavior)

[and-violent-behavior](https://www.sciencedirect.com/journal/aggression-and-violent-behavior)

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2014). www.icbf.gov.co. Recuperado en el mes de agosto.

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/r_cor_cz_sah_presentacion.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2016). *Resolución 1522. Lineamiento Técnico Modelo de Atención para Adolescentes y Jóvenes en Conflicto con la Ley - SRPA*. Recuperado en marzo 2021. www.icbf.gov.co.

https://icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_icbf_1522_2016.htm

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2020). *Prevención de la Violencia Sexual: ¿Cómo Abordarlo con Niñas y Niños?* Recuperado en abril 2021. www.bienestarfamiliar.gov.co.

<https://www.icbf.gov.co/ser-papas/consejos-para-evitar-el-abuso-sexual-en-la-infancia-y-la-adolescencia>

Martínez, J. (2013). *Una Etnografía de las Artes Marciales. Procesos de Cambio y Adaptación Cultural en el Taekwondo*. San Vicente, Alicante. España. Recuperado en Julio.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZCg5DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=definicion+de+artes+marciales&ots=6jND53mjpf&sig=ZcpeYlt4M2_VHbd_hzISrfuUgYw#v=onepage&q=definicion%20de%20artes%20marciales&f=false. pp 55

Martínez, G. (2020). *Estrategia de Prevención del Abuso Sexual Infantil en Niños y Niñas de 6 a 11 Años de Edad en Tres Instituciones Educativas del Departamento de Boyacá*. Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades. Tunja, Boyacá. Recuperado en febrero 2021.

www.repositoryunad.edu.co.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/34487/gfmartinezb.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Salud y la Protección Social. (2019). *Informe al Congreso de la República – Ley 1146 de 2007. Comité Interinstitucional Consultivo para la prevención de la violencia sexual y atención*

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

integral de los niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia sexual. Recuperado en agosto.

www.icbf.gov.co.

https://www.icbf.gov.co/system/files/informe_ley_1146_primer_semestre_2019.pdf

Ministerio de Salud y la Protección Social. (2018). *Resolución 4886. Política de Salud mental*.

Recuperado en abril. www.minsalud.gov.co.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-4886-de-2018.pdf>

Montenegro, D. (2015). *Los Niveles de Prevención a la Luz del Ámbito Colombiano*. Revista Electrónica

Psyconex. Medellín, Colombia. Recuperado en abril. www.revistas.udea.edu.co.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/22436>. pp 1-2

Modrego, L. (2020). *Maltrato Infantil por Abuso Sexual: Una Propuesta de Intervención Físico-Deportiva*.

Universidad de Zaragoza. España. Recuperado en febrero. www.Zaguan.unizar.es.

<https://zaguan.unizar.es/record/98006/files/TAZ-TFG-2020-2902.pdf?version=1>. pp8

Moreno, L.S. (2018). *Exámenes medicolegales por presunto delito sexual*. www.medicinalegal.com.

Recuperado en septiembre 2020. Colombia. Forensis. <https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/forensis>

Núñez, A.; Tortolero, Y.; Verschuur, A.; Camacaro, M. y Mendoza, S. (2008). *Violencia sexual. Un*

fenómeno oculto en la experticia médico legal. *Rev Obstet Ginecol Venez*, 68(4), 233-239. Olson,

D., Liu, J., & Shult, K. (2012). *The influence of facebook usage on perceptions of social support, personal efficacy, and life satisfaction*. *Journal of Organizational Psychology*. pp 12, 133-144.

Recuperado en junio. http://www.na-businesspress.com/JOP/OlsonDA_Web12_3__4_.pdf

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Nussbaum, M. (2007). *El Enfoque de las Capacidades de M. Nussbaum: Un Análisis Comparado con Nuestra Teoría de las Necesidades Humanas*. Centro de Investigación para la Paz. Madrid. España. recuperado en marzo.

file:///C:/Users/jkaro/AppData/Local/Temp/GoughEnfoqueCapacidadesNusbaum.pdf

ONU. (2017). *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Humano*. Obtenido de <https://www.undp.org/content/undp/es/home/blog/2017/3/21/Human-development-means-realizing-the-full-potential-of-every-life.html>.

Organización Mundial de la Salud. (2012). *El suicidio, un problema de salud pública enorme y, sin embargo, prevenible*. Recuperado en el mes de octubre 2020. www.who.int.

<http://www.who.int/entity/mediacentre/news/releases/2004/pr61/es/>

Ortiz, M. (2018). *Importancia de los Programas de Prevención del Abuso Sexual en Colombia*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Bogotá. Recuperado en junio 2021. www.hemeroteca.unad.edu.co. file:///C:/Users/jkaro/AppData/Local/Temp/2520-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7463-1-10-20180731.pdf. pp 18

Palacios, J. R. (2008). *El abuso sexual a niñas, niños y adolescentes: un secreto familiar, un problema familiar, un problema social*. Revista Electrónica Educare. Vol XII. Costa Rica. Recuperado en noviembre 2021. www.redalyc.org. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114584014.pdf>. pp 12, 99-111.

Pérez, M. Et, Al. (2017). *Las Artes Marciales en la Prevención de los Problemas Relacionados con el Alcohol en Adolescentes. The Martial Arts in the Prevention of the Problems Related With the Alcohol in Teens*. Hospital Provincial General Docente. Universidad de Ciencias Médicas Facultad de Ciencias Médicas “José Assef Yara”. Recuperado en marzo 2021. <https://core.ac.uk/download/pdf/287219643.pdf>.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2017). *Desarrollo Humano*. Recuperado en marzo 2021. Blog. www.undp.org.

<https://www.undp.org/content/undp/es/home/blog/2017/3/21/Human-development-means-realizing-the-full-potential-of-every-life.html>

Putnam F, Guroff J, Silberman E. (1986). *The clinical phenomenology of multiple personality disorder: a review of 100 recent cases*. J Clin Psychiatry. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3711025/>. pp 285-93.

Revista Médica de Risaralda. (2015). Vélez, C. Universidad de Antioquia. *Evaluación de un Programa de Promoción de Conductas de Autoprotección para la Prevención del Abuso Sexual, Medellín, Colombia*. Vol. 21. No. 1. www.revistas.utp.edu.co. Recuperado en el mes de octubre 2020. <https://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/8855>.

Rojas, R. (2010). *La Autoprotección A través del desarrollo personal*. Recuperado en el mes de septiembre 2020. Google Académico. <http://200.23.113.51/pdf/27302.pdf>

Sarmiento, I. V. (2013). *El abuso sexual infantil: perfil del abusador, la familia, el niño víctima y consecuencias psíquicas del abuso*. Psicogente, vol 16. No 30. www.redalyc.org. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364016.pdf>. pp 451-470.

Tudela, A. (2019). *Influencia de una Unidad Didáctica de Defensa Personal Sobre Actitudes Violentas de los Alumnos. Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*. Recuperado en el mes de marzo 2021. www.dialnet.uniroja.es. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6837395>. pp 1

Unicef. (2017). *Fondo para las Naciones Unidas para la Infancia. Niños en un Mundo Digital*. Obtenido de <https://www.unicef.org/media/48611/file>.

AUTOPROTECCIÓN DESDE LAS ARTES MACIALES

Vélez, M. (2015). *Evaluación de un Programa de Promoción de Conductas de Autoprotección para la Prevención del Abuso Sexual, Medellín, Colombia. Revista Médica de Risaralda*. Recuperado en el mes de marzo. www.Dialnet.com. pag 3-8