

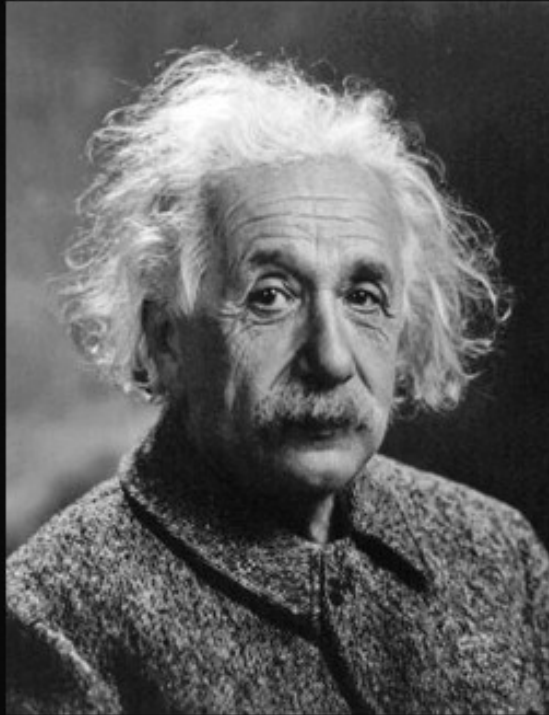


coldeportes



LINEAMIENTOS DE POLÍTICAS PÚBLICAS EN ACTIVIDAD FÍSICA EN COLOMBIA

Medellín Noviembre de 2015



La teoría es cuando se sabe todo y nada funciona. La práctica es cuando todo funciona y nadie sabe por qué. En este caso hemos combinado la teoría y la práctica: nada funciona... y nadie sabe por qué.

(Albert Einstein)



coldeportes



Las **políticas públicas** son las respuestas que el Estado puede dar a las demandas de la sociedad, en forma de normas, instituciones, prestaciones, bienes públicos o servicios por medio de sus agentes.



POLÍTICA PÚBLICA

POLÍTICA SOCIAL

“Cualquier cosa que decide hacer o no hacer el gobierno”

Thomas Dye, 1997



Solución de **necesidades básicas insatisfechas** de salud, educación, saneamiento ambiental, agua potable, vivienda y las tendencias al bienestar general y al mejoramiento de la calidad de vida de la población.

FORMULACIÓN A TRAVÉS DE SUS AGENTES



Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018





Pilares



Estrategias Transversales



RECURSOS



- El plan se ha propuesto la incorporación de un modelo de presupuestación de la inversión bajo un enfoque de **gestión por resultados**.
- El propósito es mejorar la calidad de la inversión independientemente de la fuente, incrementar la transparencia en su asignación, y facilitar la **evaluación del desempeño y la rendición de cuentas**.



HA LLEGADO LA HORA DE QUE TRABAJEMOS TODOS POR UN NUEVO PAÍS.



MOVILIDAD SOCIAL



ESTRATEGIAS Y METAS

Sistema de promoción social para garantizar mínimos vitales

Seguridad Social Integral: Acceso universal a la Salud de calidad

Formación en Capital Humano

Seguridad Social Integral: Empleo y relaciones laborales

Acceso a Activos: Ciudades Amables y Sostenibles para la Equidad

Manejo de Riesgos en Crisis



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACION



GANADORA DE PREMIOS!

Montreal Film Festival - Newport Film Festival - Singapore Film Festival

Una verdadera
historia de amor...

“★★★★★!”

- New York Post

LOS NIÑOS
DEL CIELO



Un gran secreto... una gran aventura

DVD



OBJETIVO GENERAL

Garantizar la igualdad de oportunidades para todos, contribuyendo a la preservación y la formación de capital humano y social, para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas y el fomento de la movilidad social.



MOVILIDAD SOCIAL

Salud

Educación

Empleo

POLÍTICAS SOCIALES DE CARÁCTER COMPLEMENTARIO

Plan Decenal del Sector



- Ley del Deporte 181 de 1995.
- Visión Colombia Segundo Centenario 2019
- Decreto 2771 de 2008.
- Ley 1355 de 2009.
- ENSIN 2005 y 2010.
- Acuerdos de la prosperidad.
- Llamados internacionales.
- Evidencia científica.



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



**PLAN DECENAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y
LA ACTIVIDAD FÍSICA, PARA EL DESARROLLO HUMANO,
LA CONVIVENCIA Y LA PAZ 2009 – 2019**



Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física, para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz 2009 – 2019

- Define las orientaciones de la política pública.
- Materializa los objetivos, metas y acciones estratégicas de la política pública.

**LINEAMIENTO DE
POLITICA 1**

**REORGANIZACION DEL
SND**

**LINEAMIENTO DE
POLITICA 2**

**PROMOCION Y
FOMENTO**

**LINEAMIENTO DE
POLITICA 3**

**POSICIONAMIENTO
DEPORTIVO**



3 LINEAMIENTOS

8

M

E

T

A

S

32 OBJETIVOS

Objetivo 9. Coordinación a través de la **CONIAF** la política de bienestar, salud, educación y desarrollo social.

Objetivo 19. Promover la universalización de la actividad física en el país.

Objetivo 22 Promover el desarrollo de la educación física a partir de los currículos escolares en todo el país.

Objetivo 23 Caracterización de los HEVS de los colombianos y colombianas

Objetivo 24 Incentivar el desarrollo de competencias ciudadanas a través de la práctica del deporte, la recreación y la actividad física.



Instituto Colombiano
de la Juventud y el
Deporte
(COLDEPORTES)

Instituto
Colombiano del
Deporte
(COLDEPORTES)

Departamento Administrativo
del Deporte, Recreación, Actividad Física
y Aprovechamiento del Tiempo Libre
(COLDEPORTES)

1968
(Dec.2743)

2003
(Dec.1746)

2011
(Dec. 4183)

Establecimiento
público adscrito al
Ministerio de
Educación Nacional

Establecimiento
público de orden
nacional adscrito al
Ministerio de Cultura

Departamento
Administrativo de
Presidencia de la
República de Colombia



EMERGENCIA DEL
ASUNTO

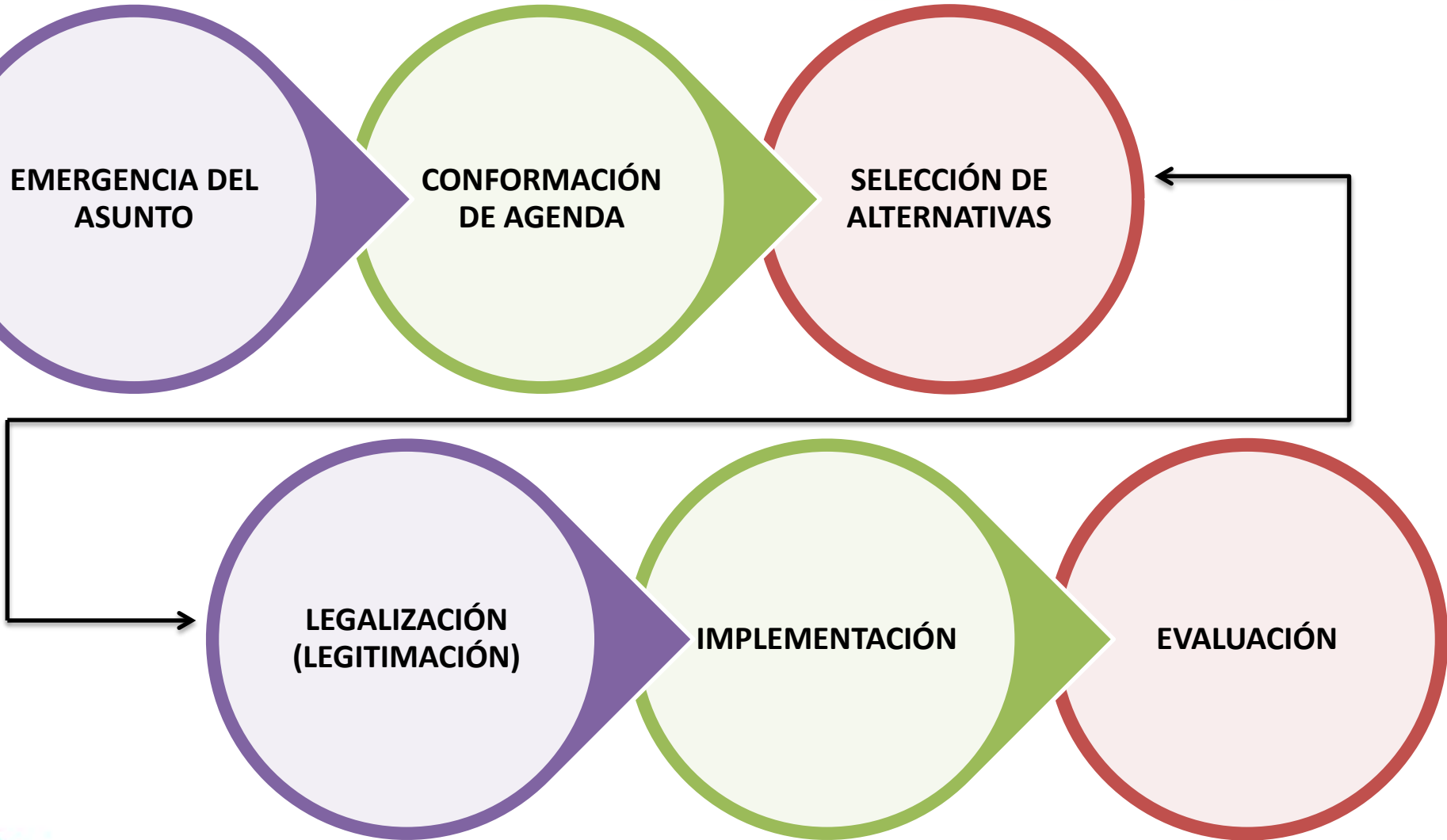
CONFORMACIÓN
DE AGENDA

SELECCIÓN DE
ALTERNATIVAS

LEGALIZACIÓN
(LEGITIMACIÓN)

IMPLEMENTACIÓN

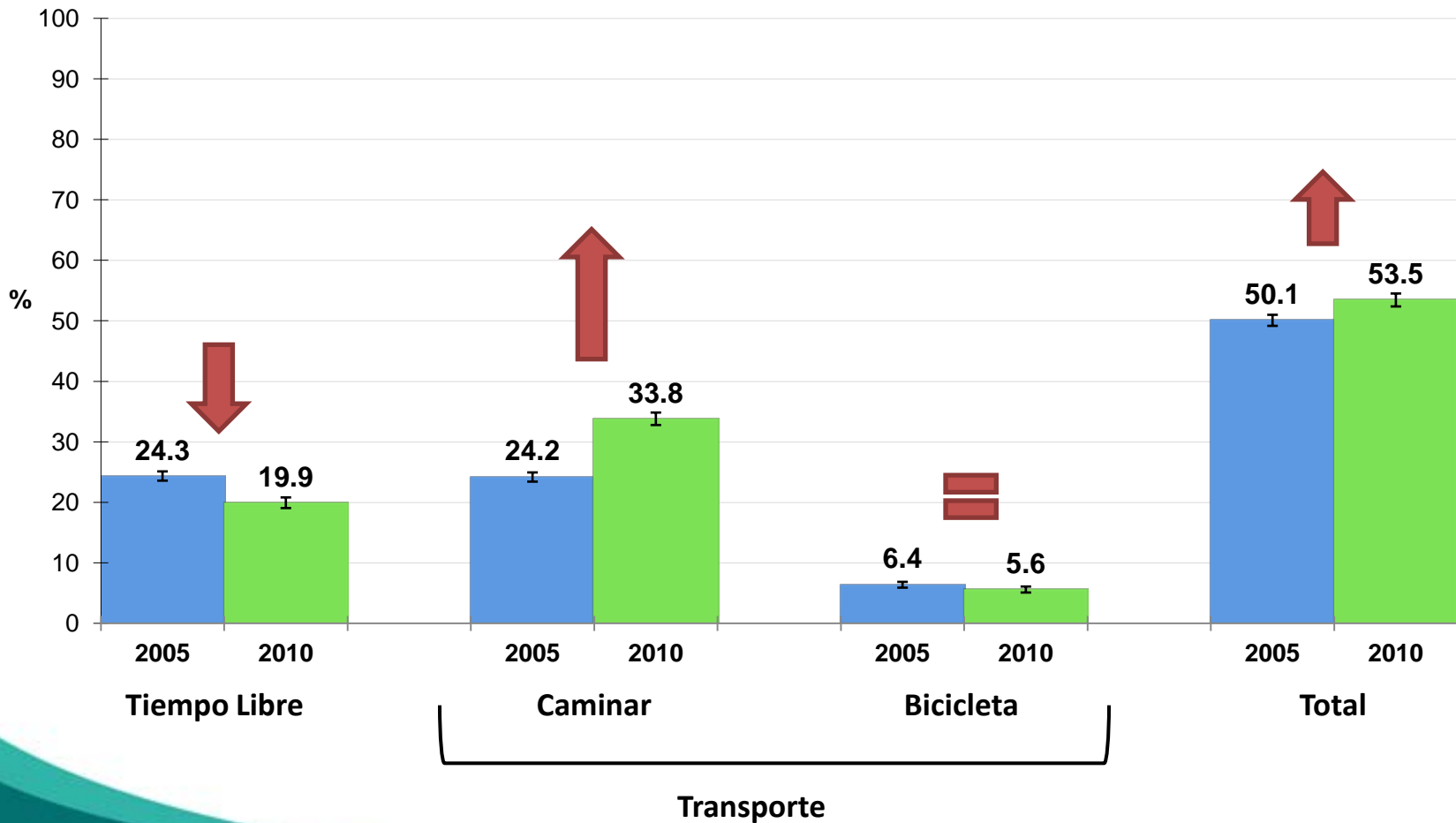
EVALUACIÓN



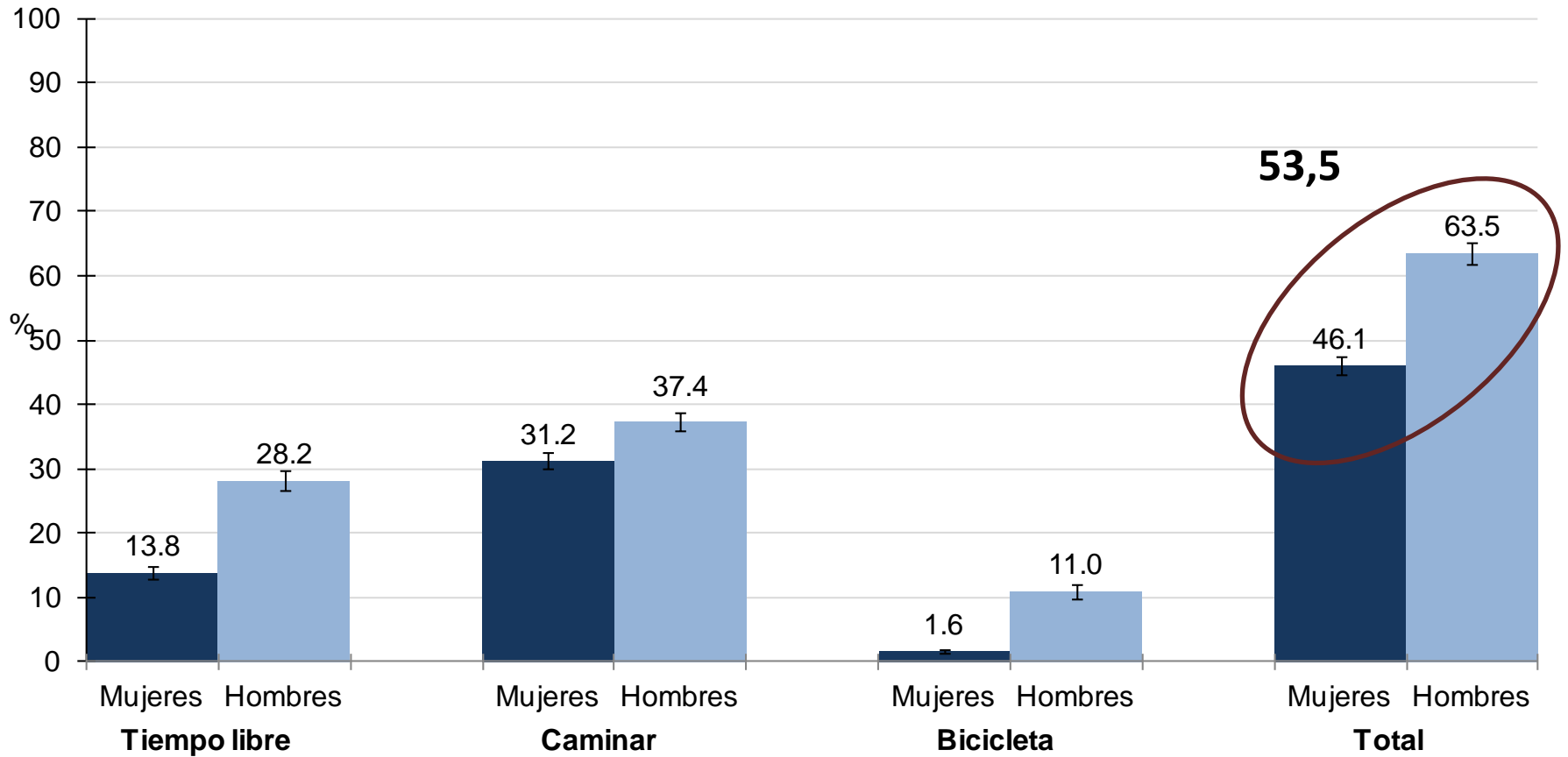


Prevalencia de cumplir con recomendaciones de AF

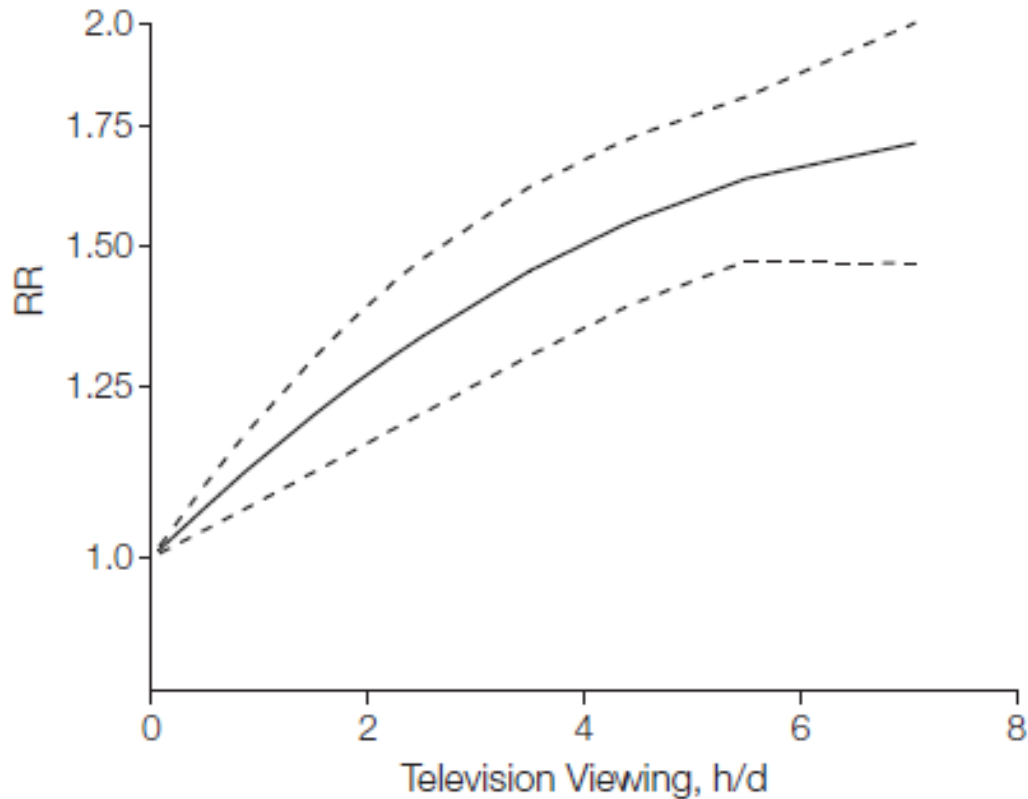
≥ 150 minutos de AF moderada o ≥75 minutos de AF vigorosa por semana



ENCUESTA NACIONAL DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL EN COLOMBIA ENSIN 2010



Type 2 diabetes

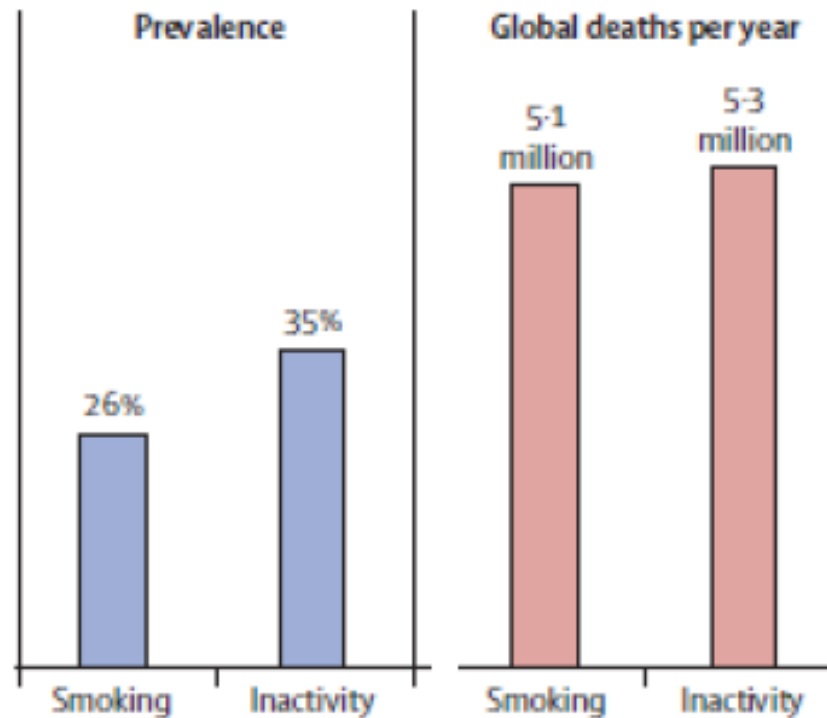


Television Viewing and Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and All-Cause Mortality
A Meta-analysis

JAMA. 2011;305(23):2448-2455

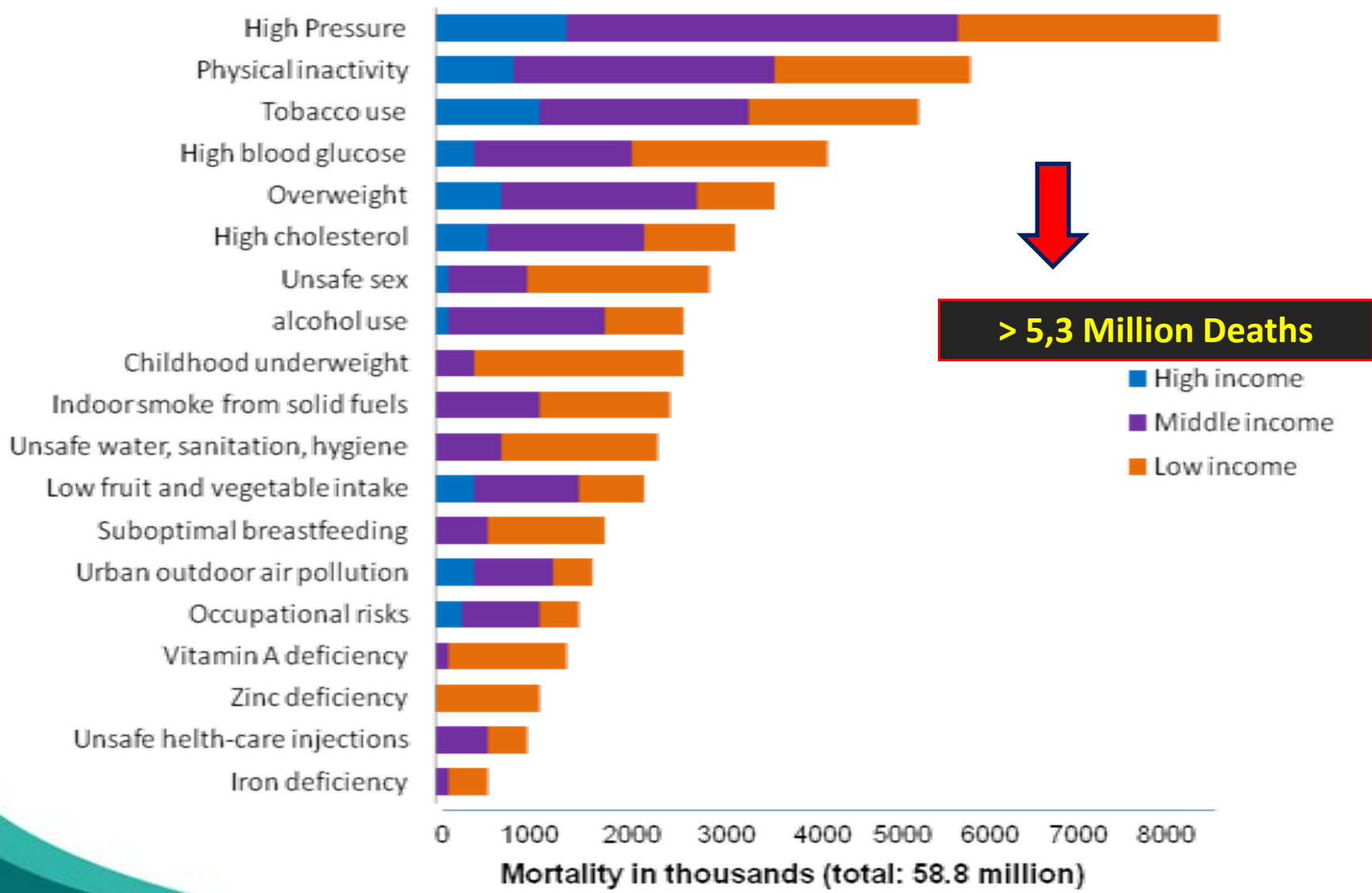


COMPARACIÓN ENTRE LA CARGA GLOBAL DE TABAQUISMO E INACTIVIDAD FÍSICA



Lee IM, et al. *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*. Lancet 2012 Jul 21;380(9838):219-29.

Mortalidad y la carga de la enfermedad atribuible a los principales factores de riesgo





Disminución
de capacidad

Morbilidad

Mortalidad





ÁRBOL DE PROBLEMAS



ÁRBOL DE PROBLEMAS

E
F
E
C
T
O
S

Aumento de carga de enfermedad y muerte a causa de Enfermedades No Transmisibles.

Aumento de sobrepeso y obesidad en la población residente en Colombia

Años potenciales perdidos de vida AVPP

Desaprovechamiento de los espacios para la práctica de actividad física

Aparición de enfermedades no transmisibles a temprana edad.

Aumento de la carga al sistema de salud por la atención de enfermedades asociadas a la inactividad física.

BAJA PREVALENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN COLOMBIANA

C
A
U
S
A

Baja oferta de programas para la práctica regular de actividad física en la población.

Preferencias por actividades sedentarias en tiempo libre.

Falta de Políticas Públicas en los departamentos y municipios que estimulen la práctica regular de actividad física y hábitos y estilos de vida saludable.

Bajas competencias en promoción de hábitos y estilos de vida saludable del recurso humano que tiene a cargo los programas.

Acciones aisladas en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable a nivel territorial.

Baja participación de las Instituciones que están relacionadas con la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

Baja percepción de seguridad en espacios diseñados y no diseñados para la práctica de actividad física

Incremento del uso del transporte motorizado y vehicular que ha reemplazado el transporte activo.

Alta exposición a televisión y videojuegos en niños, niñas y jóvenes del país.

Falta de información acerca de las recomendaciones actuales sobre hábitos y estilos de vida saludable

Desinterés en las personas en adoptar y mantener comportamientos saludables



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

ÁRBOL DE OBJETIVOS



www.bigstock.com · 15404084

PROMOVER LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS HABITANTES DEL PAÍS

Construir lineamientos orientadores de promoción de actividad física y hábitos y estilos de vida saludable.

Documentos técnicos para la promoción de actividad física y hábitos y estilos de vida saludable.

Establecer necesidades y temáticas para la elaboración de documentos técnicos.
Convenios para la elaboración de documentos técnicos.
Socialización y entrega de documentos a población objetivo.

Apoyar las iniciativas generadas por los Entes Deportivos Departamentales y Municipales y Entidades que promuevan hábitos y estilos de vida saludable

Convenios Interadministrativos de Cofinanciación con los Entes Deportivos Departamentales y Municipales.

Apertura de Convocatoria Cofinanciación Entes Deportivos Departamentales y Municipales.
Recepción de proyectos.
Revisión y aprobación de proyectos.
Ejecución y supervisión de Convenios.

Creación y fortalecimiento de programas de Vías Activas y Saludables en Colombia.

Abogacía en los Departamentos y Municipios para la creación o el fortalecimiento de programas de Vías Activas y Saludables. - Plan de acción de la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables RECOVIAS. - Apoyo al desarrollo de programas de Vías Activas y Saludables en Colombia. - Seguimiento al plan de trabajo conjunto.

Alianzas estratégicas con diferentes sectores e instituciones.

Identificación de instituciones que promueven hábitos y estilos de vida saludable.
Elaboración de un plan de trabajo para el logro de objetivos comunes.
Plan de acción de la Red de iniciativas de promoción de la actividad física RIPAF.
Seguimiento al plan de trabajo conjunto.

Construir capacidad y herramientas para el recurso humano que tiene a cargo programas de hábitos y estilos de vida saludable y en gobiernos locales en el conocimiento e implementación de intervenciones y acciones de política.

Capacitación en HEVS a entidades territoriales y entidades que promueven HEVS

Identificación de los contenidos programáticos de las capacitaciones.
Estructurar la metodología para el desarrollo de los eventos de capacitación.
Convocatoria a Entes Deportivos e Instituciones relacionadas con la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.
Evaluación de las capacitaciones.

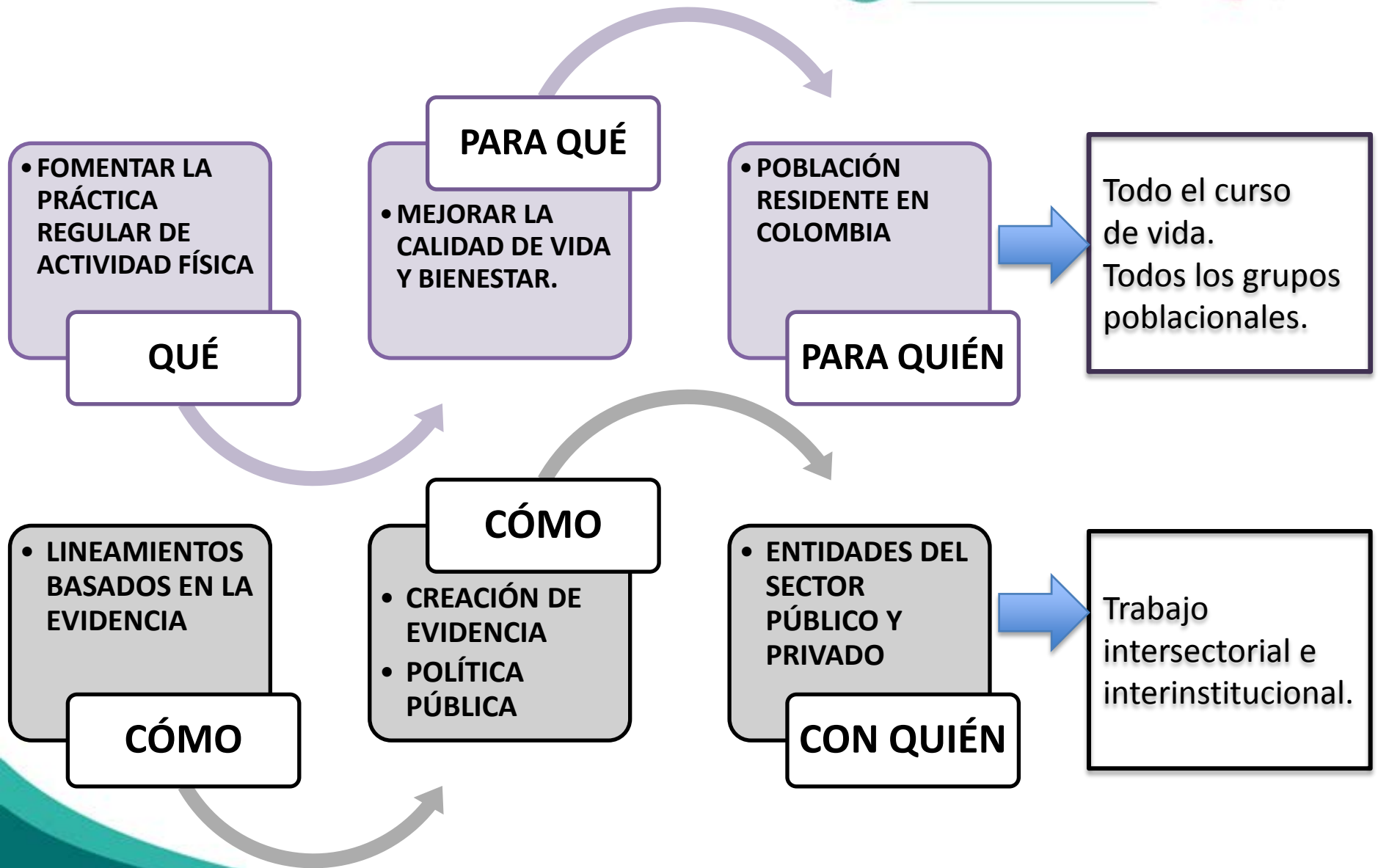
Estrategia informativa y comunicativa para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

Definición y diseño de contenidos.
Divulgación de información.

Realizar monitoreo y evaluación a las acciones que desarrollan los programas departamentales y municipales de hábitos y estilos de vida saludable.

Sistema Nacional de monitoreo y evaluación a las acciones que desarrollan los programas departamentales y municipales de hábitos y estilos de vida saludable.

Selección de instrumentos que se van a utilizar para realizar el seguimiento a actividades.
Preparación de la Metodología para recolección de información.
Análisis de información e informe de resultados.





ACTIVIDAD FISICA

PROGRAMA
NACIONAL DE
HEVS

PROGRAMA
NACIONAL DE
VIAS ACTIVAS Y
SALUDABLES

PROGRAMA
NACIONAL DE
MONITOREO

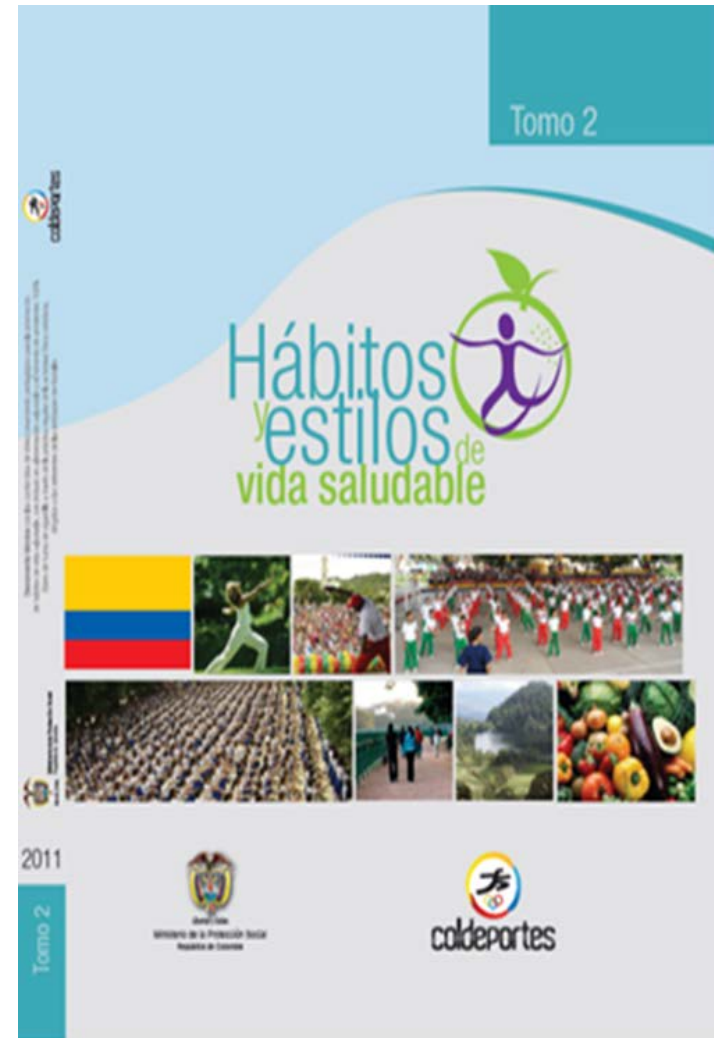
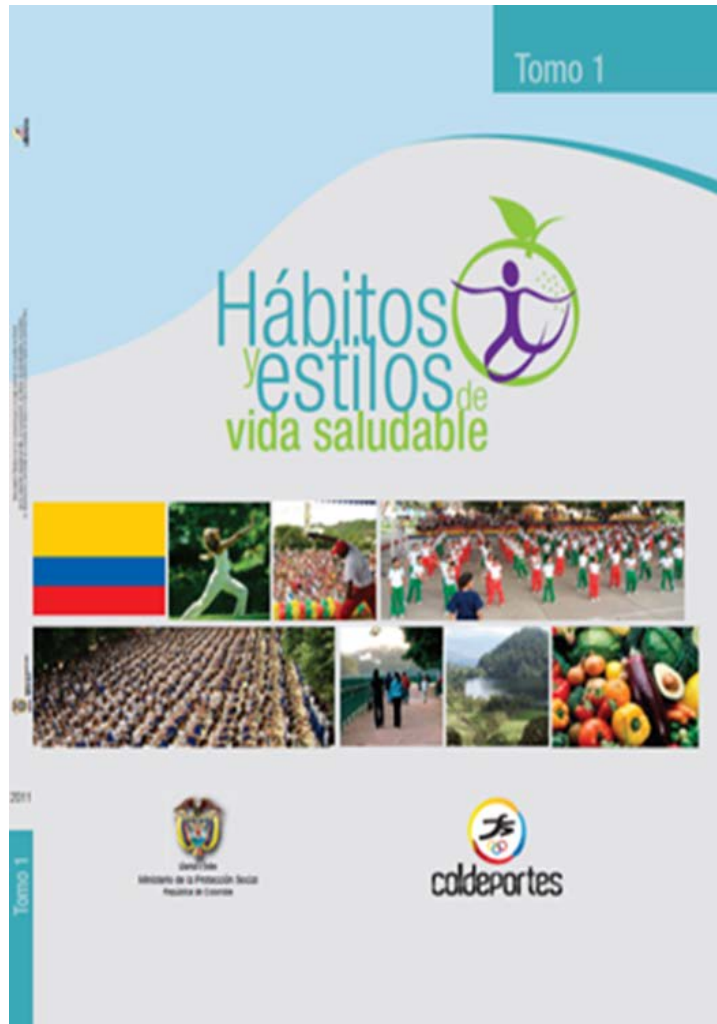
PROGRAMA
NACIONAL DE
CAPACITACIÓN EN
HEVS

OBRA COMPLETA HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACION





Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de

Vías Activas y Saludables en Colombia



Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia

Guía para la promoción de la actividad física en niños y niñas menores de 6 años



Documento para análisis






Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia, 2005

THE LANCET

Physical Activity



"In view of the prevalence, global reach, and health effect of physical inactivity, the issue should be appropriately described as pandemic, with far-reaching health, economic, environmental, and social consequences."

La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un llamado Global para la Acción

La actividad física regular promueve el bienestar, la salud física y mental, previene enfermedades, mejora la cohesión social y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente. Las comunidades que promuevan la actividad física que es favorable para la salud, en formas diversas y accesibles, en diferentes contextos y durante toda la vida, pueden lograr muchos de estos beneficios.

La carta de Toronto para la Actividad Física describe cuatro acciones basadas en nueve principios guía y es un llamado para que todos los países, regiones y comunidades se esfuerzen por tener un mayor compromiso público y social y anticipar la actividad física que es favorable para la salud de todos.

¿Por qué una Carta acerca de la actividad física?

La Carta de Toronto para la Actividad Física es un llamado a la acción y una herramienta para abogar por la creación de oportunidades sostenibles que promuevan un estilo de vida físicamente activo para todos. Las organizaciones y las personas involucradas en promover la actividad física pueden utilizar esta Carta para influenciar y convocar a los tomadores de decisiones a nivel nacional, regional y local y así lograr una meta común. Estas organizaciones incluyen las oficinas de salud, transporte, medio ambiente, recreación y deporte, educación, diseño y planeación urbana, el gobierno, la sociedad civil y el sector privado.


La actividad física - Una poderosa inversión en la población, la salud, la economía y la sostenibilidad

En todo el mundo, la tecnología, la urbanización, el incremento de ambientes de trabajo sedentarios y el diseño de las comunidades contribuyen a reducir la actividad física de la vida cotidiana. Estilos de vida sedentarios, otras rutinas que incluyen sedentarios trabajos cambiantes, y falta de cohesión social pueden estar contribuyendo a la inactividad. Los estilos de vida sedentarios para la actividad física reducen el bienestar, mientras que la prevalencia de estilos de vida sedentarios se está incrementando en la mayoría de los países, lo que resulta en consecuencias negativas para la salud y el nivel social y económico.


En salud, la inactividad física es la cuarta causa de mortalidad por enfermedades crónicas que incluyen enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer, y contribuye con más de tres millones de muertes prevenibles por año a nivel mundial. La inactividad física también contribuye al crecimiento nivel de obesidad infantil y obesidad del adulto. La actividad física puede beneficiar a las personas de todas las edades. La actividad física lleva a un crecimiento saludable y a un desarrollo social en los niños y reduce el riesgo de enfermedades crónicas, accidentes cardiovasculares y mejora la salud mental en los adultos. Nunca es demasiado tarde para comenzar a realizar actividad física. En los adultos mayores, los beneficios incluyen independencia funcional, menor riesgo de caídas y fracturas y protección de enfermedades relacionadas con la edad.

GUÍA PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS INTERSECTORIALES Y COMUNITARIOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA


PROGRAMA NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA COLOMBIA ACTIVA Y SALUDABLE



Manual de Evaluación de la Actividad Física



DEPARTAMENTO DE SALUD Y ASISTENCIA PÚBLICA
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



CARTA DE OTTAWA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD



Reforzar la acción comunitaria

Dotar
Mediar
Promover

Desarrollar las aptitudes personales

Reorientar los servicios de salud

ESTABLECER UNA POLÍTICA PÚBLICA SALVA

DECRETO NÚMERO 2771 de 2008

30 JUL 2008

Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA

En ejercicio de sus facultades constitucionales y legales, en especial la conferida por el numeral 11 del artículo 189 de la Constitución Política, y el artículo 45 de la Ley 489 de 1998,

CONSIDERANDO:

Que de conformidad con el artículo 49 de la Constitución Política, corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Que el artículo 52 de la Carta Política, establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.


Que la Ley 1122 de 2007, estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país.

Que la Ley 1083 de 2006, establece normas sobre planeación urbana sostenible, dispone criterios que se deben adoptar por los municipios y distritos en los planes de ordenamiento territorial en relación con la movilización en modos alternativos de transporte.

RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD



Organización Mundial de la Salud



ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002 (resolución WHA55.23).

En el presente documento figuran la mencionada Estrategia y la resolución mediante la que se aprobó (WHA57.17).



THE LANCET

Physical Activity - July, 2012

www.thelancet.com



"In view of the prevalence, global reach, and health effect of physical inactivity, the issue should be appropriately described as pandemic, with far-reaching health, economic, environmental, and social consequences."

Physical Activity

SERIE DE LANCET EN ACTIVIDAD FISICA

[HTTP://WWW.THELANCET.COM/SERIES/PHYSICAL-ACTIVITY](http://www.thelancet.com/series/physical-activity)

1. NIVELES GLOBALES DE ACTIVIDAD FISICA: PROGRESO EN VIGILANCIA, OBSTACULOS Y POSIBILIDADES
2. CORRELACIONES DE LA ACTIVIDAD FISICA: ¿POR QUE ALGUNAS PERSONAS SON ACTIVAS Y OTRAS NO?
3. EFECTO DE LA INACTIVIDAD FISICA EN LAS ECNT A NIVEL MUNDIAL: UN ANALISIS DE LA CARGA DE ENFERMEDAD Y ESPERANZA DE VIDA
4. INTERVENCIONES DE ACTIVIDAD FISICA BASADAS EN LA EVIDENCIA: LECCIONES ALREDEDOR DEL MUNDO
5. LAS IMPLICACIONES DE LAS MEGATENDENCIAS EN TECNOLOGIAS DE INFORMACION Y COMUNICACION ASI COMO TRANSPORTACION PARA LOS CAMBIOS EN LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA A NIVEL MUNDIAL
6. LA PANDEMIA DE INACTIVIDAD FISICA: ACCION GLOBAL PARA LA SALUD PUBLICA



coldeportes



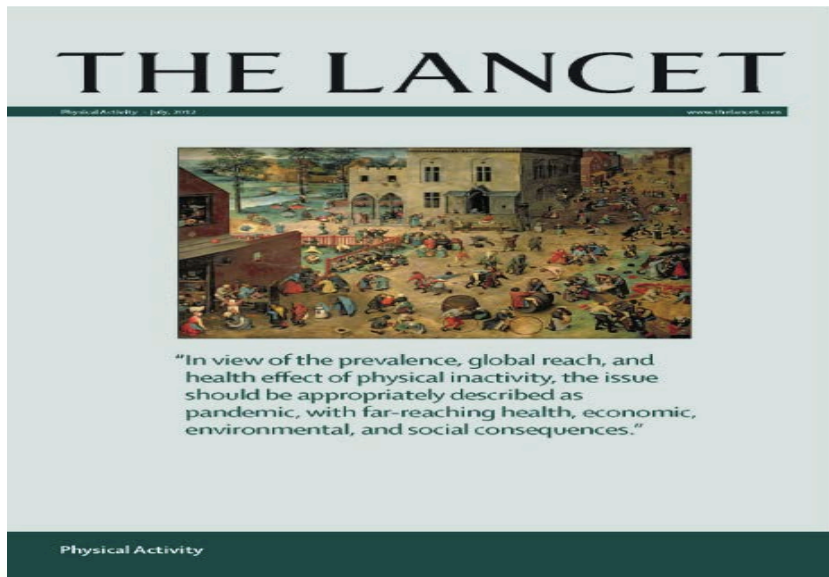
PLAN DECENAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, PARA EL DESARROLLO HUMANO, LA CONVIVENCIA Y LA PAZ 2009 – 2019

La salud en Colombia
la construyes tú

{ 10 PLAN DECENAL DE SALUD PÚBLICA }
COLOMBIA
2012
2021



INTERVENCIONES BASADAS EN LA EVIDENCIA





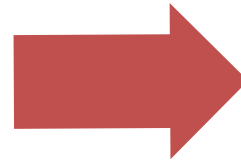
EMERGENTES

PROMETEDORAS

EFFECTIVAS



**ENFOQUES
INFORMATIVOS**



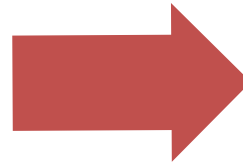
**Entrega de mensajes
cortos relacionados a
la AF**



Estas intervenciones incluyen mensajes breves (5 minutos), educativos y motivadores, relacionados con la AF, dirigidos a una población específica, para difundirlos de manera sistemática. Los entornos donde se utiliza esta intervención son los centros de trabajo, centros para la tercera edad y centros comunitarios, un educador de salud es quien dirige verbalmente estos mensajes.



**ENFOQUES
CONDUCTUALES Y
SOCIALES**



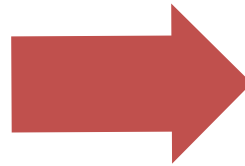
**CLASES DE AF EN
ENTORNOS
COMUNITARIOS**



Clases grupales regulares y estructuradas que involucren algún componente educativo. Estos pueden realizarse en lugares de trabajo y centros comunitarios o espacios abiertos como parques.



**ENFOQUES
AMBIENTALES Y
DE POLÍTICA**



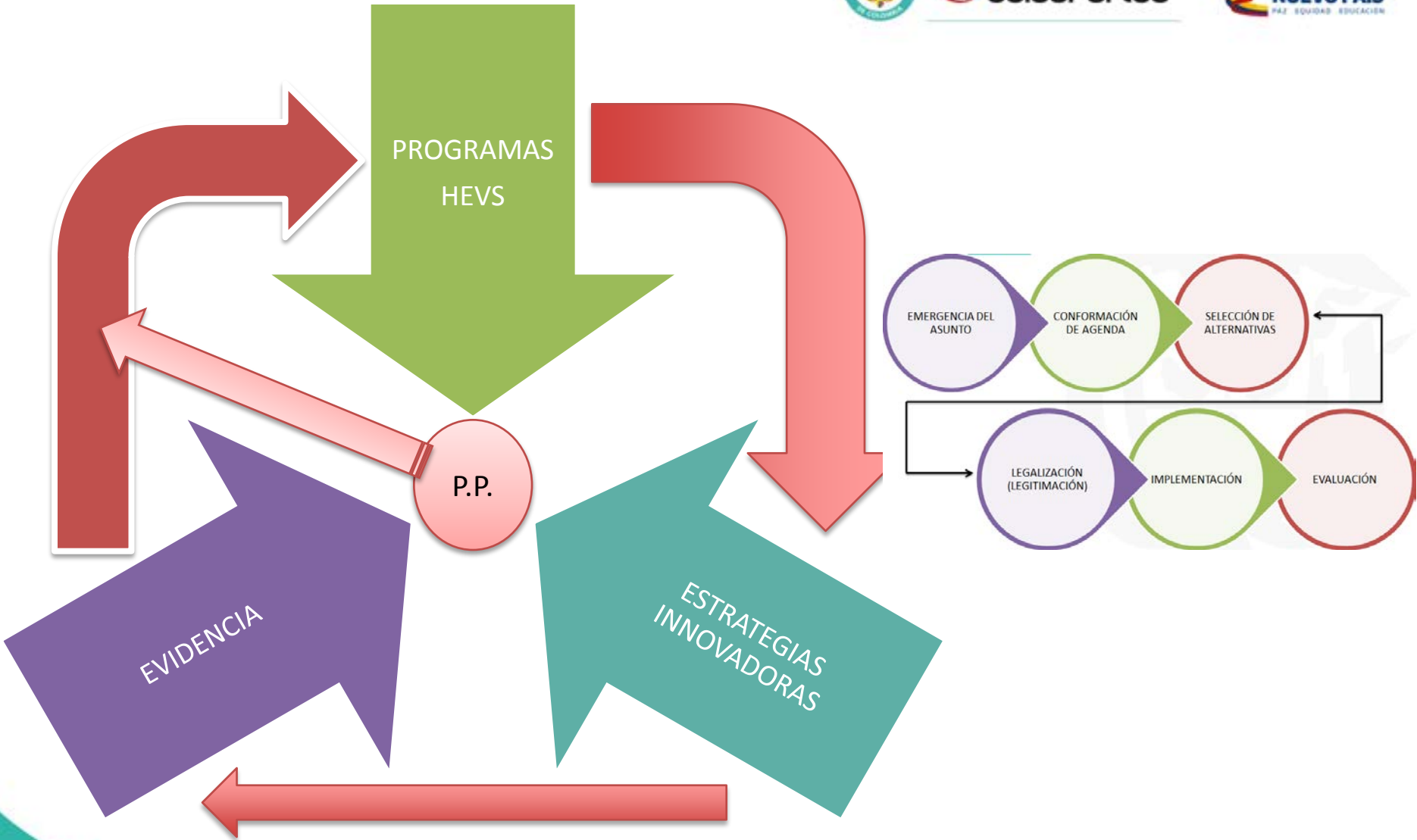
**Políticas y
planificación a escala
comunitaria.**



Son iniciativas a escala comunitaria para promover la AF mediante programas, políticas, directrices, incentivos, y normas que reduzcan los obstáculos ambientales o institucionales para la actividad física, acompañadas de campañas en los medios de comunicación..



ENFOQUE	ESTRATEGIAS	CLASIFICACIÓN
CAMPAÑAS E INFORMACIÓN	Mensajes en puntos de decisión	EFFECTIVA
	Campañas comunitarias	EFFECTIVA/PROMETEDORA
	Campañas en medios masivos de comunicación	PROMETEDORA
	Mensajes informativos cortos	EMERGENTE
SOCIAL Y COMPORTAMIENTO	Estrategias en escuelas y colegios	EFFECTIVA
	Soporte Social en comunidades	EFFECTIVA
	Consejería a través del proveedor	PROMETEDORA
	Clases de AF en comunidad	PROMETEDORA
POLÍTICA Y AMBIENTAL	Diseño urbano a nivel comunitario	EFFECTIVA
	Diseño urbano a nivel calle/uso del terreno	EFFECTIVA
	Políticas de transporte	EMERGENTE
	Políticas y planeación comunitario	EMERGENTE



PROGRAMA

GESTOR

MONITOR VAS HEVS

MONITOR HEVS

GRUPOS DE AF

NO REGULARES

REGULARES

ASESORÍA

CONSEJERÍA F. G.R.

ORGANIZACIONES

INSTITUCIONES

TRABAJO INTERSECTORIAL

COMITES INTERSECTORIALES
MUN.

COMITES INTERSECTORIALES
DEP.

CAMPAÑAS EN MEDIOS MASIVOS DE
COMUNICACIÓN, EVENTOS MASIVOS
Y PROMOCIÓN DE HEVS



ACCIONES DIRECTAS

- Grupos regulares
- Grupos no regulares
- Eventos Masivos

ACCIONES INDIRECTAS

- Trabajo Intersectorial
- Asesorías.
- Acciones para promover AF y HEVS

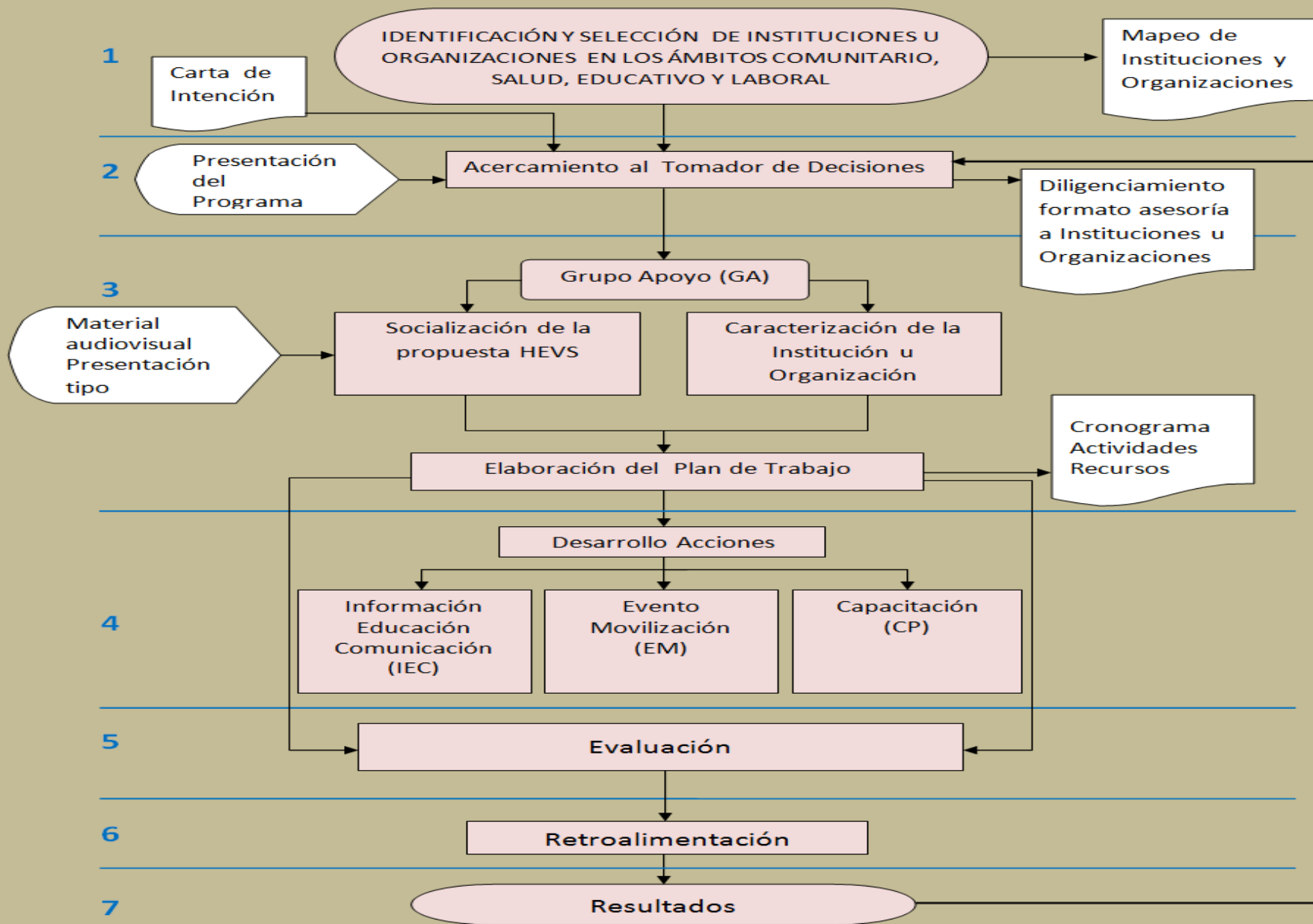


coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

ASESORÍAS

RUTA METODOLÓGICA PARA ASESORÍAS EN INSTITUCIONES U ORGANIZACIONES INTERVENIDAS POR EL PROGRAMA NACIONAL HEVS



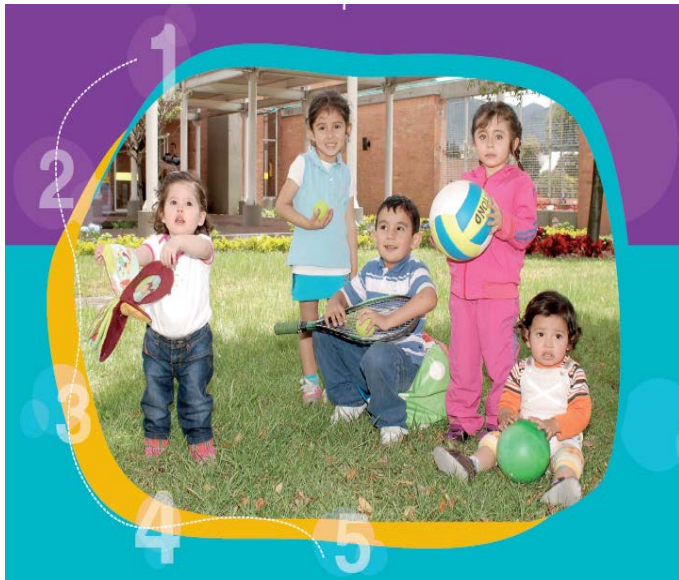


coldeportes



**USTED NO SABE QUIEN
SOY YO**

RECOMENDACIONES DE AF EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS



Acumular al menos 180 minutos diarios de actividad física (juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad) niños de 1 a 4 años.

Los niños menores de 1 año deben ser físicamente activos varias horas al día con juegos interactivos en piso.

•NO EXCEDER EL TIEMPO MÁXIMO RECOMENDADO EN COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS

- <2 años: No deben estar expuestos a pantallas
- 2-4 años : 1 hora/día.
- ≥5 años : 2 horas/día



SI BUENA SALUD QUIERES TENER



Por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana debes hacer



Cinco porciones entre frutas y verduras al día debes comer



Y Espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger



GRACIAS
OSCAR LOZANO ROJAS