

# El taekwondo como deporte para el empoderamiento de las mujeres abusadas sexualmente de la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL)

Taekwondo as a sport for the empowerment of sexually abused women of the National Association of Displaced Colombians (ANDESCOL)

Autores: Wilmer Sánchez  
Jessica Novoa,  
Lorena Cantor  
Sebastián Herrera  
Universidad Pedagógica Nacional

## Resumen

*Para citar este artículo:* Sanchez, W et al. (2023). El taekwondo como deporte para el empoderamiento de las mujeres abusadas sexualmente de la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL) *Revista Espacio Sociológico*. (4). E-ISSN: 2805-7007

Este artículo presenta el impacto que tiene el taekwondo en el cuerpo de las mujeres y su relación con otros cuerpos de la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL). Se llevó a cabo una revisión sistemática sobre estudios de deporte de combate, abuso sexual, cuerpo y empoderamiento. Los datos se recolectaron mediante el método etnográfico y las actividades se realizaron por medio de investigación acción. En las actividades y sesiones de alfabetización las mujeres se acercaron al deporte (taekwondo), se logró caracterizar las experiencias e identificar los cambios de estos cuerpos antes, durante y después del abuso sexual y en su relación con otros cuerpos. Se concluye que la mayoría de las mujeres que estuvieron en la investigación sufrieron de abuso sexual cuando se encontraban en zonas rurales antes de sufrir desplazamiento, quedando con secuelas que las llevan a rodearse de otras problemáticas. De igual manera, confirmamos la reciprocidad entre lo teórico y lo empírico donde constatamos que la mayoría de víctimas pertenecen a una clase social baja. El taekwondo fue un aspecto positivo para estas mujeres, ya que se logró ver una diferencia en su interacción y relación con otros cuerpos después de las sesiones de diferentes talleres en las que participaron.

## Palabras clave:

Cuerpo, deporte de combate y violencia

## Clasificación del artículo:

Artículo de investigación

## Abstract

This article presents the impact of taekwondo on women's bodies and its relationship with other bodies in the National Association of Displaced Colombians (ANDESCOL). A systematic review of studies on combat sport, sexual abuse, body and empowerment was carried out, data were collected through the ethnographic method and activities were conducted through action research. Activities and literacy sessions were developed where women have approached the sport (taekwondo) and with it the result of relationship with other bodies, it was possible to characterize the experiences and identify the changes of these bodies before, during and after sexual abuse as in their relationship with other bodies. It is concluded that most of the women who were in the research suffered sexual abuse when they were in rural areas before suffering displacement, these women are left with sequels that lead them to surround themselves with other problems, likewise, a reciprocity is identified between the theoretical and the empirical with people belonging to the popular social class. In addition, taekwondo was a positive aspect for these women, as they were able to see a difference in their interaction and relationship with other bodies after the different workshop sessions in which they participated.

## Key Words

Body, combat sport and violence.

## *Introducción*

El abuso sexual es una problemática latente en Colombia. Durante el año 2021, entre los meses de enero y agosto, Medicina Legal reveló que 13283 personas fueron víctimas de abuso sexual, 11523 mujeres y 1760 hombres. El conflicto armado en el país ha dejado miles de víctimas de desplazamiento, homicidio, amenaza, desaparición forzada, pérdida de bienes o inmuebles, actos terroristas, atentados, combates, hostigamientos, delitos contra la libertad, la integridad sexual y el secuestro, entre otros (RNI, 2017). Según una encuesta sobre el contexto del conflicto, entre los años 2010 y 2015, 875437 mujeres de 142 municipios aceptaron haber sufrido violencia sexual; 36.85% violación; 18.75% aborto forzado; 15.85% prostitución forzada; 14.8% embarazo forzado y 13.75% esterilización forzada, (Campaña Violaciones y otras Violencias: Saquen mi cuerpo de la guerra, 2017).

Michael Foucault (1993) afirma que el cuerpo no es lo que es solo por su cultura, sino también porque es doblegado a un régimen de control social. Las mujeres abusadas sexualmente bloquean experiencias en la interacción en su vida cotidiana debido a cambios negativos en sus emociones, dejando de reconocer su cuerpo como propio. La depresión, una de las consecuencias más marcadas en las mujeres abusadas, ocasiona que al momento de expresarse o tener resultados en participación o empoderamiento, siempre se vean reducidas social, emocional y corporalmente (Guzmán, 2018). Una persona violentada

sufre diferentes cambios en su salud física, psicológica y reproductiva.

Es por ello que quisimos probar el efecto de una secuencia didáctica de actividades deportivas adaptadas a través del taekwondo en el empoderamiento de las mujeres víctimas de abuso, implementando la pedagogía social para facilitarles la expresión de sus experiencias, el cambio de perspectivas y la posibilidad de darle nuevos sentidos a su cuerpo y su relación con otros cuerpos en diferentes situaciones cotidianas.

### *Metodología*

La investigación se realizó desde un enfoque cualitativo. Se recolectaron y analizaron una serie de relatos sobre las experiencias de las mujeres abusadas sexualmente en el conflicto armado por medio de conversaciones informales y observaciones participantes. La población en la que se desarrolló la investigación fue la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL), ubicada en la localidad de Ciudad Bolívar de la ciudad de Bogotá. Se realizó una intervención con 25 mujeres entre los 20 y los 70 años, nativas de diferentes lugares del territorio colombiano.

La alfabetización y el taekwondo fueron las temáticas básicas para poder llevar a cabo el proyecto y las condiciones para trabajar con la población. Las actividades planeadas fueron organizadas en un cronograma de implementación didáctica de sesiones de ejecución a partir de 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 proceso, implementamos los contenidos de aplicación del taekwondo desde la práctica básica en relación con el autocuidado del cuerpo, la correcta ejecución de una técnica a nivel individual y colectivo y los ejercicios físicos. Las actividades se realizaron una vez a la semana, cinco horas al día, repartidas en momentos de alfabetización, refuerzo y clases de zumba y taekwondo adaptado (defensa alta, defensa baja, patadas y puños).

Durante las sesiones de alfabetización, a través de ejercicios de escritura y lectura, obtuvimos datos que en la práctica de taekwondo no fueron evidentes y que nos ayudaron a lograr una etnografía más completa sobre las experiencias de estas mujeres. Las actividades físicas nos arrojaron datos sobre cómo se sentían corporalmente, y ambas dimensiones nos ayudaron a complementar la información.

### *Introducción temática*

En este artículo 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 artículo tiene cuatro apartados: 1) asociación, en el cual se describe la organización en la que se realizó la investigación y se especifica el censo etnográfico realizado; 2) experiencias de abuso sexual, en el cual se conceptualiza y se describe esta problemática y los casos de las mujeres; 3) transformación del cuerpo de las mujeres tras el abuso sexual, donde se evidencian los cambios experimentados por ellas; 4) las conclusiones de todo el proceso.

### *Asociación*

La ANDESCOL es una asociación sin ánimo de lucro enfocada en ayudar a personas víctimas del conflicto armado con más de veinte años de servicio a la comunidad, ubicada en la periferia de la ciudad de Bogotá. Olga Betancur es la líder social encargada de la organización y ha estado presente desde sus inicios, especialmente en el área de abuso sexual y conflicto armado donde trabaja con mujeres, hombres y adolescentes.

La organización hace parte de proyectos apoyados por entidades como la Red de Mujeres Víctimas de Abuso Sexual, la JEP y la Alcaldía, entre otros. No obstante, la gestión para recibir estos recursos implica una postulación por convocatoria. La asociación busca una figura o modelo más estable para ejecutar sus proyectos a nivel nacional.

Uno de los proyectos activos en este momento son los talleres de alfabetización, emprendimiento, rutas de procesos de denuncias, derechos humanos, entre otros, que se dan en la casa de la líder, los salones comunales y

casas de cultura del barrio Nutibara. Algo que destaca de la organización es que tiene un fuerte compromiso político, con un pensamiento propio y autodidacta. Son actores activos de las marchas y asambleas populares en las universidades, la ciudad y el país.



Nota: Elaboración propia

Cerca del 80% de las mujeres convive con sus esposos, donde ellas son las encargadas de la crianza de sus hijos menores de edad y de las tareas del hogar. Las que llegan a trabajar son madres cabezas de familia y conviven con



Fotografía. en Freepik

familiares como hermanas o padres que les apoyan con el cuidado de sus hijos. En uno de los casos, la mujer trabaja desde que su esposo sufrió un atentado que le dejó inválido e incapacitado para trabajar. Solo cinco mujeres afirmaron tener vivienda propia, las demás viven en arriendo. Un 30% del grupo no vive cerca al barrio Nutibara y tiene que desplazarse en transporte público. La asociación les brinda un apoyo económico para garantizar su asistencia a los talleres.

La comunidad que más resalta por sus características generales son las mujeres del pueblo indígena Wounaan, quienes usualmente llegan con sus bebés de brazos o con sus hijos menores de 4 años a las actividades. Una de las mujeres provenientes de Antioquia siempre estaba acompañada de su hijo con síndrome de Down. Hay tres hermanas que hacen parte de la comunidad aunque solo una de ellas sufrió abuso sexual, las otras dos mujeres asisten para lidiar con otros problemas de índole psicológico. En general, muchas de estas mujeres no son solo víctimas de abuso sexual, sino también de violencia intrafamiliar, drogadicción y depresión, problemáticas muy comunes en su círculo social que desencadenan niveles altos de estrés y ansiedad.

### *Experiencias de abuso sexual*

Para entender el abuso sexual que sufren las mujeres se debe hablar de violencia de género, expresión general empleada para tipificar la violencia resultante de las expectativas normativas sobre los roles asociados con cada género y las relaciones desiguales de poder entre ellos. Dentro de esta categoría, el abuso sexual es el acto que mediante el uso de violencia física, psíquica o moral se ejerce a una persona en contra de su voluntad, afectando su libertad, integridad y formación sexual (Defensoría del Pueblo de Colombia, Profamilia y OIM, 2007).

Hay diferentes manifestaciones de abuso sexual: 1) abuso donde no se realiza penetración con aprovechamiento de la edad, género, condición de discapacidad o incapacidad preexistente; 2) violación o asalto sexual (acceso carnal violento); 3) explotación sexual; 4) trata de personas para la explotación sexual; 5) 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 de las mujeres en el ámbito social como sujetos iguales en derechos y dignidad, al igual que los estereotipos de género –que acentúan la discriminación contra la mujer, la ponderación social y la superioridad de

valores tales como el dominio, la agresión y la fuerza, culturalmente atribuidos a lo masculino- aumentan la vulnerabilidad de las mujeres, las jóvenes y las niñas frente a la violencia sexual.

Bettarel (2005) afirma que la mayoría de mujeres se encuentran en una disputa con sus cuerpos en los diversos contextos sociales debido a las batallas constantes contra las normas, restricciones externas y exigencias de la sociedad patriarcal en la que viven. Según Reyes (1998), Estrada et al. (2003), Ramírez & Restrepo (2007) y Castellanos (2008), el hombre tiene como principio la dominación y opresión hacia las mujeres y su cuerpo. Natali, una mujer oriunda del Tolima, lo vivió en carne propia cuando un hombre le prometió cielo y tierra con tal de que se fuera con él y, una vez lo hizo, fue víctima de abuso sexual, físico y psicológico: *“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, que nadie se fijaría en alguien como yo y me golpeaba”*

Según Olga Sabido Ramos (2011), desde la perspectiva latinoamericana, el interés por el cuerpo puede ser compartido por investigadores de todo el mundo; sin embargo, a nivel regional, los investigadores pueden encontrar particularidades a la hora de investigar por la cultura de la población, pues los problemas sociales y experiencias históricas de cada cultura influyen en los conceptos de cuerpo. Sara es oriunda de una comunidad indígena Wounaan de Riosucio, Chocó, en donde las mujeres se encargan de la recolección de alimento y bisutería artesanal: *“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”*.

El abuso sexual en el marco del conflicto es una estrategia que utilizan diferentes grupos armados –las guerrillas, los paramilitares, los grupos armados pos desmovilización (GAPD) y la fuerza pública– con el fin de humillar a sus oponentes, aterrorizar a las personas y destruir las sociedades. (Garzón, Y. 2019). Ana, oriunda de Chigorodó, Antioquia, sufrió de abuso perpetrado por tres paramilitares que en ese momento estaban en el pueblo. Este grupo armado la amenazó forzándola a salir de su lugar de residencia *“me llegó la noticia que tenía un día para irme de mi pueblo o si no me mataban”* (Ana, 58 años).

Michael Foucault (1993) da un significado más amplio a lo que plantea Mauss respecto al cuerpo, afirmando que este no solo hace referencia a la cultura de la persona, sino que puede estar doblegado a un régimen de control, ya que las formas de disciplina son un proceso de sumisión y dominación que genera hábitos y prácticas en formas comunicativas, productivas y de poder. Según

los testimonios de las mujeres de la comunidad Wounaan que hacen parte de ANDESCOL, percibimos que en su cultura hay una dominación por parte del hombre y de la familia líder, donde las mujeres llegaban a tener prohibido salir solas después de las 6:00 pm debido a la inseguridad del territorio.

La violencia de género se basa en los imaginarios culturales de cómo debe ser o comportarse una mujer. Suelen ser violencias que atacan la integridad e identidad sexual, como violaciones y ataques sexuales. Muchas mujeres son vulneradas por el simple hecho de no apegarse a normas sociales restrictivas (Estrada, Ibarra y Sarmiento, 2003). Sara se encontraba 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).

“

La mayoría de mujeres se encuentran en una disputa con sus cuerpos en los diversos contextos sociales debido a las batallas constantes contra las normas, restricciones externas y exigencias de la sociedad patriarcal en la que viven.

La supervivencia y la evasión son situaciones de vida diaria de las mujeres, niñas y jóvenes ante potenciales actos o abusos sexuales por parte de personas cercanas o de sus círculos sociales. Los grupos armados ven a las mujeres como objeto de manipulación. Cuando los paramilitares llegaron a su casa, Carmen supo que venían por su hija y efectivamente la amordazaron para violarla: *“me desnudé y me empiné agarrada de un árbol delante de ellos para que soltaran a mi hija y me violaran a mí”* (Carmen, 35 años).

### *Transformación del cuerpo de las mujeres tras el abuso sexual*

Según Durkheim (1968), el cuerpo se entiende como un espacio íntimo y privado en donde se busca explorar y participar en diversas luchas por la creación de nuevos sentimientos y lenguajes para la autoestima, la imagen y el placer. Ana, después de su experiencia de abuso, 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 que más se utilizan. El acto de tocar a otra persona siempre se debe realizar de forma consensual. El abuso sexual supone que el contacto



sucede sin el consentimiento de una persona, es una vulneración que deja secuelas. Así lo confirma Sara: *“al llegar a mi casa me sentía sucia y pensaba por qué me pasaba esto a mí (...) ni siquiera sabía cómo contarle a mi familia, yo solo pensé en bañarme e intentar quitarme la suciedad”* y también Ana: *“no me sentía yo, ese no era mi cuerpo”*.

Las emociones que viven día a día las mujeres víctimas de abuso sexual son consecuencias del estrés postraumático, las secuelas con las que viven dificultan su relación con su cuerpo y otros cuerpos. Después de lo sucedido, Sara sentía vergüenza de que la tocaran e, incluso, la miraran: *“No era capaz de mirar a mi familia a la cara”*. En consecuencia, ella se aisló de su red de apoyo a tal punto que solo quería estar sola, ni siquiera dejaba que sus hijos se acercaran a ella.

Las mujeres víctimas de abuso suelen además ser juzgadas como “provocadoras” y cuestionadas, lo que termina justificando la violencia sexual como parte de las prácticas culturales. (Centro Nacional de Memorias Históricas 2017).

Esto se conoce como revictimización, pues se juzga en lugar de brindar el apoyo que se requiere para poder afrontar la situación. Ana cuenta que, durante su proceso, en su familia todos la culpaban de su violación, incluso su propia madre: *“mi mamá me decía que a mí me violaron por andar de fiestera y que había sido mi culpa”*. Muchas veces, aunque no sean terceros quienes lo expresan, las víctimas experimentan culpa, como lo ejemplifica Sara: *“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 pasó por boba”*.

La mujer, como lo menciona Beauvoir (2010), se convierte en ese ser “de cuerpo” y “de sexo”, lo que lleva a tener una visión de ser una prisionera, y define al hombre como un ser olvidado de su anatomía, recordando que este se caracteriza solo por hormonas y testículos. Natali recuerda con “asco” un suceso en particular: *“un día llegó (su esposo) de tomar y estaba muy borracho, me obligó a tener relaciones con él, me dio asco sentir su olor a alcohol y cigarrillo, me obligaba a besarlo y me repugnaba, me sentía muy mal por no tener libertad de decisión sobre mi cuerpo y mis actos”*.

Brown. L. (2011) demuestra que, en ocasiones, los cuerpos de las mujeres de niveles socioeconómicos bajos tienden a ser ultrajados e infravalorados; por el solo hecho de ser mujeres se consideran objetos complacientes al dominio masculino y se reducen a sus órganos sexuales y sus funciones reproductivas.

Después del abuso sexual se pueden desencadenar diferentes situaciones con respecto a las relaciones íntimas y económicas. Después de lo sucedido y bajo el impacto tan fuerte que tuvo, Ana no pudo conseguir empleo y tuvo que dedicarse a la prostitución, cayendo en un consumo frecuente de drogas y alcohol.

Las mujeres que son violentadas sexualmente en su infancia "cierran" fases de experiencias de relación social, individual y colectiva dentro de su vida diaria debido a la afectación emocional y psicológica que sufren, siendo la depresión una de las consecuencias más marcadas en este tipo de población (Guzmán, 2018). Después de la amenaza Ana se trasladó a Medellín alejándose de su familia y es ahí 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 por qué la querían matar? A lo que respondí que no, que por qué me preguntaba, y él me respondió madre yo sé por qué la querían matar, a usted la violaron"*.

Con esto, Ana rompe en llanto y agrega *"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"*; ya que para ella esa era su mayor vergüenza. 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"*.

### *Intervención pedagógica*

El taekwondo, según Donohue (2006), es un género de lucha que se ha desarrollado en el mundo como un mecanismo de defensa propia para la supervivencia. Estas actividades de lucha no solo representan "agresividad", sino que también suponen un buen 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, puede llegar a ser un factor determinante para el empoderamiento del cuerpo de las mujeres abusadas sexualmente.

Al trabajar estas capacidades y habilidades, el taekwondo cumple con las expectativas principales de la investigación, el empoderamiento de las mujeres víctimas de abuso sexual. A partir de las sesiones planteadas salieron a flote las experiencias que marcaron los avances de la investigación. Con este deporte

buscamos fortalecer primero la parte mental de las mujeres para entrenarse en las reacciones que pueden tener en cada situación, especialmente en momentos tensos, sin el miedo o la vergüenza como eje principal.

A continuación, exponemos algunos casos a destacar en el proceso:

1) Cuando tuvimos la primera reunión con la población, encontramos entre las mujeres a una que mostraba timidez al ser mirada, le daba pena hablar, movía mucho las piernas y le sudaban las manos. En una actividad posterior, por pena a interrumpirnos se orinó, pero poco a poco y especialmente con las actividades de taekwondo y los movimientos musicalizados grupales se logró sentir más cómoda y más participativa en las sesiones. A partir de este hecho pudimos corroborar que varias mujeres víctimas de abuso se encierran en sí mismas evitando la interacción con los demás. Su caso evidencia que el proceso de empoderamiento con el taekwondo puede ayudar a esta población.

2) En las sesiones de técnicas básicas de taekwondo adaptado se realizaron actividades de defensas altas y bajas con los brazos, por lo cual se trabajó en parejas. En un momento dado, una de las mujeres empezó a tocar los genitales de su compañera y ella correspondió a la acción, tras lo cual otras mujeres del grupo replicaron los movimientos con sus compañeras. La situación nos tomó por sorpresa, en el momento elegimos replantear la dinámica para interrumpirla. No supimos interpretar lo sucedido, pero consideramos importante visibilizarlo para que futuras investigaciones tengan presentes estas acciones y puedan indagar o responder a ellas de manera oportuna.

3) Durante una de las sesiones de movimientos musicalizados grupales, las mujeres de la fundación mostraban intenciones de tocar la cola de uno de



los docentes a cargo entre bromas y risas. Esto nos ayudó a entender que las mujeres de la asociación no se sienten intimidadas por todos los hombres y pueden llegar a relacionarse de manera natural. La relación de confianza que se fue creando permitió que las mujeres nos relataran sus historias.

4) Un día, mientras nos trasladábamos a la casa de la fundación, la líder nos comentó que una de las mujeres que sufre de violencia intrafamiliar le contó que el esposo le iba a pegar y ella lo mordió y le hizo saber que ya sabía dar “puños y pata” para defenderse. Con este testimonio comprobamos que los talleres de taekwondo ayudaron a fortalecer la seguridad y empoderamiento de las mujeres para defenderse y hacer respetar su cuerpo ante posibles agresiones.

“

Las mujeres del estudio empoderan sus cuerpos y mejoran su relación con otros cuerpos a través del deporte, mas no exclusivamente, puesto que este debe ir de la mano de otros procesos sociales de acompañamiento (alfabetización, emprendimientos, acompañamientos judiciales, actividades culturales) que fortalezcan y desarrollen su mente, cuerpo y convicción.

### *Conclusión*

Este artículo muestra cómo está conformada la organización ANDESCOL, la caracterización de la población que la compone y algunas historias que nos contaron diferentes mujeres sobre los cambios que experimentaron sus cuerpos y su relación con otros cuerpos producto de situaciones de abuso sexual. Como primera conclusión, se determinó que los actos de abuso sexual tuvieron lugar en zonas rurales antes del desplazamiento y fueron perpetrados por grupos armados al margen de la ley, aunque también sucede en zonas urbanas a mano de familiares, amigos y vecinos cercanos a la familia o comunidad. Las secuelas del abuso hacen que una mujer tenga cierres de contacto directo con otros cuerpos. Muchas veces, en lugar de ser apoyadas son juzgadas, culpadas y señaladas como simples objetos sexuales que solo provocan deseos carnales.

La mayoría de víctimas pertenecen a la clase popular, dependen económicamente de sus parejas y, en algunos casos, sufren violencia intrafamiliar, además de atravesar otras situaciones de vulnerabilidad como drogadicción, depresión, alcoholismo y suicidio. Si bien esto no es una generalidad en la totalidad de casos de abuso sexual, es una generalidad en esta investigación.

En este proceso de acompañamiento se comprobó que las mujeres del estudio empoderan sus cuerpos y mejoran su relación con otros cuerpos a través del deporte, mas no exclusivamente, puesto que este debe ir de la mano de otros procesos sociales de acompañamiento (alfabetización, emprendimientos, acompañamientos judiciales, actividades culturales) que fortalezcan y desarrollen su mente, cuerpo y convicción. En esta investigación evidenciamos que el taekwondo ayudó en gran medida a que las mujeres se sintieran mejor y que trabajaran algunos problemas o miedos que sentían al convivir con otros cuerpos.

Como conclusión metodológica, encontramos que al combinar las sesiones de alfabetización con los talleres de deporte se logró una etnografía más completa, recogiendo información sobre la mayoría de los casos de abusos (psicológicos, físicos, psíquicos y sexuales). Se sugiere a los investigadores incorporar herramientas de otras áreas educativas que complementen la implementación de conocimientos y metodologías de su propio campo para recolectar y entender datos de gran relevancia para la investigación.

---

### Referencias Bibliográficas

Adelman, M. y Ruggi, L. (2016). The sociology of the body. Current Sociology Review. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=r24VcwLb2OMC&oi=fnd&pg=PA8&dq=info:p6T6d3AMLJgJ:scholar.google.com/&ots=oJpVgrv24D&sig=GUYG8qysYwDEu6QN7\\_zDCXORTIQ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=r24VcwLb2OMC&oi=fnd&pg=PA8&dq=info:p6T6d3AMLJgJ:scholar.google.com/&ots=oJpVgrv24D&sig=GUYG8qysYwDEu6QN7_zDCXORTIQ#v=onepage&q&f=false) 4

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\\_zDCXORTIQ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=r24VcwLb2OMC&oi=fnd&pg=PA8&dq=info:p6T6d3AMLJgJ:scholar.google.com/&ots=oJpVgrv24D&sig=GUYG8qysYwDEu6QN7_zDCXORTIQ#v=onepage&q&f=false)

Beltran, J. J., & Romero, Y. (2017). El movimiento para fortalecer la identidad en pro de una resignificación integra 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*, 21(2), 521-532. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115339561017>

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.

<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>

Centro Nacional de Memoria Histórica. La guerra inscrita en el cuerpo. Informe nacional de violencia sexual en el conflicto armado. Bogotá: CNMH, 2017.

[https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes-accesibles/guerra-inscrita-en-el-cuerpo\\_accesible.pdf](https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes-accesibles/guerra-inscrita-en-el-cuerpo_accesible.pdf)

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](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>

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. *Hallazgos* (9.ª ed., pp. 1-131). Colombia Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835170007.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>

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>

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>

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. <https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/152>

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 Disponible en: <http://hdl.handle.net/11056/11309>

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%3DDMsX6T26ojI](https://scholar.google.es/scholar?cites=15617109968498234811&as_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=es#d=gs_qabs&u=%23p%3DDMsX6T26ojI)

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 [https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1714&context=maest\\_docencia](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/>.

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](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472012000100002)