

**GUÍA PREVENTIVA DE DEFENSA PERSONAL PARA LA COMUNIDAD FEMENINA EN EL AÑO 2020**

*Preventive guide on personal defense for the female community in 2020*

<https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0072>

**Lex Gregorio Campuzano Abad<sup>1\*</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-7368-1957>

**Dustin Madison Herrera Calderón<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-5059-3460>

**Carlos Alfredo Ganchala Pizarro<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-5839-2698>

**Giancarlo Daniel Brandi Gómez<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-2951-1707>

**Recibido:** 20 enero 2021 / **Aprobado:** 28 marzo 2021

**RESUMEN**

En la población ecuatoriana, los índices de delincuencia y violencia siguen avanzando, y la mayoría de denuncias presentadas son por parte del género femenino, demostrando evidencia de violencia verbal, física y psicológica. Ante esta situación, se propone una guía impresa, didáctica e informativa de técnicas sobre defensa personal, acerca de cómo actuar para prevenir o defenderse de una agresión. El material está diseñado mediante fotografías y textos precisos para una mejor apreciación. Se escogió un grupo objetivo, dando paso a las respectivas técnicas de investigación y poder ejecutar nuestro propósito en la comunidad del Conjunto Habitacional Ónix de La Joya, ubicada en Daule. El estudio está fundamentado en un paradigma positivista con un enfoque cuantitativo de tipo de investigación de campo con un nivel descriptivo, de corte transversal. La población estuvo conformada por 55 mujeres, mientras que la muestra quedó constituida por el total de la población. La técnica de recolección de datos empleada fue la encuesta y su instrumento el cuestionario. Como técnica de análisis de datos, se empleó el estudio estadístico. Los resultados demostraron la inseguridad de la cual son víctimas las mujeres de la comunidad de La Joya y el interés de aprender a protegerse. En conclusión, se requiere el adiestramiento a mujeres para la defensa personal, conjuntamente con una guía preventiva explicativa, impresa de conocimiento público.

**Palabras claves:** Capacitación, violencia de género, femicidio, defensa personal, técnicas, artes marciales, agresión, diseño gráfico, fotografía, prevención

1. Instituto Superior Universitario de Formación UF

\* Autor de correspondencia:

## SUMMARY

In the Ecuadorian population, crime and violence rates continue progressing, and the majority of complaints filed are by gender female, demonstrating evidence of verbal, physical and psychological violence. In view of this situation, a printed, didactic and informative guide of techniques is proposed on self-defense, on how to act to prevent or defend against an assault. The material is designed using photographs and precise texts for better appreciation. A target group was chosen, giving way to the respective investigation techniques and to be able to execute our purpose in the community of the Ónix de La Joya Housing Complex, located in Daule. The study is based on a positivist paradigm with a focus quantitative field research type with a descriptive level, cut-off cross. The population consisted of 55 women, while the sample was made up of the total population. The harvesting technique data used was the survey and its instrument the questionnaire. How technical data analysis, the statistical study was used. The results showed the insecurity of which the women of the community of La Joya and the interest in learning to protect oneself. In conclusion, training is required for women for self-defense, together with a preventive guide explanatory, printed of public knowledge.

**Keywords:** Training, gender violence, femicide, personal defense techniques, martial arts, aggression, graphic design, photography, prevention.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los ecuatorianos han percibido un avance vertiginoso de los índices de inseguridad, abuso y agresión ciudadana, más en el caso de la comunidad femenina. Estos acontecimientos incluyen agresión verbal, física, psicológica y pueden producirse en la calle, unidades educativas, domicilios y hasta en el propio lugar de trabajo y. La violencia contra mujeres y niñas es una violación grave de los derechos humanos. Su impacto puede ser inmediato como de largo alcance, e incluye múltiples consecuencias que afectan negativamente el bienestar de las mujeres e impide su plena participación en la sociedad (ONU Mujeres, 2016). En este sentido a nivel global, ONU Mujeres (2016) establece que:

Trabajar con los países para avanzar en las normativas internacionales prestando apoyo a procesos inter-gubernamentales, tales como la Asamblea General y la Comisión sobre la Condición Jurídica y Social de la Mujer. A nivel de país, ONU Mujeres trabaja para conseguir la adopción y promulgación de reformas jurídicas acordes con normas y estándares internacionales (p.1).

A lo largo de la historia el ser humano, ha buscado crear herramientas y mecanismos: técnicos, tecnológicos y tácticos, que le permitan defenderse y

subsistir, uno de estos sistemas son las artes marciales. Este conjunto de técnicas y métodos tienen como objetivo someter o defenderse ante la presencia de alguna situación de peligro o agresión. La defensa personal es una práctica deportiva y social. Cada vez son más las mujeres que se inscriben en clases y deciden ejercitarse como recurso de protección ante la inseguridad (MDZ, 2021).

La peculiaridad de las artes marciales, al ser situadas en un escenario donde exista violencia física, es la gestión de sus técnicas y la codificación de métodos efectivos aplicados al contexto. Las artes marciales preparan al alumno con el fin de estar en condiciones, tanto física y psicológicamente para actuar en cualquier situación de alto riesgo. En la actualidad, las artes marciales se practican por varias circunstancias, entre las cuales tenemos: salud, protección personal, deporte, forjar disciplina, formar el carácter y generar autoconfianza.

La disposición de insumos de defensa personal, como complemento para una formación integral, al ser utilizados de manera apropiada y con la supervisión del personal capacitado, hace que la demostración de la práctica, sea encaminada de forma metódica y disciplinada, la cual está transmitida en el material entregado para la capacitación de la comunidad femenina y poder lograr captar su atención.

El material proporcionado fue creado para motivar y promover el aprendizaje en el ámbito de la defensa personal, además de ser legible, agrandar a la vista, persuadir, convencer, ser interesante, las imágenes son explícitas y capta la curiosidad del grupo seleccionado.

La población tomada en consideración es la Comunidad Femenina de la Asociación de Residentes del Conjunto Habitacional Ónix de La Joya, ubicada en Daule – Ecuador. Se procede a trabajar con esta muestra puesto que, conforme a testimonio de sus habitantes, en ciudadelas cercanas han ocurrido casos de agresión a las residentes, por lo cual la directiva ha comenzado a realizar talleres gratuitos de defensa personal con un instructor calificado.

Las causales, respecto a la situación de agresión contra la mujer que se presenta en nuestro país, son atribuidas a actos de vandalismo, actos de agresión física, y, actos de agresión, verbal y psicológica. Estos han ido incrementándose a

nivel nacional, ya que, en nuestro país según estadísticas presentadas del orden público, en los últimos 16 años han sido asesinadas alrededor de 3200 niñas y mujeres.

Tal así que sólo en el 2014, los femicidios constituyeron el 18% del total de los asesinatos de mujeres. Esta cifra se acrecentó al 57% en el año 2017 en tan solo 4 años pese a la vigencia del Código Orgánico Integral Penal. Estos porcentajes y los que se presentan en el Atlas de Género del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2018) son determinantes, inclusive sin considerar los actos de agresión verbal y psicológica (Ortiz, 2019).

El Consejo Nacional para la Igualdad de Género (2014) en Ecuador, indicó que:

*la violencia de género es definida como cualquier tipo de violencia física, psicológica o sexual, de la cual la mujer es víctima. La Agenda Nacional de las Mujeres y la Igualdad de Género en Ecuador, menciona que 6 de cada 10 mujeres han vivido algún tipo de violencia de género, por el cual no se respeta su derecho a una vida libre de violencia (p.13).*

Ante la situación ya descrita, se plantea una guía preventiva para la disminución de los casos de violencia de género y contribuir a la concientización de este problema. Por esta razón, se propone realizar una guía informativa visual para cumplir con las necesidades del lugar, proporcionando los conocimientos esenciales de defensa personal, ya que son necesarios para saber cómo proceder de forma adecuada y lograr defenderse de un agresor. Lo que conlleva a generar la siguiente interrogante: ¿Cómo crear un material informativo visual que permita conocer las técnicas de defensa personal para la Asociación de Residentes del Conjunto Habitacional Ónix de La Joya?

### **Objetivo**

Diseñar un material informativo visual de los conocimientos esenciales de defensa personal para los residentes del Conjunto Habitacional de Ónix, de la comunidad de La Joya.



Con el desarrollo de este material de apoyo para la capacitación, se pretende ayudar al grupo de féminas otorgando una guía de conocimientos básicos y esenciales, que les sirvan de cómo prevenir y auto defenderse de las agresiones verbales y físicas. Analizaremos la interacción y el impacto que ocasiona el material informativo, con respecto a su contenido. La creación de una guía atractiva en cuanto al diseño, en el cual incluirá imágenes, fotografías y texto con los respectivos conocimientos del tema, para una mejor apreciación e impacto visual del mismo, hacia el lector, y la creación de un cartel persuasivo de la capacitación de defensa personal para la comunidad femenina como presentación del taller.

### **MARCO TEÓRICO**

Para el Plan de Seguridad Ciudadana y Convivencia Social Pacífica (2019) la seguridad ciudadana es más que la simple lucha contra los delitos, “abarca también ámbitos como la prevención de la violencia, la cohesión de la comunidad, la resolución de conflictos, la eficiencia del sistema de justicia, la efectividad de la rehabilitación social, entre otros” (p.13).

El Consejo Nacional para la Igualdad de Género ob cit establece que “la violencia en general y la violencia en contra de la mujer en los diferentes ciclos de vida, así como en otros grupos vulnerables como los niños, adolescentes, adultos mayores, personas con discapacidades, se ha ido incrementando en nuestro país” (p.13).

De acuerdo al diario El Universo (2019) en el mes de enero de 2018 se presentaron 9.755 alertas de violencia, esta cifra se incrementó en la misma fecha del siguiente año, la cual ascendió a 10.500. Por consiguiente, en el mes de febrero de 2018, se receptaron 8.500 alertas y en el mismo mes de este año se denunciaron 10.000 casos. Para considerar lo agravante de la situación, solo en el transcurso de este año se informaron 2.500 alertas de violencia contra la mujer, de acuerdo al Sistema Integrado de Seguridad ECU 911 (2019).

La defensa personal surgió como medida cautelar en vista de la necesidad de supervivencia y conservación del hombre. El hombre, con el fin de proteger su

vida tuvo que aprender a defenderse no solo de otros especímenes sino también de otros hombres decididos a atacar. Conforme el paso del tiempo, el hombre fue desarrollando técnicas y métodos de defensa, ya sea con las manos como el boxeo, lucha cuerpo a cuerpo como la lucha grecoromana y también las disciplinas milenarias a las que se denominan artes marciales (Pellini, 2016).

La enseñanza de las artes marciales tiene como ejes principales la tolerancia y la resiliencia del hombre ante cualquier situación que desequilibre el enfoque, y, la correcta comprensión y concepción del mundo en donde la paz sea el camino a seguir. La defensa personal posee la constitución y espíritu de los diferentes tipos de artes marciales entre los que podemos destacar karate, judo, kun-fu, jiu-jitsu, aikido, taekwondo, y algunos otros estilos que a la actualidad se están estableciendo. (Cevallos e Iza, 2013; Jarrín, 2014).

La filosofía de no violencia es la cotidianidad de quienes practican las artes marciales, en las orientales para ser más específicos, ya que se fundan en la filosofía zen, tal como lo menciona el Sensei Funakoshi (1986). El sustento de esta ideología se basa en consideración a las reflexiones que los grandes maestros difundían y las enseñanzas transmitidas de generación en generación como una particularidad de cada estilo (Layton, 1993). Sensei Layton, para publicar una de sus autorías analizó 1183 técnicas, las cuales conforman los 27 katas del estilo karateca Shotoka, identificando que el 57% de estas se encuentran comprendidas por técnicas defensivas y que el 100% de estos katas empiezan con un movimiento defensivo. Esta es una clara prueba de que la filosofía de no violencia y la pacífica resolución de un conflicto son inculcadas en cada momento de las artes marciales.

Los diversos estilos de artes marciales nos enseñan defensa personal, pero existirá la variable, ya que cada una va a aplicarse conforme al tipo y grado de agresión. El conocimiento de las diferentes técnicas y métodos de defensa permitirán que el individuo estimule la autoprotección. Cabe mencionar que, para la correcta aplicación de un movimiento defensivo, ante una situación de violencia o peligro, estas deben de ser estudiadas física y mentalmente, debido a que al

convertirse en un hábito mejorarán la seguridad y confianza en uno mismo. El objetivo de todo este proceso es que el sujeto propenso a ser agredido pueda esquivar, inmovilizar o derribar al agresor fuese o no el caso, que este cuente con un bastón, arma cortopunzante, arma a corta distancia o arma de fuego.

Ante un evento de agresión, el individuo debe proceder con la aplicación de una de las técnicas que ataquen uno o varios puntos vitales y vulnerables del cuerpo humano, los cuales van a variar conforme al estilo y conocimiento del arte marcial. Los maestros tienen que enseñar y explicar cuáles son los sitios y modos a golpear, lo cual implica un debido entrenamiento para un correcto uso de esta defensa natural.

El primer momento previo a la aplicación de un movimiento de defensa consiste en estar calmado, confiar en los conocimientos y técnicas a ejecutar. Este lapso permitirá que el golpe aplicado sea dirigido a un punto vital en el cuerpo del agresor, lo que conllevará al derribo o inmovilización del mismo para que este no persista o continúe con el ataque. Además, es importante no confiarse en el agresor y siempre pensar en el bienestar propio, nunca está de más conocer acerca de los diferentes tipos de armas y el grado de legitimidad en cuanto al uso para la autodefensa.

Gauna (2018) establece que uno de los factores por los cuales el índice de violencia o agresión a la población femenina ha aumentado se le puede adjudicar al hecho de la falta de métodos o técnicas de defensa personal. Por esta razón, es que se ha propuesto un plan de capacitación dirigida a la comunidad femenina, lo cual permitirán que las asistentes obtengan conocimientos básicos para poder llevar a cabo una acción de autoprotección ante cualquier situación de agresión. (Tejero-González *et al*, 2011).

Esta propuesta no solo se enfocará en la preparación física y procedimental de una mujer en situación de riesgo, sino que también fortalecerá la autoconfianza y la autoestima. Además, fortificará sus procesos psicológicos, debido a que le permitirá controlar el temor ante el peligro, tomando en cuenta que posee ya los medios para poder actuar, enfrentarse y salir ilesa.

Funakoshi (2010) sostiene sobre la defensa personal que:

la defensa personal para mujeres, de alguna forma da la impresión de dureza y masculinidad y ello, desafortunadamente tiende a crear malentendidos entre el público en general, que piensa que la práctica del karate puede llevar a la mujer a la pérdida de su gracia natural, lo cual no es en absoluto cierto. (p.233).

La enseñanza de defensa personal en la población femenina servirá como instrumento de formación y aplicación física, en donde se trabajará un conjunto de actitudes, conocimiento, habilidades y técnicas corporales. Por consiguiente, este conocimiento le permitirá realizar labores de información, ayuda o protección a terceras personas. En cuanto a la pertenencia al grupo vulnerable, la defensa personal también servirá como prevención en caso de encontrarse en una situación de violencia de género. (Gauna, ob cit).

El estudio propone utilizar estrategias visuales del diseño gráfico, ya sean imágenes ilustrativas y texto detallado, como parte de un manual para conocimiento y lectura sobre las formas preventivas de defensa personal.

El diseño gráfico, al igual que muchas otras áreas de conocimiento, surgió con la necesidad que tuvo el hombre para comunicarse y expresar sus necesidades de supervivencia, se puede aludir a que apareció como parte del desarrollo de una civilización. Aún en la actualidad varios autores siguen debatiendo acerca de las raíces del diseño gráfico. Algunos mencionan que las pinturas rupestres son indicios de los primeros signos gráficos; otros tienen la hipótesis de que sus orígenes nacieron en Egipto, Grecia, México y Roma. Existe un grupo de científicos que consideran que el diseño gráfico nace en la misma línea de tiempo que la imprenta. (Saloma, 2004).

Existen vestigios que señalan al vanguardismo artístico, como precursores del diseño gráfico, que surgieron a inicios del siglo XX. También, sitúan al diseño gráfico como un fenómeno al fuerte desarrollo industrial y de los medios de comunicación, todo a raíz de la segunda guerra mundial.

Es necesario admitir que la historia de la comunicación visual es muy extensa ya que en un inicio el hombre al sentir la necesidad de alimentarse y para satisfacer



esta necesidad recurría a la búsqueda de la huella de un animal o reconocer la forma de un árbol frutal. Al interpretar estas señales, el hombre estaba recibiendo un mensaje a través de un signo gráfico. (Saloma, ob cit).

A lo largo de la línea cronológica, del desarrollo de la comunicación visual, y con la globalización y sus avances tecnológicos es posible resaltar que el diseño gráfico además de ser una actividad contemporánea, se puede constituir como la satisfacción de una demanda de la revolución industrial. Además, con los avances tecnológicos ya es necesario el acompañamiento de una ilustración para concebir un texto, tal como lo refiere Martínez (2004) cuando establece que: La ilustración gráfica pertenece al ámbito de creación de imágenes en el que se engarzan dos factores que han revolucionado en la modernidad: la información y la comunicación visual. (Martínez, ob cit).

La ilustración de hoy en día se debe a un gran trabajo, ya que existen variedades de tipos como, la ilustración publicitaria, la cual tiene como objetivo acompañar y dar forma al anuncio de un producto o una marca, aumentando el impacto provocado y la eficiencia visual.

La fotografía digital ha sido uno de los avances tecnológicos que ha causado y sigue causando mayor expectativa tanto en los profesionales como a los amantes de este noble arte. Una fotografía digital suele ser tomadas por cámaras digitales, estas invisten un sensor con múltiples unidades fotosensibles, cada unidad captará y generará un píxel de la fotografía digital.(Carrillo, 2010 ).En la actualidad, debido a la incursión de las cámaras digitales y la globalización, es casi imposible que un hogar u otro sitio no cuente con una cámara y un ordenador.

Una cámara digital es un dispositivo de captura de imágenes fotográficas en el que se sustituye la película fotográfica convencional por un sensor electrónico. La conversión de energía lumínica en procesos fotoquímicos que tiene lugar cuando se trabaja con materiales fotosensibles, como una diapositiva o un negativo, se sustituye aquí por una interpretación en datos numéricos de la información que transporta la luz. (Martino, 2014).

En el año de 1975 aparece la primera cámara digital, esta constituyó la base de la creación inmediata de imágenes. La era de la digitalización ha disminuido brechas en la fotografía, dentro del registro y documentación de eventos históricos, familiares y artísticos ya que la manipulación de las imágenes permite que la cultura visual genere nuevas experiencias y apreciaciones respecto a la comunicación o transmisión de un mensaje. La industria fotográfica, gracias a esta revolución tecnológica, dando así paso al surgimiento de las artes visuales digitales.

### **Diseño gráfico**

El diseño gráfico es una disciplina en la que confluyen la ciencia, el arte y la tecnología. Esta unión no solo va a permitir obtener y producir imágenes, sino que se ejecutarán procesos de análisis, organización y estructuración de procesos lógicos con el fin de presentar soluciones innovadoras y sostenibles.

Moholy-Nagy (1947) señala que el diseño posee innumerables concertaciones. Es la organización, en un equilibrio armonioso de materiales, de procedimientos y de todos los elementos que tienden a una determinada función. El diseño no es una fachada ni una apariencia exterior. Más bien debe penetrar y comprender la esencia de los productos y de las empresas. Su tarea es compleja y minuciosa, ya que integra los requerimientos tecnológicos, sociales y económicos como las necesidades biológicas o los efectos psicológicos de los materiales, la forma, el color, el volumen o el espacio. Su formación tiene que contemplar tanto la utilización de los materiales y de las técnicas como el conocimiento de las funciones y los sistemas orgánicos.

El manejo de la información y la comunicación son los principales cimientos para la construcción de una convivencia armónica con el medio ya que los escenarios económicos, sociales, culturales y sociales estarán siempre girando a nuestro alrededor. Por las situaciones planteadas es que el diseñador gráfico posee la ardua tarea de decodificar y proporcionar respuestas acertadas antes las diversas problemáticas de la comunicación visual. Piazza (2006) sostiene que: “El diseñador gráfico es un profesional capacitado para crear comunicaciones visuales, donde el

valor agregado es su visión aplicada y no generar operativamente la pieza gráfica” (p.10).

Todos estos antecedentes aportan el sustento para la elaboración de la guía informativa visual de defensa personal, para la prevención de la violencia de la mujer. Al menos 1 de cada 3 mujeres sufre o ha sufrido, alguna vez, violencia física o sexual por parte de algún hombre e incluso de su pareja, revela la Organización Mundial de la Salud (OMS); así que es de vital importancia conocer técnicas de defensa personal que las mantengan seguras. No sólo han sido víctimas de maltrato físico, verbal, mental, sino que hasta la muerte le han ocasionado. Es por ello que el Congreso Nacional de Ecuador (2014) a través de su Código Orgánico Integral Penal trata el femicidio en los siguientes artículos:

**Art. 141.- Femicidio.** - La persona que, como resultado de relaciones de poder manifestadas en cualquier tipo de violencia, de muerte a una mujer por el hecho de serlo o por su condición de género, será sancionada con pena privativa de libertad de veintidós a veintiséis años.

**Art. 142.- Circunstancias agravantes del femicidio.** - Cuando concurren una o más de las siguientes circunstancias se impondrá el máximo de la pena prevista en el artículo anterior:

- 1.-Haber pretendido establecer o restablecer una relación de pareja o de intimidad con la víctima.
- 2.-Exista o haya existido entre el sujeto activo y la víctima relaciones familiares, conyugales, convivencia, intimidad, noviazgo, amistad, compañerismo, laborales, escolares o cualquier otra que implique confianza, subordinación o superioridad.
- 3.-Si el delito se comete en presencia de hijas, hijos o cualquier otro familiar de la víctima.
- 4.-El cuerpo de la víctima sea expuesto o arrojado en un lugar público.

### **Defensa personal**

Para Esparza (2019) la defensa personal consiste en poseer la capacidad de defenderse a sí mismo, a la familia, a los bienes personales y a un tercero. No es conocer solamente cómo se causa daño o dolor a otro ser humano sino también

contar con los medios necesarios para poder actuar ante una situación crítica o una agresión física lo mejor posible.

La concepción de defensa personal, se refiere al conjunto de métodos y técnicas, de diferentes artes marciales, que se encuentran destinadas a contrarrestar una agresión o amenaza tomando en consideración la existencia de una distancia en donde sea posible el contacto físico entre el agresor y la víctima. El individuo agresor puede efectuar un ataque con o sin arma, lo cual no solo se puede hablar de una sola técnica o defensa personal y por esta razón es que existe una gran variedad de estilos de lucha donde cada uno se basa en la aplicación de técnicas y tácticas destinadas a resolver una determinada situación. Prieto (2010) sostiene que la defensa personal es:

Un sistema de recursos orientados hacia la autoprotección ante una agresión externa, pudiendo ser estos innatos o adquiridos, y pudiendo reflejar un amplio espectro de posibilidades tanto técnicas (a manos vacías o con utensilios), tácticas, estratégicas, o cualquier otro procedimiento que permita conseguir alcanzar el fin propuesto tanto en el ámbito físico como emocional. (p.1).

Es importante buscar el conocimiento y aprender cómo defendernos. Los animales, por su parte, tienen sus propios mecanismos de defensa, los cuales son accionados de acuerdo a sus instintos, lo contrario de los seres humanos quienes por motivos racionales hemos desechado este recurso. Al surgir una necesidad de defensa es que se crearon diferentes disciplinas que proporcionan los recursos necesarios para satisfacer el deseo de supervivencia.

El saber defenderse trae consigo una gran responsabilidad, ya que se posee los medios necesarios para causar daño a una persona, y al no contar con el autocontrol se puede llegar a asesinar. Por esta situación, es que las artes marciales, filosóficamente se encuentran equilibradas en lo psico-físico-espiritual de quienes las practican. Además, no está de más recordar que quienes apliquen técnicas de ataque-defensa bajo circunstancias ajenas al peligro, éstas pueden ser sancionadas legalmente. (Esparza, ob cit).



La Real Academia Española (2018) nos proporciona las siguientes definiciones de los distintos términos utilizados en el estudio desarrollado:

**Agresión:** Del lat. *aggressio*, -ōnis. Acto de acometer a alguien para matarlo, herirlo o hacerle daño. Ataque armado de una nación contra otra, sin declaración previa.

**Artes marciales:** Capacidad, habilidad para hacer algo. Conjunto de antiguas técnicas de lucha de Extremo Oriente, que hoy se practican como deporte.

**Comunidad femenina:** Conjunto de las personas de sexo femenino pertenecientes de un pueblo, región o nación.

**Defensa:** Del lat. *defensio* defensa. Acción y efecto de defender o defenderse. Arma, instrumento u otra cosa con que alguien se defiende en un peligro. Amparo, protección, socorro.

**Defensa personal:** Técnica de defensa sin armas, con recursos de boxeo, lucha y artes marciales.

**Diagrama:** Del lat. *diagramma* 'diseño, trazado', y este del gr. *διάγραμμα* *diagramma*. Representación gráfica, generalmente esquemática, de algo.

**Folleto:** Del it. *foglietto*. Obra impresa, no periódica, de reducido número de hojas. Gacetilla manuscrita que contenía regularmente las noticias del día.

**Fotografía:** De foto- y -grafía. Procedimiento o técnica que permite obtener imágenes fijas de la realidad mediante la acción de la luz sobre una superficie sensible o sobre un sensor. Representación o descripción de gran exactitud.

**Guía:** De *guiar*. Aquello que dirige o encamina. Tratado en que se dan preceptos para encaminar o dirigir en cosas, ya espirituales o abstractas, ya puramente mecánicas. Lista impresa de datos o noticias referentes a determinada materia.

**Ilustración:** Acción y efecto de ilustrar. Estampa, grabado o dibujo que adorna o documenta un libro. Publicación, comúnmente periódica, con láminas y dibujos, además del texto que solía contener.

**Material didáctico:** Aquel que reúne medios y recursos que facilitan la enseñanza y el aprendizaje. Suelen utilizarse dentro del ambiente educativo para facilitar la adquisición de conceptos, habilidades, actitudes y destrezas. Es importante tener en cuenta que el material didáctico debe contar con los elementos que posibiliten un cierto aprendizaje específico.

**Punto de presión:** Áreas en el cuerpo humano que al ser manipuladas de alguna manera específica pueden producir un dolor considerable u otros efectos como: mareo, desmayos, ardor, etcétera; aunque también hay puntos que causan efectos beneficiosos para la salud, como disminuir dolores de cabeza, detener el hipo, aliviar dolores de estómago, relajar, etcétera.

**Sensei:** Término japonés usada como título honoroso para tratar con respeto, y admiración a un maestro o profesional de cualquier área. La palabra Sensei significa “aquel que nació antes”, ya que “kanji” corresponde al “sen” significa “antes” y al “sei” expresa “nacimiento”.

Además de la RAE ob cit, se ha consultado el Diccionario de términos jurídicos-policiales (Checa, 2015), en donde brindan las siguientes definiciones:

**Violencia o agresión psicológica:** Agresión realizada sin la intervención del contacto físico entre las personas. Es un fenómeno que se origina cuando una o más personas arremeten de manera verbal a otra u otras personas, ocasionando algún tipo de daño a nivel psicológico o emocional en las personas agredidas.

**Violencia o agresión física:** Acción que ocasiona un daño no accidental, utilizando la fuerza física o alguna clase de armamento u objeto que pueda causar o no lesiones, ya sean internas, externas o ambas. En general, la violencia física es una consecuencia de la agresividad; la agresividad es un componente biológico presente en el hombre que lo conduce a cometer un daño físico.

**Violencia o agresión verbal:** Tipo de violencia que se caracteriza, por pretender hacer daño a otra persona con un mensaje o un discurso hiriente. Se puede manifestar en forma de acusaciones, insultos, amenazas, juicios, críticas degradantes, órdenes agresivas, gritos o palabras descalificantes, o puede no

contener insulto alguno, ya que para producir malestar psicológico no es esencial utilizar esa clase de recursos.

Debido a que se manejan varios términos dentro del campo de diseño gráfico, se ha consultado al Diccionario de Artes Gráficas, diseño y materias afines (Sánchez, 2004).

**Adobe:** Firma estadounidense especializada en la producción de programas relacionados con el tratamiento de imagen (en 2D, video, realidad virtual, etc). Muchos de sus programas y productos marcan el estándar en su área: Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere, Acrobat, tipografía, PostScript, PDF, entre otros.

**Photoshop:** Programa de tratamiento de imágenes de mapas de bits (fotografías) de la firma Adobe.

**Illustrator:** Editor de gráficos vectoriales en forma de taller de arte que trabaja sobre un tablero de dibujo, conocido como mesa de trabajo y está destinado a la creación artística de dibujo y pintura para ilustración.

**InDesign:** Programa de maquetación (diseño de documentos con textos complejos y usualmente multipágina). Fue creado por Adobe para irrumpir en un mercado de autoedición que hasta su aparición dominaba Quark Xpress tras la caída en desuso de otros programas como: Page Marker, Frame Marker (ambos adquiridos por la misma Adobe) o Ventura Publisher (comprado por Corel).

## METODOLOGÍA

La investigación sobre la Guía preventiva de defensa personal para la comunidad femenina en el año 2020 del Conjunto Habitacional Ónix de la comunidad de La Joya, en Daule, se realizó desde el paradigma positivista, siendo su enfoque cuantitativo, presentando un diseño no experimental de corte transversal, de tipo proyecto factible, siendo su nivel descriptivo. La población de estudio se constituyó con 55 mujeres en edades comprendidas entre 15 a 45 años, del Conjunto Habitacional Ónix, siendo la misma de tipo finita, por lo cual la muestra, se conformó con las 55 mujeres, es decir con la totalidad de la población.

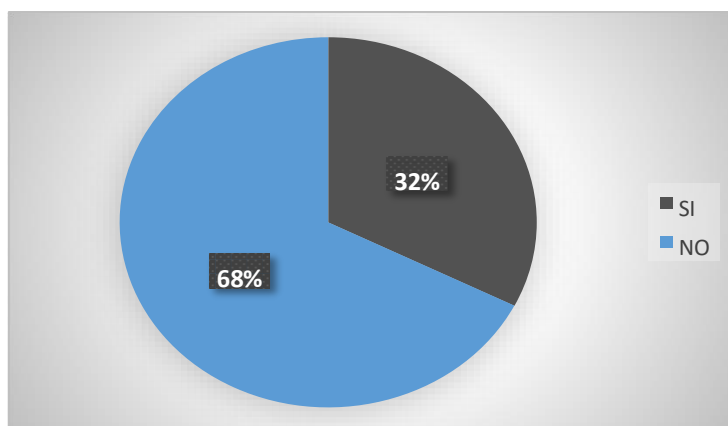
La técnica utilizada para recoger datos fue la encuesta. El instrumento empleado el cuestionario. La técnica de análisis de los datos utilizada fue el estudio

y la injerencia estadística. Se considera un proyecto factible, debido a su alcance social y económico, ya que es adoptado y ejecutado directamente por la comunidad, y a su vez, no ocasiona costos, porque el instructor dicta el taller gratuitamente y la guía es proporcionada para dicho adiestramiento, es decir, están dadas las condiciones humanas y materiales para llevarlo a cabo. En conclusión, el grupo de estudio valida la viabilidad de la investigación.

## RESULTADOS

A partir de la encuesta realizada de 10 preguntas a la población y muestra de estudio, es decir, las 55 mujeres de la comunidad del Conjunto Habitacional Ónix, se obtuvieron los siguientes resultados:

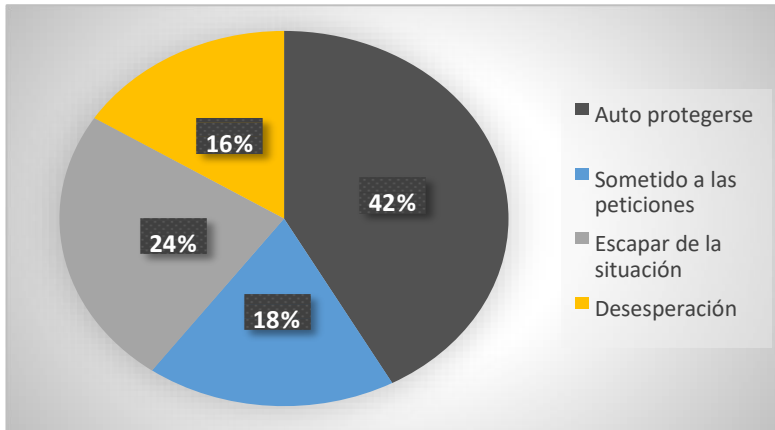
**Figura N°1.- ¿Has pasado por algún hecho de peligro o agresión?**



En la figura N°1 se observa que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, un 68% opinan que no han sufrido ninguna situación peligrosa ni de agresión, mientras que un 32% si han vivido alguna agresión o violencia. Lo que significa que algunas mujeres han estado en situaciones vulnerables y requieren de alguna atención o programa que las ayuden a estar prevenidas para cualquier eventualidad.

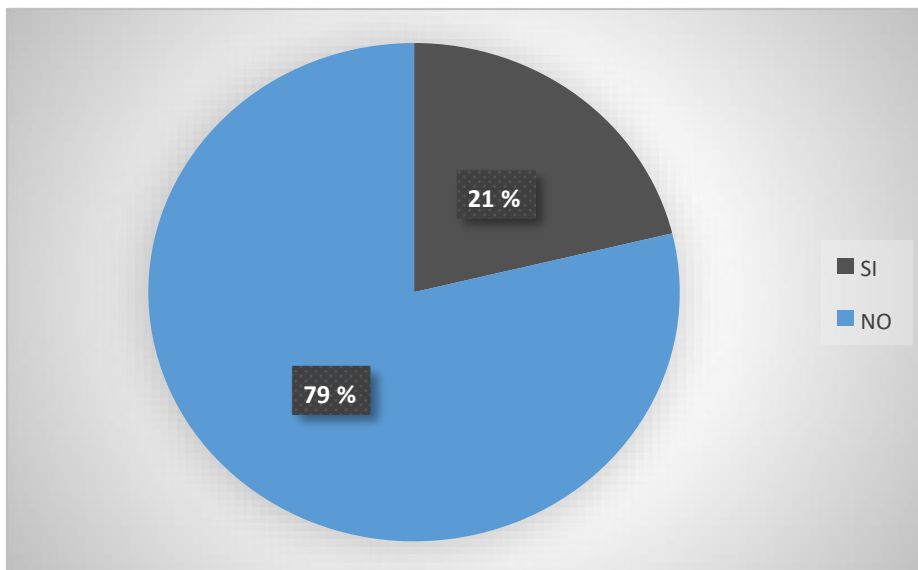


**Figura N°2.- Indicar la acción que tomó a dicha situación.**



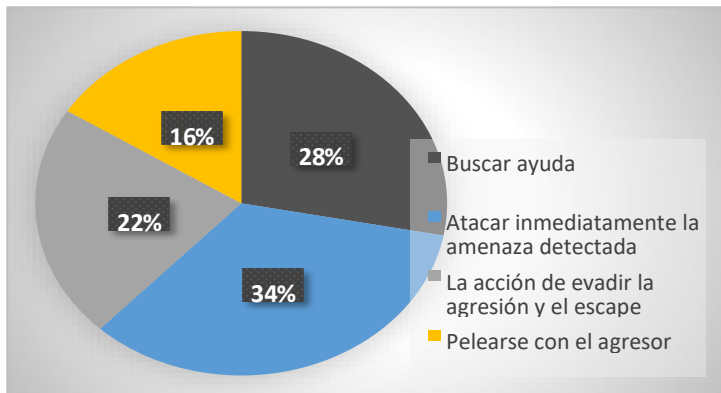
En la figura N°2 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, las respuestas dadas en relación a adoptar formas preventivas y acciones para prevenir futuras agresiones o violencias fueron: un 42% para autoprotegerse, un 24% para escapar de la situación, 18% sometido a las peticiones y un 16% por desesperación. Lo que se infiere que las personas de dicha comunidad de estudio aún no tienen claro el por qué de la situación insegura que les rodea, y que amerita de acciones para disminuirla, a través de un taller y proporcionar una guía informativa.

**Figura N°3.- ¿Usted tiene conocimiento de defensa personal?**



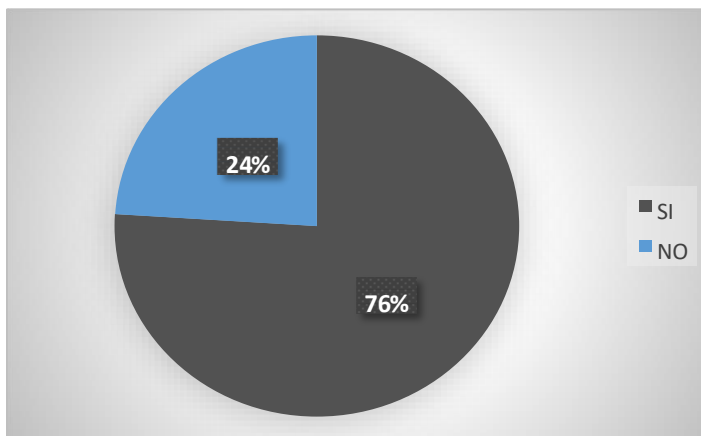
En la figura N°3 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, el 79% opina que no conocen sobre la defensa personal y el 21% si tienen conocimiento. Lo que evidencia el poco dominio sobre el tema y que puede ser una herramienta para su protección.

**Figura N°4.- ¿Qué comprende por defensa personal?**



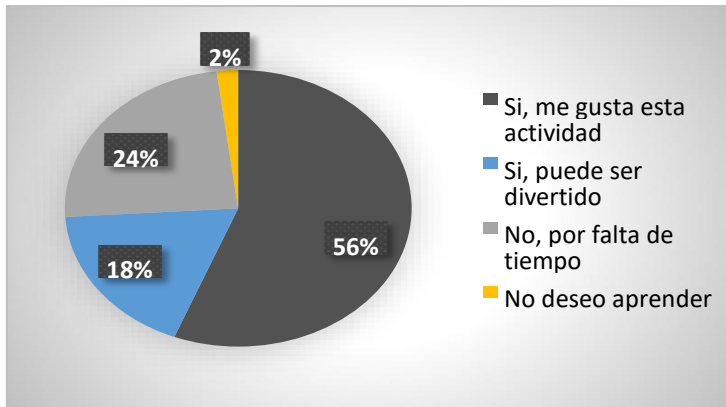
En la figura N°4 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, las respuestas más comunes entre ellas, en relación a lo que comprende la defensa personal fueron que el 34% opinó para atacar inmediatamente la amenaza detectada, 28% para buscar ayuda, 22% para evadir y escapar de la agresión y el 16% para defenderse del agresor.

**Figura N°5.- ¿Está interesada en aprender defensa personal?**



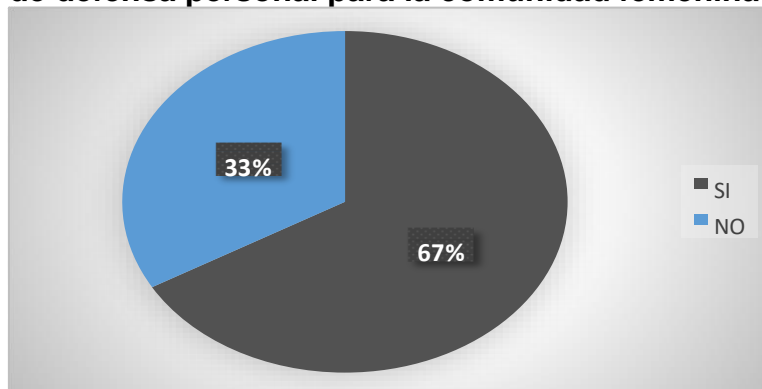
En la figura N°5 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, como resultado a si están interesadas en aprender sobre defensa personal, el 76% están de acuerdo en recibir la capacitación, sin embargo, el 24% no siente interés por recibir esa enseñanza.

**Figura N° 6.- ¿Por qué?**



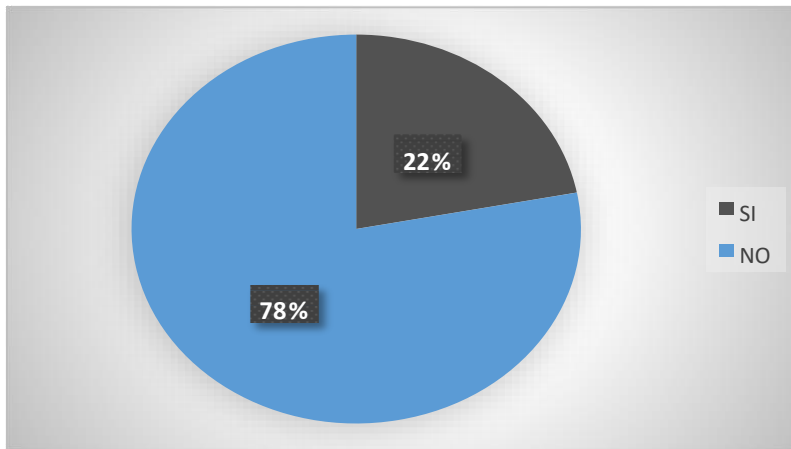
En la figura N°6 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, respondieron el por qué estaban o no interesadas en recibir capacitación de defensa personal, observando que un 56% respondió afirmativamente, aceptando la actividad, un 24% no está interesada por falta de tiempo, 18% manifestó que podía ser divertido aprender y un 2% no quieren ni tienen deseo de aprender.

**Figura N° 7.- ¿Le gustaría qué, en este lugar o urbanización, se realice un taller de defensa personal para la comunidad femenina?**



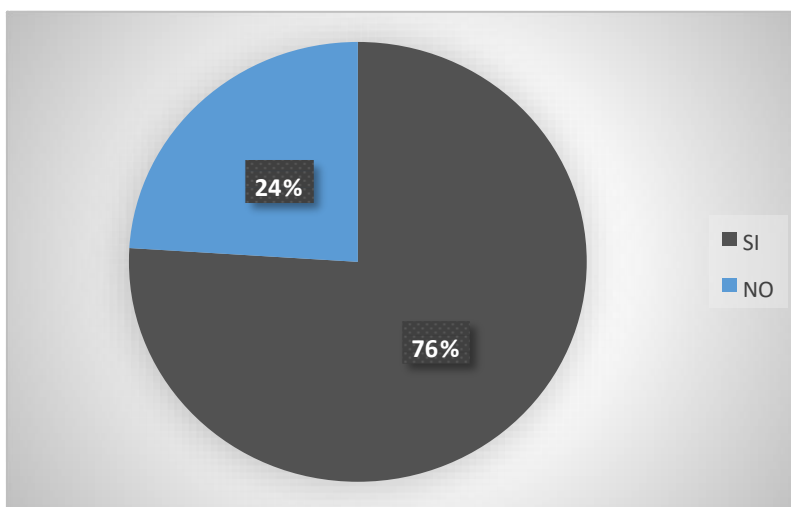
En la figura N°7 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, el 67% estuvieron de acuerdo con que se dicte un taller para la defensa personal, mientras que el 33% no están de acuerdo. Lo que significa que la mayoría piensan en resguardar su seguridad de alguna forma.

**Figura N° 8.- ¿Sabes de alguna guía de artes marciales o defensa personal?**



En la figura N°8 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, un 78 % no conocen de guías o material informativo sobre defensa personal, mientras que el 22% si saben de alguno.

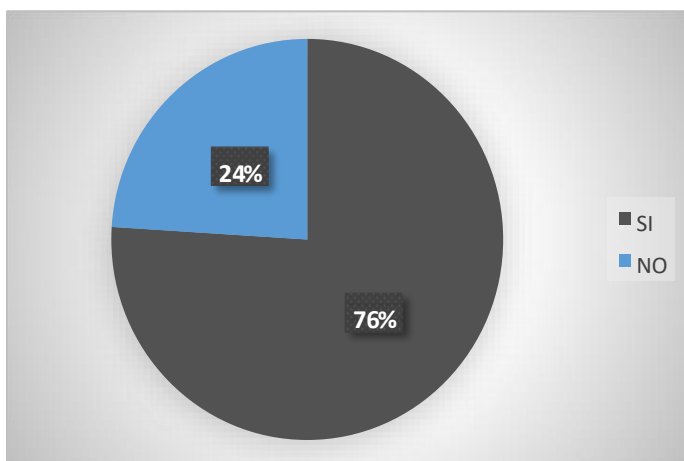
**Figura N° 9.- ¿Le gustaría obtener una guía informativa de defensa personal?**





En la figura N°9 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, un alto índice de ellas, es decir, 76% les gustaría obtener el material informativo sobre la defensa personal, mientras que el 24% no les gustaría, tal vez por falta de interés.

**Figura N° 10.- ¿Le gustaría una guía con imágenes?**



En la figura N°10 se observó que, de 55 mujeres encuestadas, que corresponden al 100%, el 76% de la mayoría prefieren que la guía contenga imágenes, mientras que el 24% no les gustaría.

## DISCUSIÓN

Los resultados de la encuesta realizada a las 55 mujeres residentes del Conjunto Habitacional Ónix, se obtuvo evidencia que conlleva a proponer la elaboración y difusión de una guía informativa, explicativa y visual sobre las técnicas de defensa personal, conjuntamente con las demostraciones a través de un taller, dirigida a dichas mujeres.

Los ataques violentos o agresivos a las féminas, cada vez son más frecuentes, debido a los altos índices de inseguridad, vulnerabilidad, violencia de género, etc. Aún cuando no todas hayan sido víctimas de un evento violento, tal como lo arroja la encuesta un 68% no ha pasado por algún hecho de agresión. Las razones que soportan el hecho de la solución a la problemática, según las

encuestadas son: autoprotección (42%), escaparse de la situación (24%), someterse (18%) y 16% por desesperación.

En cuanto a si conocen las técnicas de defensa personal, la mayoría expresó no tener conocimientos (79%) y su función varía de acuerdo a las percepciones de cada una: 34% para atacar, 28% para ayudar, 22% evadir de la situación y 16% como defensa contra el atacante.

En otro sentido, la mayoría si están interesadas en recibir un taller de defensa personal (76%) en su comunidad (67%). Manifestaron que no todas tienen conocimiento de alguna guía explicativa (78%), pero que sí desean obtenerla (76%) y con imágenes llamativas (76%).

## CONCLUSIONES

Partiendo de la necesidad de promover un medio de atención y protección a un determinado grupo vulnerable, se ha procedido a elaborar una propuesta en donde la defensa personal es el medio por el cual la población femenina puede defenderse ante cualquier caso de agresión en la que se encuentre vinculada.

Con el fin de que esta instrucción perdure y para una mejor asimilación de los contenidos de las artes marciales con sus diferentes mecanismos de defensa se ha procedido a elaborar una guía impresa para que los educandos se sienten más motivados y seguros ya que la misma les será útil para la práctica.

La motivación y la intensión de aportar con nuestra sociedad son los motivos por los cuales se ha elaborado esta guía, y esta es la primera pauta para llevar a cabo futuros proyectos donde el diseño, la elaboración y la impresión serán puestos a práctica. Donde el alumno interactúe de forma correcta y se sienta motivado a aprender este conocimiento.

## REFERENCIAS

- Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Recuperado de: <http://educaciondecalidad.ec/constitucion-educacion.html>
- Carrillo, A. (2010). La realidad, la fotografía y la imagen digital. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Recuperado de:

- <https://www.researchgate.net/publication/336433185> La realidad la fotografía y la imagen digital
- Cevallos, F e Iza, J. (2013). La defensa personal y su aplicación en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral que sea el instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad. Universidad Central del Ecuador. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1213>
- Checa, J. (2015). Diccionario de términos jurídico-policiales. Recuperado de: [http://www.interior.gob.es/documents/642317/1203227/Diccionario\\_de\\_terminos\\_juridico-policiales\\_126150938.pdf/90d45138-594b-480f-a01e-aa58104f6abe](http://www.interior.gob.es/documents/642317/1203227/Diccionario_de_terminos_juridico-policiales_126150938.pdf/90d45138-594b-480f-a01e-aa58104f6abe)
- Congreso Nacional del Ecuador. (2014). Código Orgánico Integral Penal. Recuperado de: <http://www.funcionjudicial.gob.ec/index.php/es/normativa/codigo-organicointegral-penal.html>
- Consejo Nacional para la Igualdad de Género. (2014). La violencia de género contra las mujeres en el Ecuador: Análisis de los resultados de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres. Ecuador. Recuperado de: [https://www.unicef.org/ecuador/Violencia\\_de\\_Gnero.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Violencia_de_Gnero.pdf)
- El Universo. (2019). Se implementa aplicación móvil contra la violencia de género. Ecuador. Recuperado de: <https://www.eluniverso.com/noticias/2019/03/19/nota/7241360/se-implementaaplicacion-movil-contra-violencia-genero>
- Esparza, A. (2019). Influencia de una unidad didáctica de defensa personal sobre actitudes violentas de los alumnos. VIREF Revista de Educación Física;8(2). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6837395.pdf>
- Funakoshi, G. (1986). Karate-Do. Mi forma de vida Gichin Funakoshi. Recuperado de: <https://karateyalgomos.files.wordpress.com/2014/07/karate-do-mi-camino-porgichin-funakoshi-3.pdf>
- Funakoshi, G. (2010). Karate-Do Kyohan. Recuperado de: <http://www.jka-slovenija.si/varovana/Prirocniki/Karate%20-%20do%20kyohan-1.pdf>
- Gauna, C. (2018). El Camino Femenino. Recuperado de: <https://shukokai.com.ar/wp-content/uploads/2018/12/TESIS-DE-CARLA-GAUNA-EL-CAMINO-FEMENINO-2018.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). Atlas de Género. Recuperado de: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Bibliotecas/Libros/Atlas\\_de\\_Genero\\_Final.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Bibliotecas/Libros/Atlas_de_Genero_Final.pdf)
- Jarrín, J. (2014). La metodología de los deportes de combate y su incidencia en la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de cultura física de la Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8789/1/FCHE-CFS-333.pdf>
- Layton, C. (1993). Blocking and countering in traditional Shotokan karate kate. Perceptual & Motor Skills;76(2):641-642. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pms.1993.76.2.641>
- Martínez, J. (2004). La ilustración como categoría. Una teoría unificada sobre arte y conocimiento. Recuperado de: <https://www.trea.es/books/3386.pdf>
- Martino, C. (2014). Fotografía Digital, Desde la Toma a la Impresión. Recuperado de: [https://www.fotorevista.com.ar/Noticias/Noticias/08/Fotos/Tecnicas\\_de\\_Fotografia\\_Digital\\_PS\\_CS5.pdf](https://www.fotorevista.com.ar/Noticias/Noticias/08/Fotos/Tecnicas_de_Fotografia_Digital_PS_CS5.pdf)

- MDZ.(2021).Defensa personal para mujeres: un aprendizaje cada vez más necesario. Recuperado de: <https://www.mdzol.com/sociedad/2021/1/26/defensa-personal-para-mujeres-un-aprendizaje-cada-vez-mas-necesario-135136.html>
- Moholy Nagy, L. (1947). The New Vision and Abstract of an Artist. New York. Recuperado de: [https://monoskop.org/images/a/af/MoholyNagy\\_Laszlo\\_The\\_New\\_Vision\\_and\\_Abstract\\_of\\_an\\_Artist.pdf](https://monoskop.org/images/a/af/MoholyNagy_Laszlo_The_New_Vision_and_Abstract_of_an_Artist.pdf)
- ONU Mujeres. (2016). Qué hacemos: Poner fin a la violencia contra las mujeres. Recuperado de: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women>
- Ortiz, E. (2019). Mujeres asesinadas: una cuestión de salud pública. Quito, Ecuador. Recuperado de <https://gk.city/2019/04/22/numeros-femicidios-ecuador/>
- Plan de Seguridad Ciudadana y Convivencia Social Pacífica. (2019). Recuperado de: [https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/wp-content/uploads/2019/08/PLAN-NACIONAL-DE-SEGURIDAD-CIUDADANA-Y-CONVIVENCIA-SOCIAL-PACI%CC%81FICA-2019-2030-1\\_compressed.pdf](https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/wp-content/uploads/2019/08/PLAN-NACIONAL-DE-SEGURIDAD-CIUDADANA-Y-CONVIVENCIA-SOCIAL-PACI%CC%81FICA-2019-2030-1_compressed.pdf)
- Pellini, C. (2016). Historia de la defensa personal evolución de las artes marciales. Recuperado de: [https://historiaybiografias.com/historia\\_defensa\\_personal/](https://historiaybiografias.com/historia_defensa_personal/)
- Piazza, J. (2006). El diseño como negocio. Recuperado de: [https://books.google.com.ec/books?id=INjTL\\_9JuFQC&printsec=frontcover&dq=El+dise%C3%B1o+como+negocio+Jorge+Piazza&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKUwicy\\_PqrDIAhXtqlkKHVQqDvcQ6AEIKDAA#v=onepage&q=El%20dise%C3%B1o%20como%20negocio%20-%20Jorge%20Piazza&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=INjTL_9JuFQC&printsec=frontcover&dq=El+dise%C3%B1o+como+negocio+Jorge+Piazza&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKUwicy_PqrDIAhXtqlkKHVQqDvcQ6AEIKDAA#v=onepage&q=El%20dise%C3%B1o%20como%20negocio%20-%20Jorge%20Piazza&f=false)
- Prieto, J. (2010). Bases Teóricas y técnicas de la defensa Personal. Fuenterrabía, España. Recuperado de: <http://www.clubkisoku.com/secciones/goshin?id=153>
- Real Academia Española. (2018). Diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=DqlqVCc>
- Saloma, M. (2004). Glosario gráfico. Historia del Diseño Gráfico. Universidad de Londres. Recuperado de: <https://openlibra.com/es/book/historia-del-diseno-grafico>
- Sánchez, G. (2004). Glosario gráfico. Un diccionario de artes gráficas, diseño y materias afines. Recuperado de <http://www.glosariografico.com/adobe>
- Sistema Integrado de Seguridad. (2019). Recuperado de: <https://www.ecu911.gob.ec/>
- Tejero-González, C.M.; Balsalobre-Fernández, C. y Ibáñez-Cano, A. (2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte;11(43): 513-530. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista43/artdefensa231.htm>