ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

PRÁCTICA DE LAS ARTES MARCIALES Y SU IMPLICANCIA EN LA TÉCNICA DEL AUTOCONTROL EN LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

AÑO 2021

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares con mención en Administración

Autores

Carlos Jhonatan Mamani Atamari

0000-0002-2345-8853

Andre Rengifo Encomenderos

0000-0002-8608-4588

Asesores

Dr. Martin Alvarado Silva

0000-0002-9264-9290

Mg. Jorge Luis Bonilla Ferreyra

0000-0003-2704-8066

Lima - Perú

2021

12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuente excluida

Fuentes principales

0% Fuentes de Internet
7% Publicaciones
11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

Texto oculto
37 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A nuestros padres por la motivación más sincera y humilde que nos iluminan en un campo de bondad y amor, lo cual nos hace dignos militares con aspiraciones de ser cada día mejores personas en virtud y al servicio a la nación.

A nuestros docentes e instructores que con su ejemplo y virtudes nos enseñaron el camino del deber, el honor y la lealtad.

RECONOCIMIENTO

A la escuela militar de chorrillos “coronel francisco Bolognesi” y a todos nuestros docentes quienes supieron impartir sus conocimientos y sabiduría en todo momento.

Al profesor asesor por su constante apoyo a lo largo de nuestro trabajo de investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIAS iii
RECONOCIMIENTO iv
ÍNDICE v
ÍNDICE DE TABLAS vii
ÍNDICE DE FIGURAS viii
RESUMEN ix
ABSTRACT x
INTRODUCCIÓN xi
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
1.1 Descripción problemática 13
1.2 Delimitación de la investigación 14
1.3 Formulación del Problema 15
1.3.1 Problema General 15
1.3.2 Problemas Específicos 15
1.4 Objetivos de la investigación 15
1.4.1 Objetivo General 15
1.4.2 Objetivos Específicos 15
1.5 Justificación e importancia de la investigación 16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO
2.1 Antecedentes de la investigación 17
2.1.1 Antecedentes Internacionales 17
2.1.2 Antecedentes Nacionales 19
2.2 Bases teóricas
2.2.1 Base teórica VG1 (I) 21
2.2.2 Bases teóricas VG2 (D) 27
2.3 Marco conceptual 40
CAPITULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES
3.1 Hipótesis General 43
3.1 Hipótesis Específicas 43
3.2 Operacionalización de las variables 45
Variables
Dimensiones
Indicadores
CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO

4.1 Método de estudio 46
4.2 Enfoque de la Investigación 46
4.3 Tipo de Investigación 46
4.4 Nivel y diseño de la investigación 47
4.5 Técnicas e Instrumentos para la recolección de información 47
4.6 Población y Muestra 49
CAPÍTULO V: INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS, Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS
5.1 Análisis descriptivo 50
5.2 Análisis Inferencial 71
5.3 Discusión de Resultados 82
CONCLUSIONES 84
RECOMENDACIONES 85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 87
ANEXOS
Anexo 1 Matriz de consistencia lógica 89
Anexo 2 Elaboración de los instrumentos 90
Anexo 3 Validez, confiabilidad y evaluación de instrumentos: Juicio de expertos 92
Anexo 4 Base de datos 93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Práctica de artes marciales *50*
Tabla 2 Practica de Taekwondo ayudarían en su formación profesional *51*
Tabla 3 Conocimientos para la práctica del Taekwondo *52*
Tabla 4 Preparación para la práctica del Taekwondo *53*
Tabla 5 Importancia del Kravmaga *54*
Tabla 6 Kravmaga análisis de la técnica *55*
Tabla 7 Kravmaga síntesis de la técnica *56*
Tabla 8 Judo Técnica de autodefensa *57*
Tabla 9 Judo buenas habilidades *58*
Tabla 10 Practica de Judo, aptitudes personales *59*
Tabla 11 Técnica de autocontrol en cadetes *60*
Tabla 12 Técnica de retroalimentación personal *61*
Tabla 13 Retroalimentación objetivos claros *62*
Tabla 14 Retro alimentación proporciona autocontrol *63*
Tabla15 Técnica de retraso de recompensa *64*
Tabla 16 Técnicas de retraso de recompensa trabajo suposiciones *65*
Tabla 17 Técnica de retraso de recompensa se trabaja con hipótesis *66*
Tabla 18 Técnica de autocontrol procesual *67*
Tabla 19 Técnica del autocontrol procesual explicación lógica *68*
Tabla 20 Técnica del autocontrol dar solución *69*

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Practica de artes marciales 43
Figura 2 Practica de Taekwondo ayudarían en su formación profesional 44
Figura 3 Conocimientos para la práctica del Taekwondo 45
Figura 4 Preparación para la práctica del Taekwondo 46
Figura 5 Importancia del Kravmaga 47
Figura 6 Kravmaga análisis de la técnica 48
Figura 7 Kravmaga síntesis de la técnica 49
Figura 8 Judo Técnica de autodefensa 50
Figura 9 Judo buenas habilidades 51
Figura 10 Practica de Judo, aptitudes personales 52
Figura 11 Técnica de autocontrol en cadetes 53
Figura 12 Técnica de retroalimentación personal 54
Figura 13 Retroalimentación objetivos claros 55
Figura 14 Retro alimentación proporciona autocontrol 56
Figura 15 Técnica de retraso de recompensa 57
Figura 16 Técnicas de retraso de recompensa trabajo suposiciones 58
Figura 17 Técnica de retraso de recompensa se trabaja con hipótesis 59
Figura 18 Técnica de autocontrol procesual 60
Figura 19 Técnica del autocontrol procesual explicación lógica 61
Figura 20 Técnica del autocontrol dar solución 62

RESUMEN

La presente investigación titulada practica de las artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” año fiscal 2021 tuvo como objetivo general determinar la relación QUE existe de las prácticas de las Artes Marciales y como ayudaría con las Técnicas del autocontrol en los cadetes en su formación, el impacto positivo y los beneficios de dicha formación a la luz de los resultados obtenidos, plantear las recomendaciones pertinentes para su práctica, de este modo se contribuye a la formación de un Cadete élite, superando los vacíos de formación con respecto al desarrollo de habilidades motoras mediante la práctica de las artes marciales y mejorando su propio autocontrol.

El diseño de investigación fue cuantitativo, de enfoque básico, con diseño basado en la recolección de información, usando los métodos descriptivo, analítico y sintético; También se utilizaron los instrumentos tipo encuestas, para determinar si las prácticas de artes marciales tienen alguna relación en que el cadete pueda adquirir o desarrollar mejor sus técnicas de autocontrol sabiendo que estas disciplina por sus características lo primero que deben poseer una persona es un buen autocontrol antes de empezar a practicarlo. Estos instrumentos fueron aplicados a una muestra de 224. Los resultados obtenidos evidencian que existe una relación significativa para los cadetes ayudando a desarrollar sus habilidades mejorando su actitud y disciplina en su formación.

Palabras claves: Práctica de artes marciales, Técnica de autocontrol

ABSTRACT

The present research entitled practice of martial arts and its implication in the technique of self-control in the cadets of the Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" fiscal year 2021 has as a general objective to determine the relationship of the practices of the Martial Arts and how it would help with the Techniques of self-control in the cadets in their training, the positive impact and benefits of such training in the light of the results obtained, raise the relevant recommendations for its practice, thus contributing to the training of an elite Cadet, overcoming training gaps with respect to the development of motor skills through the practice of martial arts and improving their own self-control.

The research design was quantitative, with a basic approach, with a design based on the collection of information, using descriptive, analytical and synthetic methods; Survey-type instruments were also used to determine if martial arts practices have any relationship in which the cadet can acquire or better develop their self-control techniques knowing that these disciplines by their characteristics the first thing a person must possess is a good self-control before starting to practice it. These instruments were applied to a sample of 224. The results obtained show that there is a significant relationship for cadets helping to develop their skills by improving their attitude and discipline in their training.

Keywords: Martial arts practice, Self-control technique

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, las instituciones educativas vienen observando la presencia de una acentuada inestabilidad emocional en los alumnos y los frecuentes casos de agresión y conductas violentas de los mismos que en algunos casos estos practican algunas técnicas de artes marciales como medio de alcanzar un mejorar sus técnicas de autocontrol, como también existe que utilizan estas técnicas para agredir y descargas su ira contra otros perdiendo de esta manera el control.

La presente investigación pretende profundizar y establecer la relación que puede existir entre la práctica de las artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol, para lo cual se ha organizado la información en cuatro capítulos.

El primer capítulo presenta la determinación del problema dentro del ámbito mundial, nacional y local, con la formulación del problema y objetivos generales y específicas, describiendo la importancia y el alcance de la investigación, como sus posibles limitaciones de la investigación.

En el segundo capítulo, se presenta las bases teóricas, que da a conocer los antecedentes internacionales y nacionales más relevantes sobre ambas variables , seguido del marco y sustento teórico sobre la práctica de las artes marciales y su relación en la técnica del autocontrol en los cadetes, concluyendo con las definiciones de los términos básicos de aquellas palabras importantes que se da a conocer en el capítulo.

En el tercer capítulo presenta la formulación de las hipótesis generales y específicas; así mismo, se presenta las definiciones de cada una de las variables para detallar la operacionalización de estas.

El cuarto capítulo trata del enfoque de investigación, el tipo de investigación, el diseño de investigación, como la población, la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de información.

En lo concerniente al Capítulo V Resultados, se interpretó los resultados estadísticos de cada uno de los ítems considerados en los instrumentos, adjuntándose los cuadros y gráficos correspondientes, conclusiones y sugerencias.

Constituyendo la Instrucción del armamento individual fundamental para el desarrollo de las actividades de toda índole y preponderante optimizar el desempeño de los ejercicios de patrullaje.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción problemática

La presente investigación pretende profundizar y establecer la influencia que puede existir entre practica de las artes marciales y la técnica del autocontrol en los cadetes de la escuela militar de chorrillos coronel Francisco Bolognesi año fiscal 2021

Las técnicas de las artes marciales en la actualidad son utilizaos en muchas situaciones como por ejemplo el control de la ira o cólera , para mejorar su propio autocontrol, mejor sus impulsos que pudieran tener y ocasionar algún daño a terceros y supervivencia del soldado dándose a través de la historia cada sociedad con su propio estilo particular, pero todas buscando la formación integral y disciplinaria del quien lo practica, desarrollando carácter, un estilo de pelea cuerpo a cuerpo y una buena condición física. De este modo las artes marciales contribuyen con la formación plena de un soldado.

En la actualidad alrededor del mundo las FFAA que practican las técnicas de las artes marciales como mecanismo de autocontrol en su defensa, ataque y reducción en combate cuerpo a cuerpo, ha ayudado a evitar situaciones de muerte o desgracia en no poder controlar su ira frente al problema que se le presento, ocasionándole muchas veces la muerte del adversario.

Siguiendo las preguntas, ¿Qué o cuáles técnicas de las artes marciales tienen implicancia en la técnica del auto control? Podemos mencionar muchas disciplinas, considerando que las mejores disciplinas seria Krav Maga, judo y Taekwondo el cual queremos demostrar si son estas para el mejorar nuestra formación y desarrollo personal en nuestro Ejército.

El krav maga significa combate de contacto, es un sistema de combate mano a mano que enseña a defender y contraatacar al mismo tiempo. Equivocadamente se considera un arte marcial a la combinación de diferentes

técnicas; sin embargo, las artes marciales siguen estrictamente una metodología, en formas y movimientos.

Por otro lado, el Judo, como disciplina permite una formación física integral, potenciando por medio del conocimiento de éste las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, la coordinación de los pies y manos de manera independiente, el ambidectrismo, en la realización de lanzar, tirar, empujar, saltar, rodar, caer, entre otras; en relación con otras personas, además de buscar un acondicionamiento físico general e idóneo.

Por último, el Taekwondo es una de las artes marciales tradicionales de Corea, que, a diferencia de los ya mencionados, incluye una variable interesante, esta disciplina realza el espíritu a través del entrenamiento del cuerpo y nuestra mente.

El autocontrol según Shavelson, Hubner y Stanton (1976) refiere que estas conductas están relacionadas con el desarrollo inadecuado de una estructura importante que es la autoestima y el autoconcepto. La formación del autoconcepto positivo se encuentra relacionado con el desarrollo del autocontrol. Es por eso que se considera que las etapas de infancia y adolescencia son clave para su formación. Asi mismo , la formación del autoconcepto y autoestima es una importante claves para el desenvolvimiento social del individuo, lo que se encuentra relacionado con el manejo y control conductual.

1.2 Delimitación de la investigación

Delimitación Espacial

Esta investigación se desarrolló en la Escuela Militar de Chorrillos Crl. Francisco Bolognesi, en el distrito de Chorrillos 2021.

Delimitación Temporal

El desarrollo de esta propuesta investigativa se llevó a cabo en los meses de marzo hasta septiembre del año 2021.

Delimitación Social

La investigación se realizó con los cadetes del III y IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi del 2021.

Delimitación Conceptual

En lo referente a su conceptualización el presente trabajo tiene un alcance para los cadetes de todos los años de ambos sexos, con la intensión de que atreves de la practicas de artes marciales se pueda mejorar el autocontrol de los cadetes.

1.3 Formulación del Problema

1.3.1 Problema General

De qué manera la práctica de las artes marciales influyen en el auto control de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021?

1.3.2 Problemas Específicos

¿De qué manera la práctica de Taekwondo influye en la retroalimentación personal de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021"?

¿De qué manera la práctica de Kravmaga influye en el retraso de la recompensa de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021"?

¿De qué manera la práctica de Judo influye en el auto control procesual de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021"?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar de qué manera la práctica de las artes marciales influyen en el auto control de los cadetes de Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021

1.4.2 Objetivos Específicos

O1. Establecer de qué manera la práctica del Taekwondo influye en la retroalimentación personal de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” 2021.

O2. Establecer de qué manera la práctica del Kravmaga influye en el retraso de la recompensa de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” 2021”.

O3. Establecer de qué manera la práctica del Judo influyen en el auto control procesual de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” 2021”

1.5 Justificación e importancia de la investigación

El siguiente proyecto de investigación se justifica el cómo de brindarle los conocimientos necesarios para los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos en poner en práctica las técnicas de las artes marciales para mejorar sus técnicas autocontrol en los cadetes, considerando que existen muchos factores que intervienen en su formación, el cual ayudarían estas estas técnicas como el krav maga, judo y taekwondo, ayudarían al cadete en su formación profesional.

Es importante el desarrollo de esta investigación ya que por conocimiento que el aplicarse alguna técnica de artes marciales tendrían una implicación significativa en los cadetes en mejorar y/o desarrollar su autocontrol en su vida personal, familiar y profesional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes Internacionales

1) Birgüez. (2020) Corporación Universitaria Minuto de Dios Colombia. Con la tesis titulada Construyendo entornos No-violentos desde las Artes Marciales y la Educación Física.

La presente investigación sirvió para determinar algunos aspectos de las artes marciales sirven para evitar en alguna confrontación que termine en violencia injustificada y como el arte marcial ayuda en la educación física como entrenamiento para mejorar el autocontrol.

La no violencia forma parte fundamental de la construcción de la paz, es necesario inculcar en la población infantil y adolescente, para que sean propulsores del proceso del cambio para las generaciones venideras y sean los influenciadores de paz, mediante el trabajo participativo con las generaciones actuales, en los entornos comunitarios que constituyen la población protagonista del conflicto.

A partir de esta experiencia en educación física, recreación y Deporte, apalancada con la práctica de las artes marciales Kempo Karate, se desarrollaron estrategias pedagógicas que impactaron positivamente en la población escolar elegida, contribuyendo al cambio de sus entornos sociales, donde convive este grupo poblacional.

Esta experiencia brindo a los docentes en educación física, recreación y deporte, los instrumentos que ayudan a contribuir la articulación de las teorías de aprendizaje con la praxis docente, con la agnición del deporte es un actor fundamental en la transformación de los entornos comunitarios. propulsado por concientizar al docente, acerca de la importancia del desarrollo físico y psicosocial de la población, siendo esto un factor clave para eliminar el imaginario

colectivo que ubica a la educación física como un curso de relleno, o por ende como un espacio de juego dentro de la educación popular.

Concluyendo que el Kempo Karate, es un arte marcial que aparte de sus técnicas de alta competencia deportiva, está fundamentado en principios y filosofía, lo que contribuye a fortalecer la salud física y mental de sus integrantes; brinda seguridad en sí mismo y altos valores de respeto y responsabilidad, capacidad de tolerancia y análisis para la resolución efectiva y sosegado de conflictos, propiciando la no violencia, siendo un medio ideal para construir escenarios de paz.

El análisis que puede analizar de esta sistematización consiste en que el deporte puede ser un camino de construcción de la paz, siempre y cuando su enfoque a la no violencia permanezca sobre el compromiso competitivo que desborde el entendimiento, tratando de obtener el triunfo pasando por encima de los derechos de los demás.

2) Haro. (2019) Universidad Nacional de Chimborazo Ecuador . Con la investigación el autocontrol de los estudiantes de la carrera de psicología educativa, período semestral octubre 2018 – febrero 2019.

Esta investigación nos sirvió para obtener más información de cómo actúan los estudiantes de una determinada carrera en el autocontrol y como esta podemos trasladar esos resultados para obtener información como es el autocontrol en los cadetes en su formación militar.

El presente trabajo propuso como objetivo el determinar si el autocontrol en los alumnos del quinto año paralelo “B”, en la carrera de Psicología educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo. El autocontrol es el ingenio que se desarrolla con el desempeño en la vida, permitiendo que la persona mantenga el dominio y su autocontrol de sí mismo, la falta de autocontrol es un problema que esta generalizado que no tiene distinción en edad, etnia o religión. Esta decisión que se toma llega a través de una consideración consiente, con la intención de incorporar una acción y lograr ciertos resultados u objetivos deseados; tiene algunos componentes básicos que se deben incorporar a la vida en forma de hábitos, estos son: control emocional, actitud, nerviosismo, la paciencia personal y quererse así mismo, el control de las emociones es

posible que uno de los aspectos más difíciles como es el ser humano que está propenso a distintas clase de emociones; podría ser que uno de los factores que está presente en el deterioro del control en los adolescentes con los conflictos producidos en acciones descontroladas, es la falta de criterio personal, aquellos que no poseen niveles adecuados de autoconocimiento y autoestima, suelen buscar aceptación volviéndose manipulables.

Concluyendo que se encontró que la mayor parte de sujetos conservan altos porcentajes significativos en cuanto al desarrollo de cada uno de los elementos esenciales para el buen control de su conducta.

Se comprobó que las escalas positivas del autocontrol como son: retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol criterial, dan como resultado un nivel más alto y medios de autocontrol, lo que significa que gozan de una mejor conciencia de los actos propios, organización, estructuración de tareas, autoconocimiento, apropiada autoestima, auto aceptación, sienten respeto y confianza en sí mismos.

Con respecto a los niveles de Autocontrol Procesual siendo una escala negativa, se encuentran ubicados en niveles altos, lo que demuestra preocupación por cuestionar el propio comportamiento, por actuar rígidamente según normas y reglas, no tiene la capacidad de reconstruirse frente a situaciones dolorosas o desagradables, lo que involucra también aspectos de responsabilidad personal.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Rodríguez. (2019)Universidad Autónoma del Perú. Con la Investigación (tesis) Autocontrol y agresividad en los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de chorrillos.

Esta investigación nos sirvió con en la actualidad y específicamente en el distrito de chorrillos los jóvenes alumnos presentan problemas de auto control y agresividad ya que muchos de ellos postularán a la Escuela Militar en los años venideros y poder saber con en grandes rasgos es su conducta.

La presente investigación planteo como objetivo general determinar si existe relación entre el autocontrol y agresividad de los estudiantes de secundaria en el centro educativo de educativa básica regular Virgen del Morro Solar del distrito de Chorrillos. En el cual el tipo de investigación fue el descriptivo, comparativo - correlacional, con un diseño no experimental.

Se utilizó como instrumentos de medición el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente, fue creado por Capafóns Bonet y Silva Moreno en 1986, baremado en nuestro país por Rodríguez (2009), y el cuestionario de agresión de Buss y Perry en 1992.

Concluyendo que en los resultados se detectó y se identifica que existe una correlación inversa, baja moderada baja y con un nivel de significancia alto (rs = -.268; $p < .001$) entre la agresividad y el autocontrol.

En el plano comparativo, se pudo encontrar que existen diferencias significativas ($p < .05$) y altamente significativas ($p < .01$) para la primera variable del autocontrol y sus dimensiones tales como el retraso de la recompensa, autocontrol procesual y retraso de desarrollo en función del sexo, edad y grado escolar de los participantes.

Sin embargo, existen diferencias significativas ($p < 0.05$) parala segunda variable de agresividad y sus componentes: agresividad física y hostilidad según sexo. El nivel de autocontrol se ubicó en la categoría bajo (20.8%), y en cuanto al nivel de agresividad un mayor porcentaje alcanzó el nivel alto (30.5%).

León, Peralta. 2017 Universidad Peruana Unión Perú. Con la investigación Autoconcepto y autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de Lima sur, 2016.

Esta investigación nos sirvió para analizar y confrontar si el autoconcepto y el autocontrol en los alumnos ayudaría mejorar su conducta en las prácticas de las artes marciales, conociendo las diferencias y similitudes en el autoconcepto y el autocontrol.

El presente trabajo de investigación planteo como objetivo estudiar si existe una relación significativa entre las variables autocontrol y

autoconcepto en los alumnos del nivel secundario en las instituciones privadas de Lima sur. El enfoque del autoconcepto sobre el cual se trabajó es el multifacético de Shavelson, Hubner y Stanton (1976). La valoración del autoconcepto se realizó aplicando la escala de autoconcepto forma 5 (AF-5) de García y Musitu (2014).

En cuanto a la medición de la variable autocontrol, se empleó el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente, de acuerdo con el modelo propuesto por Capafóns y Silva (2001). Concluyendo que cuanto más adecuado sea el desarrollo del autoconcepto, el individuo poseerá mayor control de sí mismo.

Por expuesto, que cuanto más idóneo sea el desarrollo del autoconcepto, el individuo poseerá mayor control de sí mismo. En cuanto a sus dimensiones, el académico y el físico del autoconcepto, existe una relación moderada y altamente significativa con la variable autocontrol, en la dimensión social, emocional y familiar demuestran relaciones bajas con un nivel de significancia elevado.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Base teórica VG1 (I) Practica de las artes marciales

Entrenamiento Físico Militar, aprobado por Resolución de la Comandancia General del Ejercito N°1029 el 02.10.2014, en su Capítulo 2 Lineamientos para el entrenamiento físico militar, sección I Consideraciones básicas, acápite 4 Facultades que se desarrollan mediante entrenamiento, se resalta la importancia del entrenamiento físico en la formación del militar, y en su Capítulo 6 Combate Cuerpo a Cuerpo, sección II Combate sin armas, se hace una breve mención de la importancia de las habilidades de combate cuerpo a cuerpo, golpes con filo de la mano, punta de los dedos, estrangulamiento, golpe con pie y rodillas sin embargo son conocimientos ínfimos para un combate cuerpo a cuerpo real, en la actualidad no es aplicado, considerado casi obsoleto por su sencillez.

El Entrenamiento Físico Militar en donde los cadetes aprenden sobre los obstáculos en la pista de combate y gimnasia básica sin armas, como lo mencionamos líneas anteriores según él ME-34-37, el problema es

como lo mencionamos anteriormente es un sistema ínfimo para la defensa de un cadete de infantería y este curso solo tiene dos etapas, es decir que el cadete de segundo año ya no tendrá más formación en la materia, y por el contrario le dan libre albedrio al escoger una actividad extracurricular o extra deportiva (danzas, sinfónica, equipos deportivos, etc.) lo que trunca abruptamente la formación en el combate cuerpo a cuerpo del cadete.

Las artes marciales y deportes de combate se practican hace muchos siglos. Fomentando un fenómeno deportivo de gran interés actual debido al significativo popularidad en su práctica en los últimos años (Bottenburg, Rijnen, y van Sterkenburg, 2005; Loftian, Ziaee, Mansournia, 2011; Vertonghen , Theebom, 2010; Vertonghen, Schaillée, Theeboom, De Knop, 2015). Las AAMM y DDCC que son las siglas de las artes marciales y deporte de combate son generalmente conceptualizados como técnicas de combate o autodefensa, y normalmente suelen incorporar y combinar aspectos físicos, filosóficos, estratégicos tradicionales (Tadesse, 2016). Esta técnicas son de carácter ofensivo o defensivo cuya práctica se puede realizar sin armas como también utilizando de armas propias de cada sistema (Woodward, 2009).

Las artes marciales en la actualidad son de origen asiático y son deportes de combate modificados y son practicados con fines de autodefensa, como simple recreación o deportivo. Por otro lado, las artes marciales tradicionales, que provienen o son del mismo origen, suelen estar más asociadas al desarrollo personal, espiritual, mental, meditativo (Woodward, 2009). También se encuentran aquellas artes marciales de deporte de combate que no son de origen ni poseen raíces orientales pero que son practicadas y reconocidas en varias partes en el mundo, son muy significativa para ellos (Tadesse, 2016).

Muchas de estas artes marciales y deportes de combate, las más tradicionales, poseen características comunes (Rosa, 2007):

- Son técnicas de lucha altamente eficaces en un combate real.
- Requiere de un alto grado de destreza y capacidades y de gran voluntad.

- Están fuertemente jerarquizadas (modelo heredado de los sistemas políticos y sociales orientales del pasado) y sus maestros, aquellos que detentan los "secretos" del arte, tienen un "poder" absoluto.
- Reclaman tener una filosofía propia.
- Prevalece la relación individual maestro-discípulo.
- Presentan unas características auto repetición a los discípulos más adelantados que ayudan al maestro y que más tarde, llegan también a ser maestros.

A estas características se incorpora una serie de usos sociales de gran importancia (Rosa, 2008): Deportivos, profesionales , de integración, higienistas, de seguridad , artísticos , de gestión o administración, ya que la adhesión de los preceptos de las filosofías marciales y del extremo oriente en los reglamentos de gestión y turismo los locales de Shaolin en China, o el Aikikai en Tokio, entre otros.

Taekwondo:

Es una de las disciplinas tradicionales de Corea más sistemática y científica, que enseña a desarrollar habilidades físicas de pelea y a evitarlas, además enseña como realzar nuestro espíritu y nuestra vida que están inmersos nuestro cuerpo y mente. En la actualidad, este deporte se ha convertido muy popular en el mundo, ganando una buena reputación internacional y sesta dentro de las disciplinas de los deportes oficiales de los Juegos Olímpicos. El Taekwondo es la forma correcta de utilizar los puños y pies. También enseña la manera de controlar las peleas y mantener la paz. Este concepto se deriva del significado de Tae Kwon que es poner puños y pies bajo control.

El Taekwondo se fundamenta en 5 principios: Cortesía, autocontrol, Integridad, Perseverancia y Espíritu Indomable.

En la actualidad el Taekwondo indica la tradición de la cultura coreana, donde estaban incluidas las artes marciales. El taekkyo fue prohibido durante la segunda guerra mundial con la ocupación de los japoneses en su territorio, pero fue practicado por un reducido grupo de simpatizantes en secreto. Al término de la segunda Guerra Mundial,

surgieron muchas escuelas en la capital de Corea Seúl dedicadas a la enseñanza de un Taekwondo que tuvo influencia japonesa mediante el Karate. En 1971, Corea declaró al Taekwondo como deporte nacional y fomento el primer campeonato mundial de Taekwondo, con la creación de la World Taekwondo Federation, que se encargó de oficializar este deporte, en una disciplina mundial el cual hasta la fecha se mantiene los todos los juegos olímpicos, en panamericanos en todo evento deportivo mundial.

En el Taekwondo está asociado a dos federaciones en el mundo. La International Taekwondo Federation. Normo esta disciplina que en la práctica debería primar los ataques sencillos y directos de una lucha deportiva, donde los golpes de puño son válidos, se puntualizan y son permitidos. En esta disciplina se utiliza como medios de protección, guantes, zapatos protectores y protector inguinal.

El estilo WTF (World Taekwondo Federation): Se caracteriza por emplear movimientos más flexibles, continuos y circulares. Se pueden dar patadas con gran fuerza al tronco y cabeza, pero están prohibidos los ataques con puño el rostro y patadas debajo de las piernas.

Conocimiento

Taekwondo" podría traducirse como «El camino de pies y manos», nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, prescindiendo por completo del uso de armas, tanto tradicionales como modernas. Aunque diversos canales de televisión han señalado que realmente la traducción directa sería el poder del puño y la patada pero no están en lo correcto. Es considerado un método que busca acondicionar el cuerpo, además del desarrollo de la voluntad. Basándose en las leyes físicas para generar la máxima potencia enfocada de manera precisa, mediante la aceleración de la masa corporal en un gesto motor o grupo de estos en combinación. El Taekwondo busca la percusión en la mayoría de sus técnicas.

Preparación

Para el desarrollo de una buena preparación física es necesario conocer y aplicar la terminología relacionada con el proceso del diseño y

la prescripción. Así, orientados por las definiciones que realiza González Badillo (1996) sobre planificación, prescripción, programación y periodización podemos definir:

Planificación: es la actividad orientada a estructurar un proceso en el que aparecerán notas específicas sobre aspectos globales como los objetivos, las técnicas, los métodos, procedimientos de control y las evaluaciones del proceso.

Programación: Es el marco en donde se trata de organizar, de manera concreta y detallada, todos los elementos y factores que se proponen en la planificación como: los objetivos, actividades, controles, etc., dándoles un orden, una distribución en el tiempo y una secuenciación de acuerdo con unos criterios derivados de la teoría de entrenamiento (conocimiento procesos adaptativos).

Prescripción: Esta tarea implica definir y concretar el resto de las componentes de la dosis y debe plasmarse en un programa de forma gráfica.

Periodización: Aquí se vuelcan todas las energías en secuenciar y temporalizar las actividades a realizar por los deportistas.

Kravmaga:

Kravmaga que es el combate de contacto, es el sistema oficial de defensa personal de combate en las fuerzas especiales de Israel y otros servicios de seguridad. Krav Maga también instruye en escuelas públicas y centros educativos afiliados al Ministerio de Educación israelí.

Kravmaga está compuesto por 7 Niveles en que se aprender en la instrucción los golpes básicos, como golpes rectos, codazos, patadas frontales, para una lucha normal en las calles y como defensa con armas de fuego, se vuelven mucho más complejo de manejar y los niveles de estrés aumentan.

La defensa personal es el fundamento del sistema Krav Maga. Sus diversas técnicas fueron desarrolladas para quienes que entrenan para defenderse y a otras personas de acciones violentas, evitar posibles lesiones y neutralizar a sus atacantes. Las técnicas defensivas y los

principios de Krav Maga utiliza movimientos simples y naturales que son eficaces y fáciles de aprender. A los estudiantes se le enseña el empleo de estos principios y técnicas en diferentes perspectivas, desde un lugar oscuro a una posición de estar sentados o acostados, e incluso en situaciones adversas donde deben defenderse usando su habilidad en el movimiento así este neutralizado severamente.

La idea de la defensa personal es la autodefensa, una defensa con las manos, movimiento de su cuerpo fuera de la zona de peligro, haga una defensa corporal, contraataque y aléjese del peligro para que la persona no pueda volver a atacar, y si tiene un arma y puede y necesita desarmarlo, retire el arma. El Krav Maga se relaciona con el autocontrol, aprende a controlar su estado mental, su miedo, su ansiedad, su rabia, se desenvuelve mucho mejor en la confrontación evitando lastimar a su compañero.

Análisis

En Krav Maga pensamos que la simplicidad es determinante para conservar un máximo de posibilidades de sobrevivir frente a una agresión física. Los movimientos sencillos son más cortos y por consecuencia menos cansados. Existen dos buenos motivos para hacer los movimientos sencillos: Permiten conservar un máximo de frescura física durante un combate y, además, al ser más cortos y por tanto, siendo menos larga la distancia a recorrer, automáticamente este movimiento se vuele más rápido.

Síntesis

El Krav Maga fue creado para obtener un alto nivel de destreza en un relativo corto tiempo, comparado con la mayoría de las artes marciales tradicionales.

El Krav Maga "Operativo" es una síntesis que reúne las técnicas más eficaces del Krav Maga para que puedan ser aprendidas rápidamente por aquellos que no pueden tomarse un largo período de aprendizaje.

El Krav Maga "Operativo" está pensado mayormente para fuerzas de seguridad y guardaespaldas pero sirve también para personas comunes que desean protegerse de la inseguridad en las calles.

El Krav Maga "Operativo" no posee cinturones ni graduaciones. Las técnicas que el alumno aprende a medida que progresa incluyen puños, patadas, agarres, lances, inmovilizaciones, caídas, lucha en el suelo, defensa contra armas de todo tipo, etcétera.

Una vez alcanzada cierta habilidad y utilizando la protección necesaria (al menos casco y guantes) comienzan las peleas mano a mano para poder poner en práctica, en una situación "real", las técnicas que se aprenden, logrando así su perfeccionamiento.

Judo:

El judo es un deporte de combate, consiste en derribar al adversario en el piso, éste se suele practicar sobre un tatami que es la superficie que amortiguara la caída del competidor, la vestimenta que se suele utilizar es denominada “Judogui” es bastante resistente a los roces y jalones. Es un deporte bastante exigente y de una preparación física como psicológica alta, para que el atleta pueda cumplir con las exigencias de este.

Esta disciplina está dentro de las artes marciales y que tiene el mayor número de seguidores en el mundo, fue creado en el año 1882 por el maestro de artes marciales Jigoro Kano, es una combinación entre técnicas y tácticas del Tenjun Shin’ yo-ryu y Kito-ryu, que son dos de las más antiguas modalidades de combate del Jiu Jitsu japonés, ésta modalidad de lucha cuerpo a cuerpo fueron utilizadas y practicadas por los antiguos samurái en las batallas hasta finales del siglo XIII y comienzo del XIX, posteriormente se logró unificar estas dos técnicas en una sola , llegando a tener su propia escuela, el Kodokan.

El judo de pie se basa en incentivar el desequilibrio del contrincante y mantener el tuyo propio.

- Saludo: Existen dos saludos diferentes, saludo en pie y saludo de rodillas.
- Postura: En el judo hay dos posiciones, posición natural y posición defensiva.

- Agarres: Fundamental no es aconsejado para el progreso técnico. Esté agarre, llamado agarre tradicional de derecha, consiste en que agarra con su mano izquierda la manga derecha del judo por la parte externa a la altura del codo y con la mano derecha, la solapa izquierda.
- Desplazamientos: Consiste en desplazar los pies en todas las direcciones utilizando diferentes movimientos. Las diferentes marchas deben efectuarse en marcha deslizante. Consiste en el movimiento giratorio del cuerpo.
- Uso de la fuerza: se basa en aprovechar la fuerza del adversario. Si el atacante, al que le hacen la técnica empuja, el defensor, el que realiza la técnica cede y tira de él.
- Desequilibrio: Al utilizarlo permite proyectar a un adversario incluso más pesado y potente, porque cuando está desequilibrado, pierde toda posibilidad de servirse de su potencia. Los desequilibrios pueden ser variados, pero tan solo se enseñan ocho: las cuatro diagonales derecha e izquierda, delante atrás,
- Preparación: Consiste en ubicarse en una mejor posición para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse, colocarse en una posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.
- Proyección: Es la continuación de a la preparación hasta concluir la técnica. En realidad, ambas forman una unidad, son inseparables.
- Caídas: Se puede decir que las caídas son el ABC de judo. Es imposible un progreso real si no domina estas caídas, y coordinar los distintos movimientos que permitirán efectuar sin choque ni dolor las caídas más variadas, hacia atrás, de costado, hacia adelante y de frente rodando.
- Entradas: Es la mecanización de las técnicas a través de las repeticiones constantes. Tiene como objeto alcanzar la velocidad, resistencia y potencia.
- Estudio solo: Es realizar de manera repetitiva las técnicas sin un amigo de entrenamiento, y adquirir la coordinación de los movimientos y la velocidad automáticamente.

- Estudio con un compañero: Es el estudio técnico para perfeccionar una técnica. Es una forma estática o en desplazamiento con proyección o sin proyectarse a un Uke que no resiste.
- Estudio en desplazamiento proyectando: Es la manera más difícil de entrenar y como se debe efectuar correctamente. Comúnmente los participantes la confunden con el Randori. Es conveniente realizar este tipo de trabajo ya que, la finalidad es permitir reconocer un competidor en el desplazamiento, educando los reflejos, mejorar los desplazamientos y perfeccionar las técnicas y las caídas.
- Práctica Libre: Es la actividad libre de las técnicas conocidas con el fin de llegar a obtener una resultado satisfactorio y real de las mismas ante un adversario que persigue el mismo fin. Muchos judoka practican el Randori como si fuera una competencia, pero existe una diferencia entre las dos cosas, sobre todo, en el espíritu. En el Randori, que es una técnica de entrenamiento, el practicante no debe tener conocimiento de cómo caer.
- Competición: Por la práctica de la competición, el judoka fortifica su espíritu, aumenta su control y comprueba los resultados de los conocimientos adquiridos, con su máxima eficacia. El judoka no debe olvidar que la competición debe ser un medio de mejorar su judo y no un fin.
- Combinación: El combinar o encadenar unas técnicas con otras. Hay tres formas de realizarlo: cuando se realiza una técnica en pie con otra en pie, cuando se realiza una técnica en pie con otra en suelo y cuando se combine una técnica de suelo con otra de suelo.
- Continuación): También Gonosen-Waza, es la realización de las técnicas que se suelen aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y su desequilibrio en el ataque.
- Técnicas de conexión-cambio
- Contraatacar Anticipándose

Habilidades

Cuando hablamos de habilidades en esta investigación, se parte de la definición asumida por Copello 2001, según la cual, las habilidades constituyen el dominio de acciones que permiten una regulación racional

de la actividad con ayuda de los conocimientos y hábitos que el sujeto posee.

Entre las habilidades específicas fundamentales que debe poseer el judoka y que forman parte de su iniciación podemos citar: agarrar, halar, empujar, defender, segar, barrer, controlar, girar, obstaculizar, atacar, trasladarse, desplazarse en bipedestación, desplazarse decúbito supino, decúbito prono, esquivar, relacionar, contraatacar y combinar.

El proceso de formación y desarrollo de estas habilidades debe realizarse de manera ordenada, expresándose en diferentes grados de sistematicidad, con el objetivo de lograr el dominio de las acciones más complejas sobre la base de las habilidades más simples que forman su estructura.

En este sentido, resulta esencial la posibilidad de interactuar, durante los entrenamientos, con los componentes de la preparación del deportista. Para el presente trabajo son asumidos los criterios de los autores Matveey 1977, Platonov 1984 y Weineck 1988, al tratar los términos de los componentes de la preparación del deportista, y definirlos como los contenidos que abarcan la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica, los cuales por su importancia se abordan en la formación del judoka en la etapa de iniciación, en la fase de preparación básica, lo que permite crear las bases para la posterior especialización.

La conjugación racional de estos componentes, en función de las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación, propician el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo que garantizan el dominio de las habilidades específicas del Judo y su aplicación eficiente durante el combate o competencia.

El aprendizaje debe exhibir las posibilidades más cercanas a la realidad, para que el judoka utilice los conocimientos, hábitos, habilidades y pueda modelar, desde distintas aristas, el combate. Por tales motivos se hace necesario la aplicación de metodologías eficientes que interrelacionen desde su concepción y funcionamiento los componentes de la preparación en función de las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación.

Aptitudes

Un aspecto relevante en este deporte es la educación de las cualidades volitivas, pues demanda judoka con un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia y el autocontrol, cualidades que determinan un desempeño exitoso durante los combates.

Asimismo, el componente teórico juega un rol importante dentro de la preparación intelectual del judoka en la etapa de iniciación, pues les permite conocer cuestiones fundamentales del reglamento, de la técnica y la táctica, de la Historia del Judo, entre otros aspectos puntuales de este deporte.

Los contenidos de entrenamiento que demanda el Judo, dado el contexto real del enfrentamiento deportivo y los resultados que se quieren alcanzar, son los elementos que permiten la determinación de una metodología para incidir en las condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates

2.2.2 Bases teóricas VG2 (D) Técnica de autocontrol

Bayer (1988): sostiene que es Una motricidad hiper especializada, específica de cada actividad buscada y que se expresa a través de un repertorio concreto de gestos, y medio utilizados para resolver racionalmente, en función de sus capacidades, las tareas en que se enfrenta. Hernández (1994): también sostiene que técnica es el modelo biomecánico mediante el cual el individuo resuelve de forma operativa la acción práctica que le plantea una acción motriz determinada. Ortega y Gasset (1992): sostiene que la técnica es el intento del hombre por superar su dependencia del mundo exterior, este rasgo es el que lo diferencia del resto de animales pues, al contrario de estos, él adapta el medio a su voluntad.

Tipos de técnica:

Técnica de conciencia: Es la forma de pensar y por ende nuestro comportamiento provocan una serie de estados como el estrés, ansiedad y muchas veces angustia. Nosotros mismos somos responsables de la tensión emocional. Cualquier persona con un mínimo de conocimiento sobre la inteligencia emocional, sabe que, en un episodio determinado, traumático o de dolor como la muerte de un familiar, accidente, algún problema de

comunicación o laboral, etc., nos provocara que nuestras emociones sean incontrolables, pero; no depende de eso, sino de la forma del como uno piensa e interpreta lo sucedió.

Técnica de competencia: Son las destrezas que una persona adquiere en el transcurso de la vida, al enfrentar y dar solución a los problemas que se presentan en toda situación y se va creando la experiencia de saberes que se desarrollan. En el trascurso de la vida se adquiere una serie de competencias, pero estas; muchas veces se pierden por la poca frecuencia de su uso, estas competencias pueden ser las técnicas básicas o transversales. Así mismo estas técnicas las asocian a una profesión u oficio, en el cual trata de la acumulación de conocimientos para ser aplicados y ser más competente y poder cumplir con el trabajo que se le da. Estas competencias son esenciales para el trabajo específico que uno realiza y sea en excelencia, cabe mencionar que dependerá también del nivel de conocimiento y la preparación profesional o técnico que tenga la persona.

De forma sencilla se puede decir que las Técnicas de Autocontrol son procedimientos que la persona utiliza para conseguir y alcanzar los objetivos que se propone. Básicamente, dichos procedimientos consisten en reorganizar el medio externo (físico y social) en que la persona vive y el medio interno (biológico y cognitivo).

Por lo anterior, es importante destacar que son procedimientos auto aplicados, es decir, no son tratamientos impuestos desde fuera que la persona se siente obligada a seguir por presiones externas a ella, ya que el mismo término “autocontrol” hace referencia a eso.

Ahora bien, para poder auto aplicar los procedimientos, deberá primero aprenderlos y contar con la ayuda de alguien que se lo facilite y, en muchos casos, que lleve un seguimiento.

Clasificación de las Técnicas de Autocontrol

Algunos autores (por ejemplo, Avia, 1984) clasifican las Técnicas de Autocontrol en tres grupos:

Facilitación del cambio.

Planificación ambiental.

Las de programación conductual.

Dentro del primer grupo suele destacar la auto observación, es decir, la observación del hábito o comportamiento hecha por la propia persona, que incluye el registro y, en general, la representación gráfica de la información obtenida.

También el establecimiento de los objetivos específicos que la persona desea conseguir puede considerarse como una técnica o procedimiento de facilitación del proceso de cambio.

Entre las técnicas de planificación ambiental destacan las dirigidas a modificar lo que precede a la ejecución del hábito que se desea reducir o eliminar y a lo que debería preceder a la de un hábito que no existe y se quiere instaurar, o que existe pero se desea aumentar en algún sentido (más frecuente, más regular, de mayor duración, etc.).

Las consecuencias de los hábitos (aquello que sigue a su realización) son también modificables y las técnicas encaminadas a ello se denominan a menudo técnicas de programación conductual o de consecuencias.

Retroalimentación personal

En la literatura actual sobre el feedback se observa distinciones entre estos dos términos, aplaza el uso del feedforward para la evaluación orientada al aprendizaje, que enfatiza una evaluación con sentido exploratorio y significativo, como apoyo para el progreso del aprendizaje autodirigido, la autorreflexión y la autoevaluación (Cathcart, Greer & Neale, 2014; Nicol, Thomson & Breslin, 2013; Walker, 2013). En el entorno de la educación superior en las aportaciones de Brown & Glasner (2003) han permitido avanzar en la indagación de prácticas evaluadoras innovadoras y en las dificultades puesta en marcha. Asimismo, estos autores otorgan las experiencias y ejemplos de técnicas de evaluación en los aprendizajes y de las condiciones para una buena retroalimentación. En esta mismo circulo, dan sentido las demandas de Sutton & Gill (2010) sobre la mayor importancia que deben asumir en las prácticas de retroalimentación en el incremento curricular de la doctrina universitaria, señaladas en nuestro contexto (Ion, Silva & Cano, 2013).

Ramaprasad (1983) define la retroalimentación como la información respecto a la distancia dada entre el nivel actual y el nivel

de referencia de un parámetro del sistema utilizado para modificar dicha brecha. Para que exista, la información sobre la brecha debe ser utilizada para alterar esa brecha.

William (2011) hace hincapié en la finalidad de la retroalimentación para que se convierta en un recurso formativo y en la necesidad de considerar la calidad de las interacciones entre el profesorado y el alumnado, por lo que resulta de vital importancia cómo se transmite la información y cómo el alumnado la recibe.

Objetivos

- Establece metas y expectativas. Asegúrate que sean específicas, medibles, alcanzables, orientadas a resultados y determinadas en un periodo de tiempo, de igual manera que estén diseñadas acorde al puesto de trabajo y alineadas a los objetivos estratégicos de la empresa.
- El proceso de retroalimentación debe ser presencial y personal, es importante poder ver las reacciones de tu colaborador. En caso de que por cuestiones de distancia no sea posible realizarla en persona, es recomendable que se lleve a cabo por video conferencia para poder ver a la otra persona.
- Sé específico. Es esencial que manejes una comunicación asertiva y directa para que el mensaje sea entregado de la mejor manera y se cumpla el objetivo de fomentar una mejora continua en el desempeño de tu colaborador.
- El propósito de la retroalimentación es fomentar la mejora y el aprendizaje continuo, por esto es recomendable tener comunicación continua y retroalimentar a tu personal en periodos cortos para que te sea posible corregir el camino en caso de que algo no esté funcionando del todo bien.

Aportes

La retroalimentación ayuda al estudiante a comprender sus modos de aprender y valorar sus logros en el aprendizaje, esto sucede cuando el docente acompaña al estudiante en un proceso de reflexión sobre cómo está aprendiendo y lo que logra con ese aprendizaje.

La retroalimentación ayuda al estudiante a autorregular su aprendizaje, esto sucede cuando el docente orienta al estudiante a hacer una reflexión explicita sobre cómo aprende, las dificultades que tiene para aprender, el ritmo de su aprendizaje y las necesidades de algunos soportes o estrategias para mejorar su aprendizaje.

La retroalimentación contribuye a la construcción de la autonomía en el aprendizaje del estudiante. La mediación del docente en el proceso de aprendizaje es muy importante para desarrollar en los estudiantes la construcción de su autonomía, más aún en el aprendizaje en entornos remotos. En este contexto los estudiantes ponen en práctica sus competencias, utilizando sus saberes previos y estrategias para resolver problemas y enfrentar los retos pedagógicos que cada día se les propone desde la estrategia Aprendo en casa.

Retraso de la recompensa

El concepto de Demora de la Gratificación se define como la disposición a diferir recompensas inmediatas en favor de gratificaciones demoradas de mayor valor. A pesar de que este concepto tiene una gran tradición dentro de la psicología. El inicio de su estudio a través de manifestaciones conductuales directas puede situarse en los trabajos de Mischel y colaboradores Mischel, 1966, 1974; 198 1a, b: 1983,).

El interés por conocer los mecanismos psicológicos empleados durante el tiempo de espera necesario para conseguir la gratificación diferida marcó el inicio de una nueva fase en la investigación (Mischel y Ebbesen: 1970; Mischel. Ebbesen y Zeis. 1972). definida por la utilización del paradigma de espera. Este nuevo paradigma puede o no implicar una elección previa por parte del sujeto (Hom y Fabes, 1985) pero, en todos los casos, lo fundamental es que éste debe esperar durante un intervalo de tiempo (en torno a los 15 o 20 minutos) para conseguir el premio más valioso. Se trata de un proceso decisional continuo en el que la variable dependiente es el tiempo que el sujeto espera para conseguir la recompensa preferida. Este paradigma de espera ha posibilitado la investigación de los mecanismos que subyacen

y facilitan la conducta de demora (Rodríguez. Mischel y Shoda. 1989; Ruiz y Avia, 1985: Yates, Yates y Beasley, 1987): resultando decisivo en el desarrollo de programas de modificación de conductas excesivamente centradas en las consecuencias inmediatas.

Diversos estudios han señalado que existen diferencias entre sujetos guiados por la elección inmediata e individuos demoradores en medidas de personalidad relacionadas con la responsabilidad social (Mischel, 1974; Witt. 1990). En general. los que eligen esperar por metas mayores obtienen puntuaciones más elevadas en control del yo y cuentan con recursos que los hacen ser más competentes y adaptables (Funder, Block y Block. 1983: Mischel, 1983: Mischel, Shoda y Peake, 1988: Rosembaum y Smira. 1986).

Trabajos posteriores han corroborado la estrecha asociación de la demora de la gratificación con la conducta antisocial. Los delincuentes, especialmente los reincidentes o los menos adaptados a la situación de institucionalización, muestra una tendencia preferente hacia la obtención inmediata de refuerzos (Bixentine y Buterbaugh, 1967; Erikson y Roberts, 1971; Riddle y Roberts, 1977; Roberts y Erikson, 1968; Roberts, Erikson, Riddle y Bacon, 1974; Rosenquist Megargee, 1969). Utilizando un paradigma de resistencia a la tentación. Hains y Miller (1980) comprobaron que los no delincuentes eran más resistentes en sucumbir a la tentación mientras que los delincuentes tendían a falsificar resultados en la prueba con el de resistencia a la tentación con el objetivo de parecer más competentes.

Suposiciones

Es la capacidad de una persona para retardar la gratificación se relaciona con habilidades similares como la paciencia, el control de impulsos, el autocontrol y la fuerza de voluntad, los cuales están relacionados con la autorregulación emocional. En términos generales, la autorregulación incluye la capacidad de una persona para adaptarse como sea necesario y satisfacer las demandas del entorno.3 El retraso de la gratificación es lo contrario de "rechazar las recompensas pequeñas e inmediatas en favor de las recompensas más grandes y a largo plazo"; y se refiere al "hecho de que el valor subjetivo de la

recompensa disminuye al prolongar el plazo de su obtención".4 Algunas teorías afirman que "la capacidad de aplazar las recompensas está bajo el control del sistema de personalidad cognitivo-afectiva

Autoestima

McKay y Fanning, (1991) la autoestima es aquello que nos impulsa hacia la libertad, analizando objetivamente nuestras creencias básicas, modificando paso a paso las más negativas y escapando así de una prisión autoimpuesta hacia una vida más libre y satisfactoria.

La autoestima se define por dos aspectos fundamentales:

Sentido de eficacia personal autoeficacia, es la confianza en el funcionamiento de la mente en la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide. Confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en ser capaz de conocerse a sí mismo (Orduña, 2003).

Sentido de mérito personal o auto dignidad: es la seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz. Comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es el derecho natural.

William James

El primer intento de definir la autoestima se encuentra en Principios de la Psicología (1980), del padre de la psicología norteamericana, William James. La autoestima cobró fuerza en la década de los ochenta no solo con la publicación de este libro, sino que comenzaron a aparecer estudios científicos: numerosas investigaciones psicopedagógicas sobre la autoestima destacan su decisiva importancia para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona; tener autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Cada persona posee naturaleza interna de base esencialmente biológica que es hasta cierto punto natural, intrínseca, innata e inmutable. Es recomendable sacar a la luz esta naturaleza interna.

Abraham Maslow

Para Maslow, impulsor de la psicología humanista, la autoestima es una teoría sobre la autorrealización. Afirmando que cada uno de nosotros

posee una naturaleza interna, Maslow menciona las necesidades humanas (vida, inmunidad, seguridad, pertenencia, afecto, respeto, autoestima y autorrealización).

Autocontrol procesual

La autoevaluación es un reto que tienen los seres humanos, pues para todos es más fácil tratar de transformar la vida, los comportamientos y las actitudes de los demás, que reflexionar y cambiarse a sí mismo Rodríguez (2003).

Al Considerar esta situación en la autoevaluación requiere el cumplimiento de una serie de normas, sin los cuales evaluar dejaría de cumplir con su fin formativa y formadores (Arias, 2008) como en la dirección de la educación se constituiría únicamente en un resultados, que se pueden pintar de acuerdo con los diversos intereses en personas o entidades. Y que con el transcurso del tiempo generan problemas para las instituciones que se convierten con el tiempo en obligaciones externas y no en lo que realmente son oportunidades de mejoramiento.

En la apreciación como campo del conocimiento los autores modernos como Ángel Díaz Barriga de la Universidad Autónoma de México, Juan Manuel Álvarez Méndez de la Universidad Complutense de Madrid y Ángel Pérez Gómez de la Universidad de Málaga, hablan de la apreciación o evaluación como un campo de conocimiento donde lo esencial es tener presente que un proceso que permite estimar y emitir un juicio de valor para tomar decisiones. Sin embargo, estos mismos autores están de acuerdo en afirmar que la evaluación en educación es un tema mucho más complejo, pues se constituye en un proceso mediante el cual aprenden y se forman los miembros de una comunidad educativa (directivos, docentes, estudiantes, padres de familia, administrativos, personal de servicios generales).

Explicación

Hernández & Sánchez (2007) afirman que una conducta se encuentra bajo el control de un estímulo toda vez que existe una elevada probabilidad de que esa conducta se emita ante la presencia de dicho

estímulo. De este modo, muchas conductas pueden controlarse funcionalmente por la exposición o inhibición de estímulos específicos. Suceda (2007) resalta la importancia de enseñar a los niños y adolescentes a meditar sobre las consecuencias de sus actos y de sus decisiones, dado que estimula su capacidad de autocontrol y aumenta su autoestima. Indica que también es importante enseñar a los pequeños a reconocer su enojo y a detenerse a pensar en lo que harán a continuación.

Solución

La Asociación Latinoamericana de Pediatría ALAPE (2013) en el artículo titulado Desarrollo y solución de la Autoestima en Adolescentes, identifica a la etapa de la adolescencia como uno de los periodos más críticos en la formación de autoestima, ya que en esta etapa se define la identidad, el joven lograr identificar aquellas cosas que le diferencian ante otros pares, conoce las posibilidades que lo caracterizan, talentos y valía. Durante esta etapa se desarrollan las capacidades de reflexionar y pensar de sí mismo, se acepta la nueva imagen la cual está en cambio. La autoestima se va a desarrollar a lo largo de toda la vida, a través de experiencias que se viven, si el sujeto se relaciona con personas que aceptan y valoran los logros, belleza y simpatía, aprende a valorizarse y al contrario, si le ponen condiciones para estimarlo el amor propio disminuye.

El auto registro o auto monitoreo.

El autor reconoce una técnica elemental del autocontrol que consiste en que la persona observe y se reconozca sistemáticamente su propia conducta. Es el autor del registro y puede evaluar cualquier dimensión de la conducta, su frecuencia, se duración e intensidad, con sus diferentes combinaciones de las dimensiones. También es útil para la evaluación de la conducta, verificando los antecedentes situacionales, sus consecuencias y efectos y que relaciones lo acompañan.

Esta técnica permite registrar todas las conductas y sus consecuencias de estas, factores que se presentan y que las personas no notan estando muchas veces asociadas con el problema, además las

personas que llevan un registro de las circunstancias en las que ocurre la ansiedad, pueden lograr descubrir, esas conexiones entre los estímulos y la respuesta que no son observadas, el cual esto ayudaría a la intervención y el plan estratégico de la empresa para superarlo.

El auto refuerzo.

Es la que se define como la auto recompensa que es la forma como uno se premia a sí mismo, es favorable para motivar el desarrollo de la persistencia y el esfuerzo, siempre que se dé en ausencia de reforzamiento negativo o castigos, externos. Cuando se aplican con habilidad el auto recompensa o el castigo, estos procedimientos que pueden y permiten ayudar a alcanzar con éxito los objetivos. El autor refuerzo se presenta como un manifiesto, también de forma encubierta, considerando que cuando una persona se recompensa con algo tangible como un regalo se está refiriendo a un auto refuerzo manifiesto. De lo contrario, que cuando una persona se recompensa con el pensamiento de los efectos positivos, esto se canalizaran en un a largo plazo, como el estado de salud y sus bondades con un entrenamiento físico, siendo este es un reforzamiento encubierto.

El modelado.

Algunos investigadores señalan que existen muchas definiciones y conceptos al proceso asociado en el aprendizaje ya sea por observación o modelado, el que se incluye el contagio, la copia, la identificación, la imitación, la incorporación, inversión de roles, condicionamiento vicario, etc., todos estos términos se refieren a un proceso en el que la conducta de un individuo se modifica , siendo esto observado, escuchar o leer sobre la conducta modelo, en el cual estos procesos se basan en el ensayo y error, siendo estos modelos reales o ficticios.

2.3 Marco conceptual

Practica de artes marciales. Es un término que se suele utilizar para describir a las artes del combate en las culturas orientales en el último milenio, aunque deberían incluir todas las artes desarrolladas para el combate en el mundo. Estas artes fueron desarrolladas para ser llevadas a cabo

principalmente durante la batalla, por lo que no tenían un reglamento establecido. Entre algunas de estas Artes Marciales encontraríamos: Procedente de la China el Kung-fu (o Gung-fu), con sus múltiples estilos como el Wing Chun (Raschka y Fröhlich, 2006) o el Tai Chi Chuan (Jimenez P.J., Meléndez A. & Albers, 2012).

Técnica de autocontrol. De forma sencilla se puede decir que las técnicas de Autocontrol son procedimientos que la persona utiliza para conseguir y alcanzar los objetivos que se propone. Básicamente, dichos procedimientos consisten en reorganizar el medio externo (físico y social) en que la persona vive y el medio interno (biológico y cognitivo). Avia, M.D. (1984) Técnicas cognitivas y de autocontrol. En J. Mayor y F.J. Labrador (Eds.) Manual de técnicas de modificación de conducta. Madrid: Alhambra, pp. 329-360.

Arte marcial. son técnicas y métodos creados para la defensa y lucha en combate. Las artes marciales son un arte porque representa un estilo estético definido y marcial. La palabra marcial deriva del latín martialis que representa a Marte, el dios de la guerra.

Practica del arte marcial. Son definidas como nexos de formas de decir y hacer que tienen cierta dispersión espacial y temporal (Schatzki 1996:89), que están constituidas por diversos componentes, competencias prácticas, formas de sentido y recursos materiales.

Taekwondo. Sistema de combate sin armas, de origen coreano, hoy principalmente deporte, en que dos contendientes utilizan golpes secos dados con los puños y con los pies y en el que se han desarrollado las técnicas de salto; fundado el 11 de abril de 1955 en Seúl, capital de Corea del Sur, por el general Choi Hong Hi

Kragmaga. significa combate por contacto en hebreo, mezcla sin problemas las técnicas del boxeo, la lucha, el jiu-jitsu, kickboxing, karate y kung-fu y no existen las reglas. La única regla y propósito de este arte marcial es: salir con vida.

Judo. Sistema de combate sin armas, de origen japonés, hoy principalmente practicado como deporte, en que dos contendientes luchan cuerpo a cuerpo con el objetivo de derribar e inmovilizar en el suelo al adversario aprovechando la fuerza y el impulso de este

Autocontrol. Se define por primera vez en 1973 por la American Psychological Association como la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones

Técnica de autocontrol. Son procedimientos que la persona utiliza para conseguir y alcanzar los objetivos que se propone.

Retroalimentación personal. Según Harold, Parsons y Fedor (2007) estimula a la persona a repetir un comportamiento que está produciendo un resultado positivo, mejorando su desempeño lo que tendrá un impacto positivo sobre su rendimiento.

Retraso de la recompensa. Es aquella capacidad de resistir la tentación de una recompensa inmediata y esperar una recompensa posterior. Por lo general, esta se relaciona con una recompensa pequeña, pero inmediata, con el fin de recibir una recompensa mayor y duradera

Autocontrol procesual. Así, visto como resultante del aprendizaje social, el autocontrol ha sido estudiado por varios autores, como Bandura (1971, 1976, 1978), Kanfer (1971, 1977), Kanfer y Karoly (1972), Mahoney y Thoresen (1974), Mishel y Patterson (1978), entre otros el cual lo definen como en elevado Autocontrol Procesual implica un excesivo cuestionamiento del propio comportamiento, pudiendo llevar a los niños a ser perfeccionistas y metódicos en niveles que los podrían llevar a estados de elevado estrés y ansiedad.

CAPÍTULO III
HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Formulación de Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

H0: La práctica de las artes marciales se relaciona significativamente con el auto control de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl". Francisco Bolognesi 2021.

3.1.2 Hipótesis Específicas

H1: La práctica del Taekwondo se relaciona significativamente con la retroalimentación en el personal de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021.

H2: . La práctica del kravmaga se relaciona significativamente con el retraso de la recompensa en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021".

H3: La práctica del Judo se relaciona significativamente con el auto control procesual de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2021.**3.2**

3.2 Variables

3.2.1 Definición conceptual

Variable 1 (X): Práctica de artes marciales

Es la forma más simple las artes marciales son todas aquellas prácticas y costumbres reglamentadas cuyo propósito fundamental es dominar y protegerse de un oponente a través del empleo de técnicas específicas

Dimensiones	**Indicadores**
Taekwondo	Conocimiento Preparación
Kravmaga	Análisis Síntesis
Judo	Habilidades Aptitudes

Variable 2 (Y) :Técnica de autocontrol

Las técnicas de autocontrol ayudan a controlar nuestros impulsos y reacciones sujetos a nuestra voluntad, es decir, nos enseñan a relajarnos y a estar serenos y descansados. Las personas con un alto grado de autocontrol emocional se encuentran en mejores condiciones para enfrentarse a las dificultades de la vida diaria y pueden distinguir más fácilmente entre lo que es más importante y lo que no es tan relevante

Dimensiones	Indicadores
• Retroalimentación Personal • Retraso de la recompensa • Autocontrol procesual	Análisis Síntesis Habilidades Aptitudes Objetivos Aportes Suposiciones

3.2.2 Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Técnicas/ Instrumentos
Variable 1 (X) : Practica de artes marciales	1. Taekwondo	• Conocimiento • Preparación	Preg. 0102,03,04	• Encuesta/Cedula del cuestionario • Escala ordinal
	2. Kravmaga	• Análisis • Síntesis	Preg. 05,06,07	• Encuesta/Cedula del cuestionario • Escala ordinal
	3. Judo	• Habilidades • Aptitudes	Preg. 08,09,10	• Encuesta/Cedula del cuestionario • Escala ordinal
Variable 2 (Y): Técnica de autocontrol	4. Retroalimentación personal	• Objetivos • Aportes	Preg. 11,12,13, 14	• Encuesta/Cedula del cuestionario • Escala original
	5. Retraso de la recompensa	• Suposiciones • Autoestima	Preg. 15,16,17	• Encuesta /Cedula del cuestionario • Escala ordinal
	6. Autocontrol procesual	• • Explicación • Solución	Preg. 18,19,20	• Encuesta /Cedula del cuestionario • Escala ordinal

CAPÍTULO IV
MARCO METODOLÓGICO

4.1 Método y Enfoque de la Investigación

El método del presente trabajo de investigación se desarrolló con el método hipotético deductivo, que consiste en emitir hipótesis acerca de las posibles soluciones al problema planteado y en comprobar con los datos disponibles si estos están de acuerdo con ellas.

Deductivo: Bernal (2010) lo define "Consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos". (p.60). Dentro de este contexto el método que utilizaremos en nuestra investigación es deductivo, en el proceso considera la aplicación de un conjunto de observaciones, y a partir de ello se formulan hipótesis que son sometidos a experimentos y en función a las teorías, principios y leyes las hipótesis son modificadas a partir de ciclos deductivos-inductivos.

4.2 Enfoque de la Investigación.

La presente investigación es de enfoque cuantitativo. En este proceso utiliza las técnicas estadísticas en el análisis de datos y generaliza los resultados. La investigación cuantitativa se realiza con la finalidad de probar la teoría al describir las variables (investigación descriptiva). Examinar relaciones entre las variables y determinar interacciones causa-efecto entre variables. (Hernández, 2007).

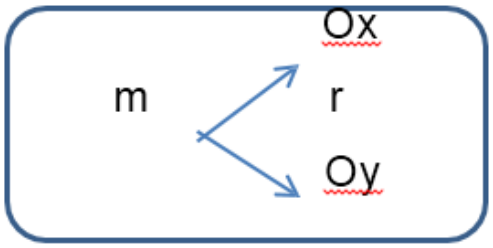
4.3 Tipo de Investigación

El presente estudio de investigación reúne las condiciones para ser denominado una investigación: básica o pura, se apoya dentro de un contexto teórico y su propósito fundamental es el de desarrollar teoría mediante el descubrimiento de amplias generalizaciones o principios. Esta forma de investigación emplea cuidadosamente el procedimiento de muestreo, a fin de extender sus hallazgos más allá del grupo o situación estudiada (Tamayo, 2004, p.44).

4.4 Nivel y Diseño de la Investigación

La presente investigación fue de nivel explicativa, de tipo causal, no solo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta encontrar las causas de este. Son aquellas que parten de una situación problema o conocimiento presente para luego indagar posibles causas o factores asociados que permiten interpretarla. (Félix 2012, p.03). La presente investigación permite investigar si, la Practica de las artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol en los cadetes de la escuela militar de chorrillos 2021

El esquema que representa el diseño metodológico, está dado por el siguiente esquema:



Esquema del diseño metodológico

Figura 5. Esquema del diseño metodológico

Donde:

O	=	Observación
X	=	Variable 1. Práctica de artes marciales
y	=	Variable 2. Técnicas de autocontrol
r	=	Relación de variables
m	=	Muestra

4.5 Técnicas e Instrumentos para la recolección de información

Técnica

- **Análisis bibliográfico:** Es el proceso de recolección de información para la construcción de un objeto de investigación o de un proyecto de

tesis, la investigación bibliográfica y documental ocupa un lugar importante, ya que garantiza la calidad de los fundamentos teóricos de la investigación.

- **Encuesta:** Puede definirse como un conjunto de técnicas destinadas a reunir, de manera sistemática, datos sobre determinado tema o temas relativos a una población, a través de contactos directos o indirectos con los individuos o grupos de individuos que integran la población (Zapata, 2005, p.189).

Instrumento

- **Cuestionario:** Se define como los documentos impresos, organizados de manera que faciliten la obtención de datos sobre las variables que se estudian para respuesta al problema de investigación, por medio de preguntas estructuradas (cerradas), preguntas no estructuradas (abiertas), escalas Likert u otras (Borda et al, 2009, p.65).

El instrumento empleado fue el cuestionario, a través de la técnica de encuesta auto aplicado, siendo este instrumento de recolección de datos semi estructurado y constituido por 20 preguntas (cerradas), correlacionadas por cada indicador, la que tuvo por finalidad determinar si las practica de las artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol en los cadetes de la escuela militar de chorrillos coronel Francisco Bolognesi año fiscal 2021

Los criterios de construcción del instrumento recogida de datos (cuestionario) fueron los siguientes:

Cada indicador de la variable independiente será medido a través de (1) preguntas justificadas en cada uno de los indicadores y dimensiones de la variable dependiente, con lo cual se le otorga mayor consistencia a la investigación.

Todas las preguntas serán precodificadas, siendo sus opciones de respuesta las siguientes:

Diagrama de Likert

TOTALMENTE EN DESACUERDO 1	**DESACUERDO 2**	**NI DEACUERDO NI EN DESACUERDO 3**	**DE ACUERDO 4**	**TOTALMENTE DE ACUERDO 5**

Fuente: Desarrollada en 1932 por el sociólogo Rensis Likert

Todas las preguntas reflejan lo señalado en el diseño de la investigación al ser descriptivas-Correlacional.

Las preguntas del Cuestionario están agrupadas por indicadores de la variable independiente con lo cual se logra una secuencia y orden en la investigación.

4.6 Población y Muestra

Población

Para Alfaro (2012) la población "es el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación" (p.52) para tal efecto, la población está conformada por 535 cadetes del III y IV año de la Escuela Militar de Chorrillos.

Muestra

Para Carrasco (2009), "este tipo de muestra no utiliza la probabilidad ni fórmula matemática, dentro del muestreo no probabilístico encontramos las muestras intencionadas, las que están realizadas a juicio propio del investigador" (p. 212).

$$n = \frac{(1.96)^2 * (535) * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (535 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$n = 224$$

Esta muestra fue seleccionada de manera aleatoria

Por lo tanto, este estudio está conformado 224 cadetes del IV año en la Escuela Militar de Chorrillos.

CAPÍTULO V
PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 Análisis estadístico descriptivo

Variable V 1(X) Practica de artes marciales

- **Dimensión 1: Taekwondo**

1. ¿Considera Ud. necesario las prácticas de artes marciales en los cadetes de la EMCH?

Tabla 1 Práctica de artes marciales

CATEGORIA	FRECUNCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	29	13%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	48	22%
DE ACUERDO	52	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” - 2021

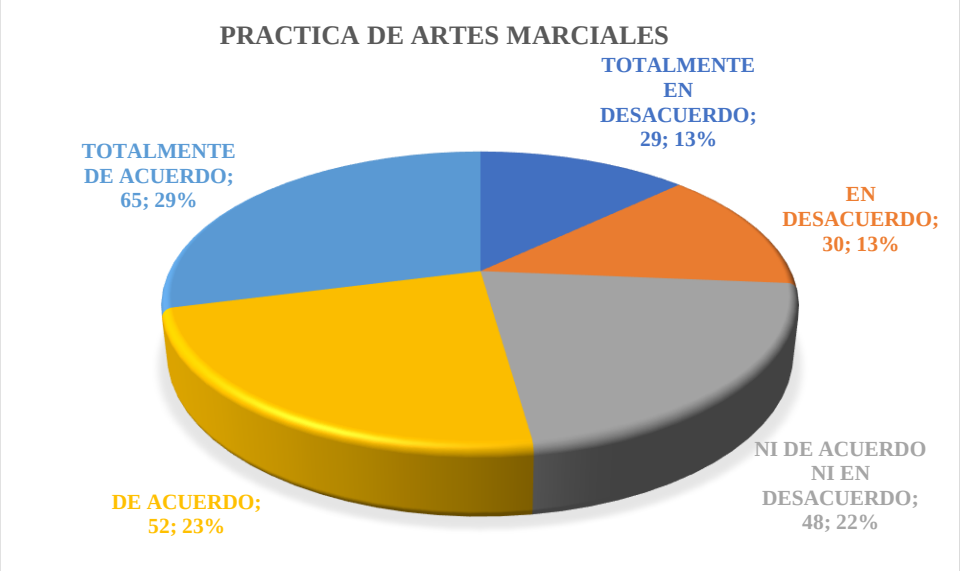


Figura 1 Practica de artes marciales

Interpretación 01

En la Tabla 01 y la Figura 01 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (29) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (48), están de acuerdo el 23% (52) y totalmente de acuerdo 29% (65), ***tomando en cuenta que la mayoría considera necesario las prácticas de artes marciales en los cadetes de la EMCH.***

2. ¿Cree Ud. que la práctica de Taekwondo ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol?

Tabla 2 Practica de Taekwondo ayudarían en su formación profesional

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	30	13%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	40	18%
DE ACUERDO	57	26%
TOTALMENTE DE ACUERDO	67	30%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021.

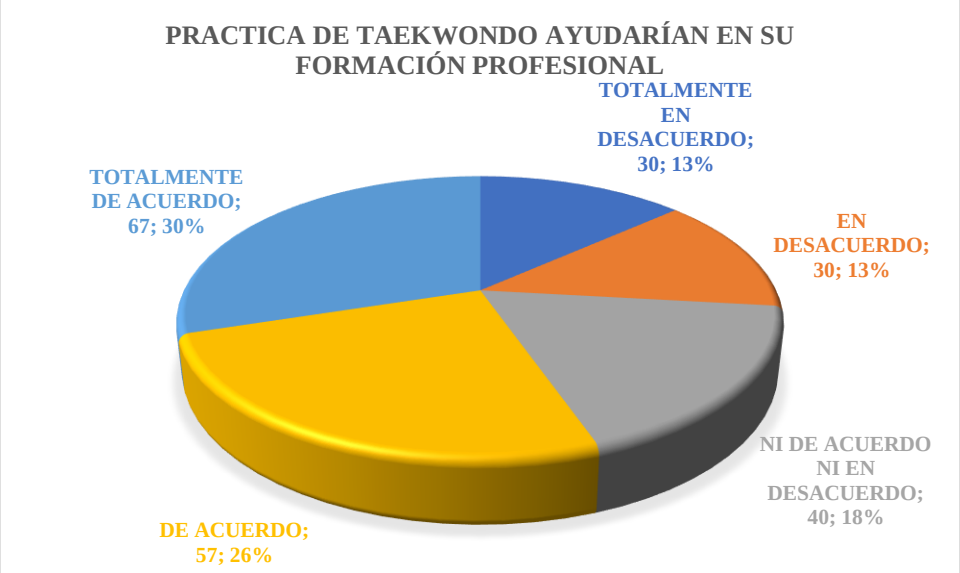


Figura 2 Practica de Taekwondo ayudarían en su formación profesional

Interpretación 02

En la Tabla 02 y la Figura 02 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (30) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 18% (40), están de acuerdo el 26% (57) y totalmente de acuerdo 30% (67), ***tomando en cuenta que la mayoría está de acuerdo en que la práctica de Taekwondo ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol.***

3. ¿Esta Ud. de acuerdo que para la práctica del Taekwondo es necesario poseer conocimientos en esta técnica?

Tabla 3 Conocimientos para la práctica del Taekwondo

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	34	15%
EN DESACUERDO	38	17%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	49	22%
DE ACUERDO	51	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	52	23%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021

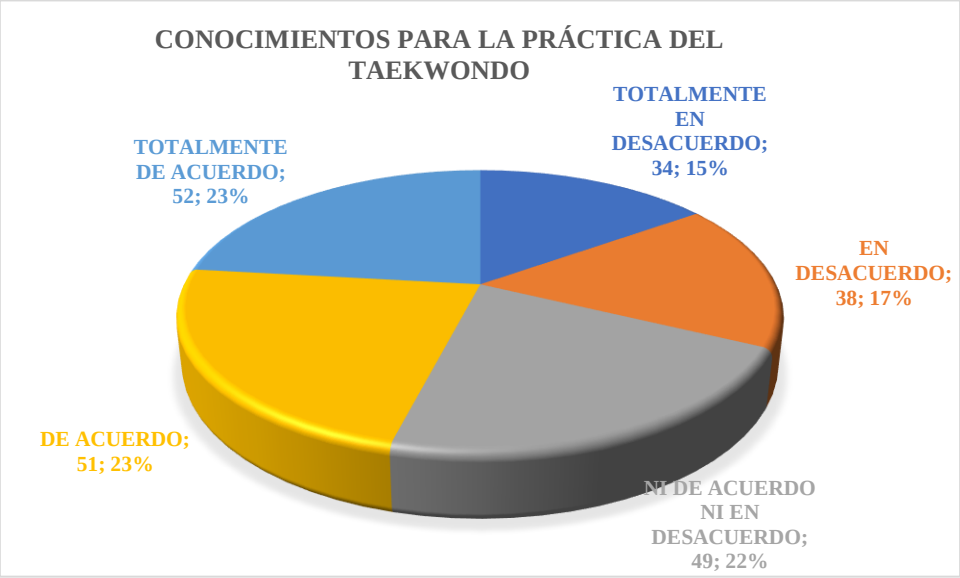


Figura 3 *Conocimientos para la práctica del Taekwondo*

Interpretación 03

En la Tabla 03 y la Figura 03 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 15% (34) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 17% (38), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (49), están de acuerdo el 33% (51) y totalmente de acuerdo 23% (52), ***tomando en cuenta que la mayoría esta de acuerdo que para la práctica del Taekwondo es necesario poseer conocimientos en esta técnica***

4. ¿Esta Ud. de acuerdo que para la práctica del Taekwondo es necesario la preparación?

Tabla 4 Preparación para la práctica del Taekwondo

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	36	16%
EN DESACUERDO	38	17%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	44	20%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	56	25%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" – 2021.

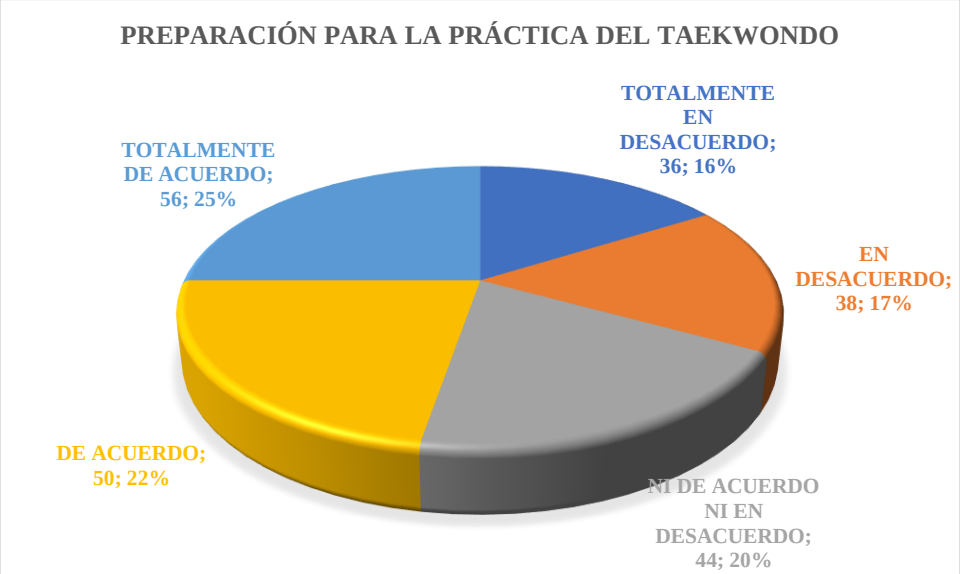


Figura 4 Preparación para la práctica del Taekwondo

Interpretación 04

En la Tabla 04 y la Figura 04 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 16% (36) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 17% (38), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 20% (44), están de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo 25% (56), ***tomando en cuenta que la mayoría está de acuerdo que para la práctica del Taekwondo es necesario la preparación***

- **Dimensión 2: Kravmaga**

5. ¿Cree Ud. que las prácticas de Kravmaga ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol?

Tabla 5 Importancia del Kravmaga

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	29	13%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	48	22%
DE ACUERDO	52	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021

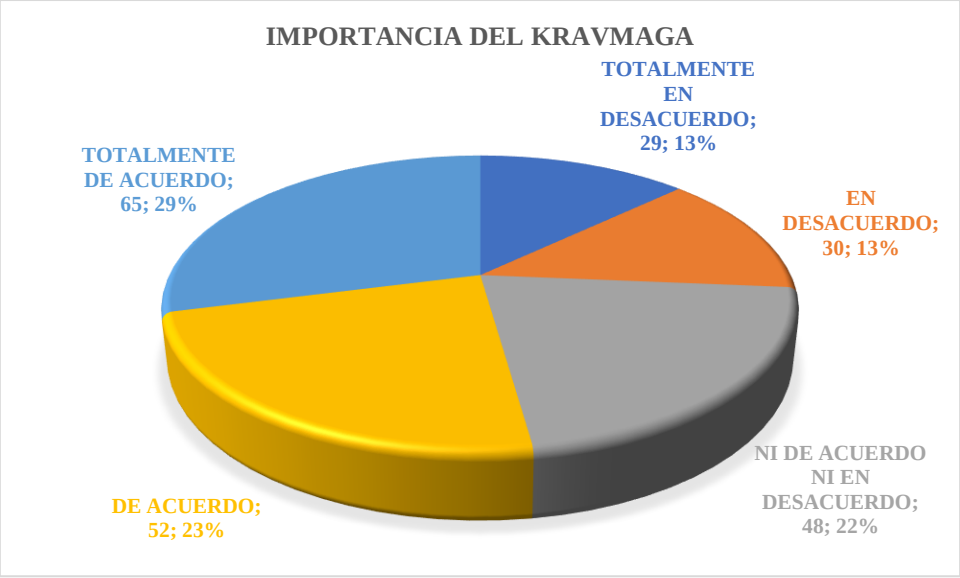


Figura 5 Importancia del Kravmaga

Interpretación 05

En la Tabla 05 y la Figura 05 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (29) están totalmente en desacuerdo, el 13% (30), están en desacuerdo, el 22% (48), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, están de acuerdo el 23% (52) y totalmente en de acuerdo29% (65), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que están de acuerdo que las prácticas de Kravmaga ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol.***

6. ¿Esta Ud. de acuerdo que para la práctica del Kravmaga es necesario realizar un análisis de la técnica?

Tabla 6 Kravmaga análisis de la técnica

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	31	14%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	47	21%
DE ACUERDO	51	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021

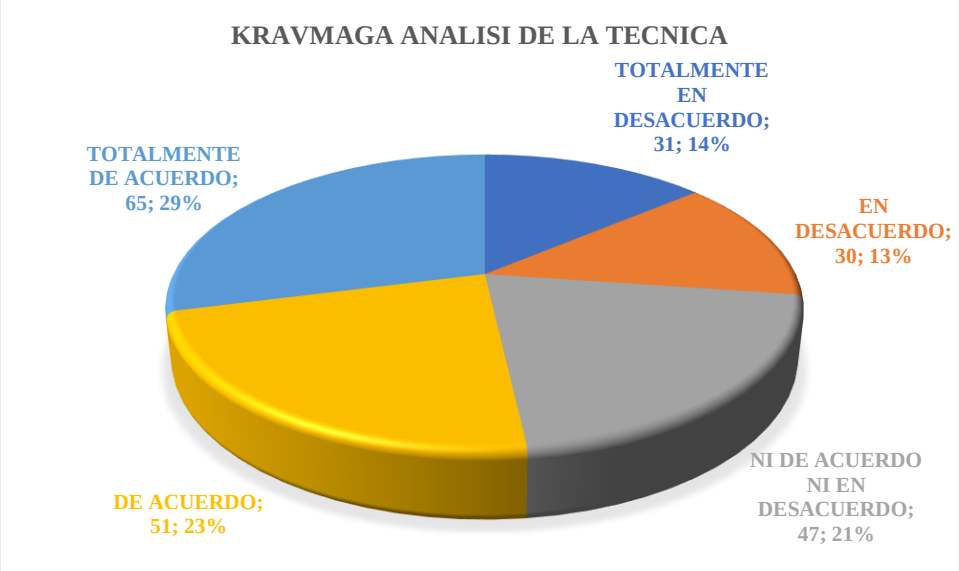


Figura 6 Kravmaga análisis de la técnica

Interpretación 06

En la Tabla 06 y la Figura 06 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 14% (31) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 21% (47), están de acuerdo el 23% (51) y totalmente en de acuerdo29% (65), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que para la práctica del Kravmaga es necesario realizar un análisis de la técnica de autocontrol .***

7. ¿ Esta Ud. de acuerdo que para la práctica del Kravmaga es necesario realizar una síntesis de esta técnica a utilizar?

Tabla 7 Kravmaga síntesis de la técnica

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	29	13%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	48	22%
DE ACUERDO	52	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021

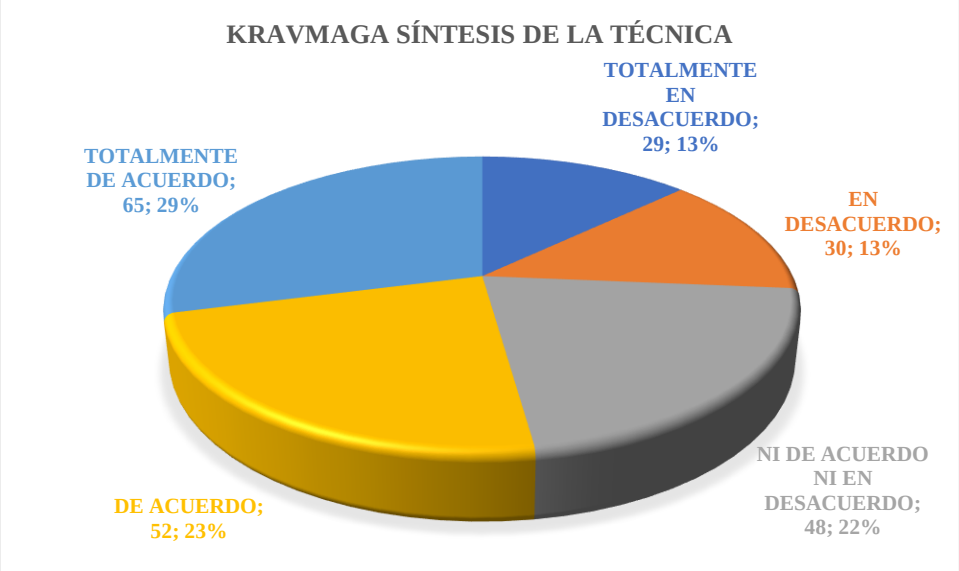


Figura 7 Kravmaga síntesis de la técnica

Interpretación 07

En la Tabla 07 y la Figura 07 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (29) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (48), están de acuerdo el 23% (52) y totalmente de acuerdo29% (65), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que para la práctica del Kravmaga es necesario realizar una síntesis de esta técnica a utilizar***

- **Dimensión 3: Judo**

8. ¿Cree Ud. que la práctica de Judo ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol?

Tabla 8 Judo Técnica de autodefensa

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	31	14%
EN DESACUERDO	34	15%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	45	20%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	64	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021

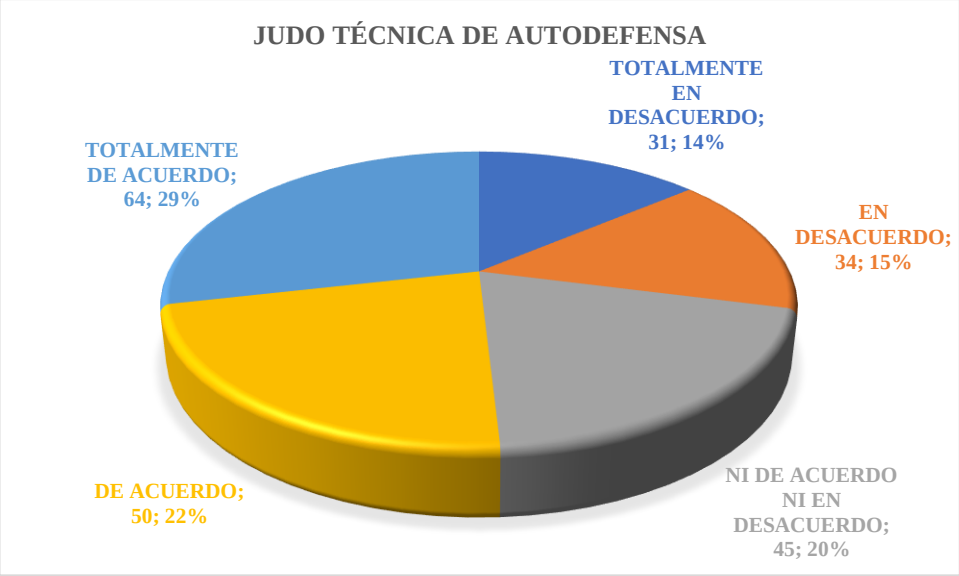


Figura 8 Judo Técnica de autodefensa

Interpretación 08

En la Tabla 08 y la Figura 08 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 14% (31) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 15% (34), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 20% (45), están de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo29% (64), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que la práctica de Judo ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol***.

9. ¿Esta Ud. de acuerdo que la práctica del Judo es necesario poseer buenas habilidades?

Tabla 9 Judo buenas habilidades

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	29	13%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	48	22%
DE ACUERDO	52	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021

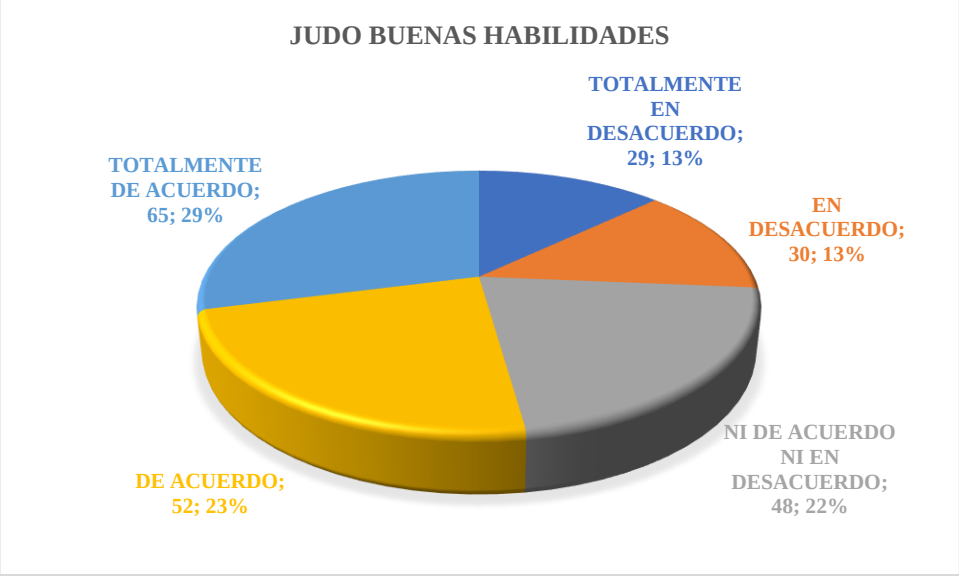


Figura 9 Judo buenas habilidades

Interpretación 09

En la Tabla 09 y la Figura 09 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (29) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (48), están de acuerdo el 23% (52) y totalmente en de acuerdo29% (65), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que la práctica del Judo es necesario poseer buenas habilidades***

10.¿ Esta Ud. de acuerdo que para la práctica de Judo es necesario tener ciertas aptitudes personales?

Tabla 10 Practica de Judo, aptitudes personales

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	30	14%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	50	22%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	64	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021

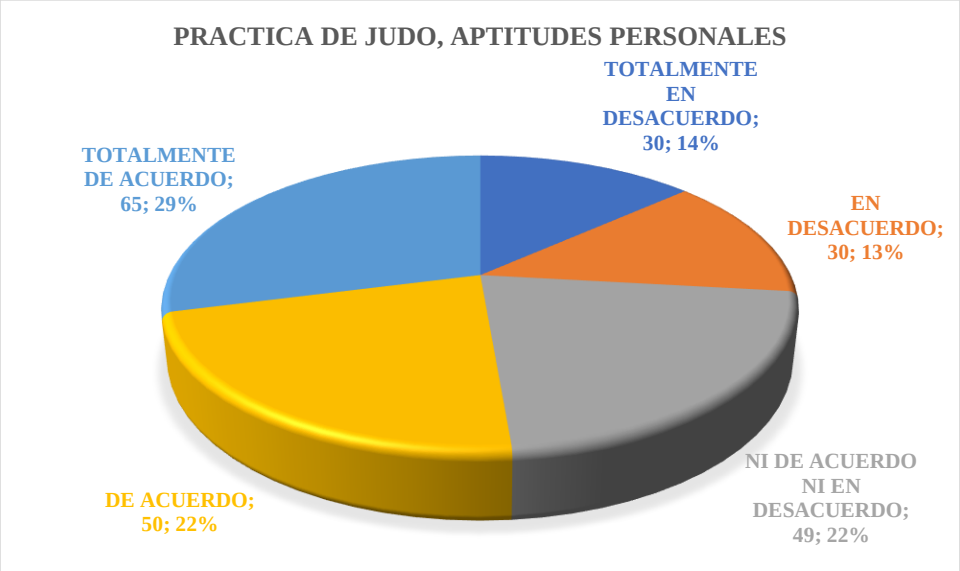


Figura 10 Practica de Judo, aptitudes personales

Interpretación 10

En la Tabla 10 y la Figura 10 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 14% (30) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (50), están en de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo29% (64), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que para la práctica de Judo es necesario tener ciertas aptitudes personales***

V2 (Y) :TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

➢ Dimensión 1: Retroalimentación personal

11. ¿Está Ud. de acuerdo que la práctica de las artes marciales ayudarían al cadete en su retroalimentación personal como técnica de autocontrol?

Tabla 11 Técnica de autocontrol en cadetes

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	30	14%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	49	22%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" - 2021

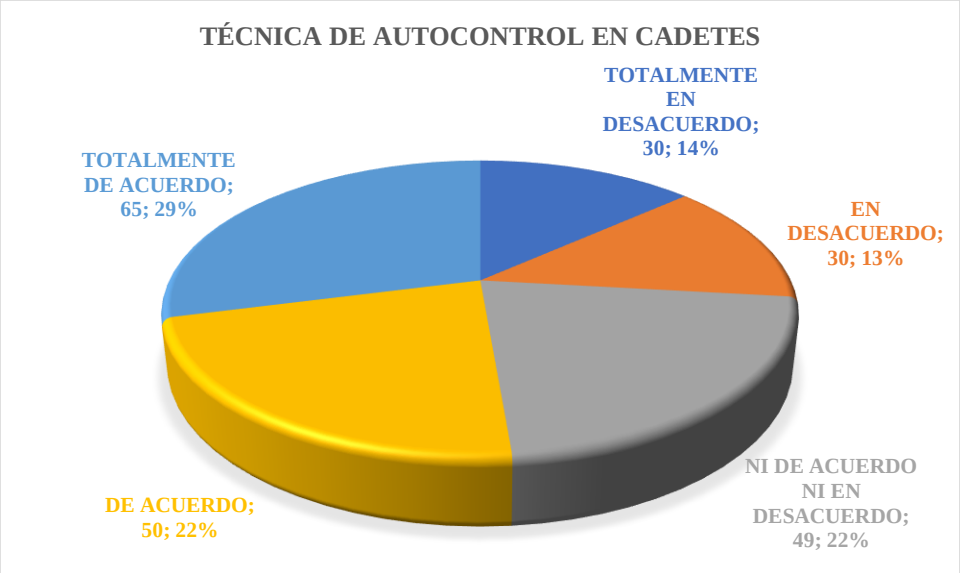


Figura 11 Técnica de autocontrol en cadetes

Interpretación 11

En la Tabla 11 y la Figura 11 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 14% (30) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (49), están de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo29% (65), **tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que la práctica de las artes marciales ayudarían al cadete en su retroalimentación personal como técnica de autocontrol.**

12. ¿Esta Ud. de acuerdo que los cadetes de la EMCH empleen la técnica de retroalimentación personal para su autocontrol?

Tabla 12 Técnica de retroalimentación personal

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	29	13%
EN DESACUERDO	28	12%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	49	22%
DE ACUERDO	55	25%
TOTALMENTE DE ACUERDO	63	28%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año del Arma de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” – 2021

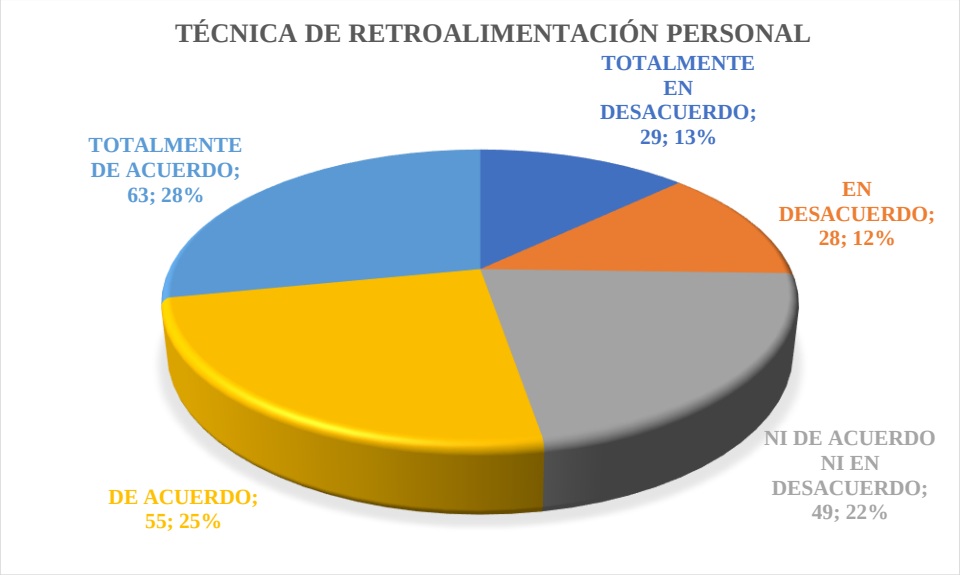


Figura 12 Técnica de retroalimentación personal

Interpretación 12

En la Tabla 12 y la Figura 12 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (29) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 12% (28), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (49), están de acuerdo el 25% (55) y totalmente de acuerdo28% (63), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que los cadetes de la EMCH empleen la técnica de retroalimentación personal para su autocontrol***

13. ¿Esta Ud. de acuerdo que en la retro alimentación es necesaria tener objetivos claros?

Tabla 13 Retroalimentación objetivos claros

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	32	14%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	46	21%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	66	30%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año del Arma de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” – 2021

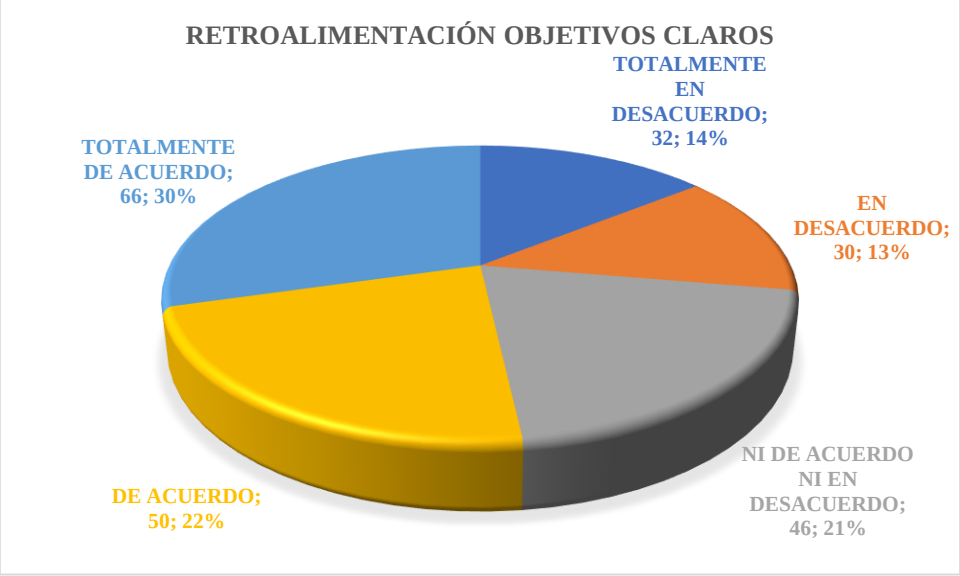


Figura 13 Retroalimentación objetivos claros

Interpretación 13

En la Tabla 13 y la Figura 13 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 14% (32) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 21% (46), están de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo30% (66), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que en la retro alimentación es necesaria tener objetivos claros.***

14. ¿Esta Ud. de acuerdo que en la retro alimentación no proporciona buenos aportes en el autocontrol?

Tabla 14 Retro alimentación proporciona autocontrol

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	29	13%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	48	22%
DE ACUERDO	52	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año del Arma de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” – 2021

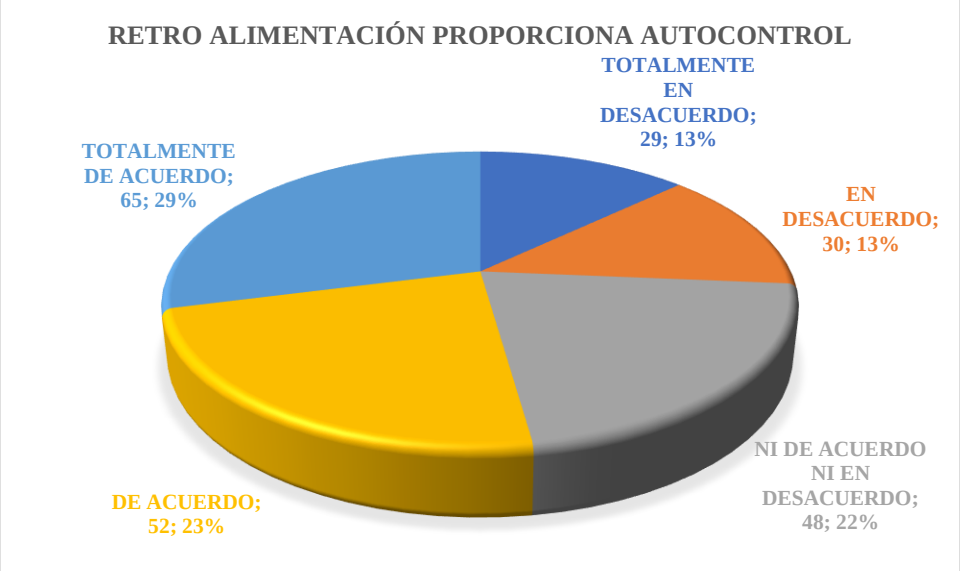


Figura 14 Retro alimentación proporciona autocontrol

Interpretación 14

En la Tabla 14 y la Figura 14 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (29) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 13% (30), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (48), están de acuerdo el 23% (52) y totalmente de acuerdo29% (65), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que en la retro alimentación no proporciona buenos aportes en el autocontrol.***

- **Dimensión 2: Retraso de la recompensa**

15. ¿Está Ud. de acuerdo que la práctica de las artes marciales ayudarían al cadete en el retraso de la recompensa como técnica de autocontrol?

Tabla15 Técnica de retraso de recompensa

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	31	14%
EN DESACUERDO	34	15%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	45	20%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	64	29%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" – 2021

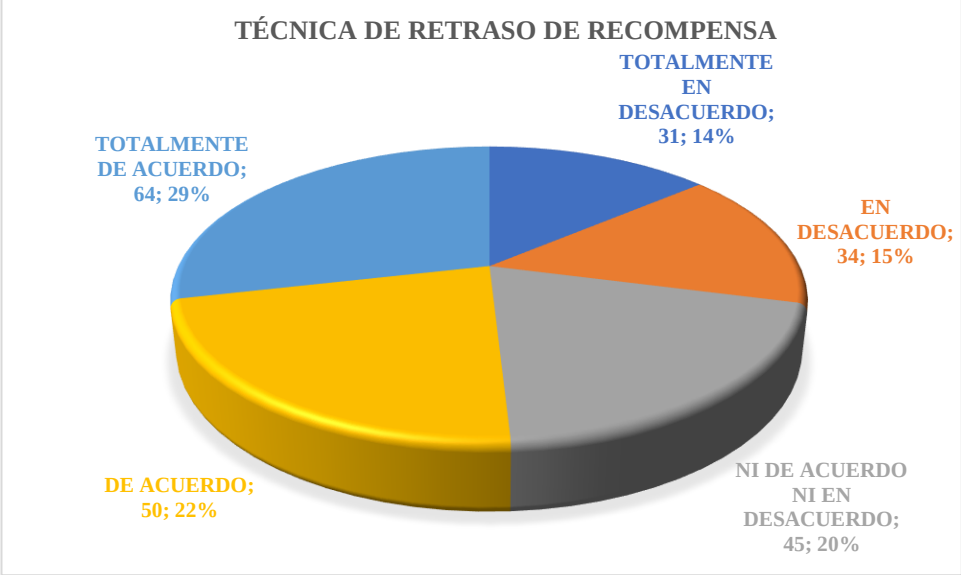


Figura 15 Técnica de retraso de recompensa

Interpretación 15

En la Tabla 15 y la Figura 15 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 14% (31) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 15% (34), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 20% (45), están de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo29% (64), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que la práctica de las artes marciales ayudarían al cadete en el retraso de la recompensa como técnica de autocontrol.***

16. ¿ Esta Ud. de acuerdo que para la técnica de retraso de recompensa se deben trabajar con suposiciones?

Tabla 16 Técnicas de retraso de recompensa trabajo suposiciones

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	30	13%
EN DESACUERDO	32	14%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	47	21%
DE ACUERDO	49	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	66	30%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" – 2021

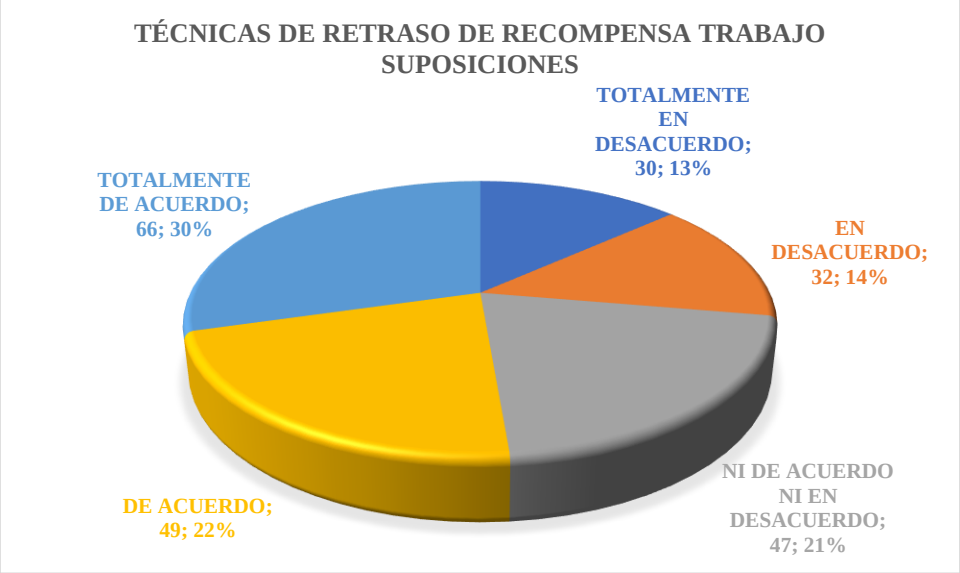


Figura 16 Técnicas de retraso de recompensa trabajo suposiciones

Interpretación 16

En la Tabla 16 y la Figura 16 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (30) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 14% (32), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 21% (47), están de acuerdo el 22% (49) y totalmente de acuerdo30% (66), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que para la técnica de retraso de recompensa se deben trabajar con suposiciones***

17. ¿Esta Ud. de acuerdo que para la técnica de retraso de recompensa se deben trabajar con hipótesis?

Tabla 17 Técnica de retraso de recompensa se trabaja con hipótesis

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	33	15%
EN DESACUERDO	35	16%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	42	19%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	64	28%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" – 2021

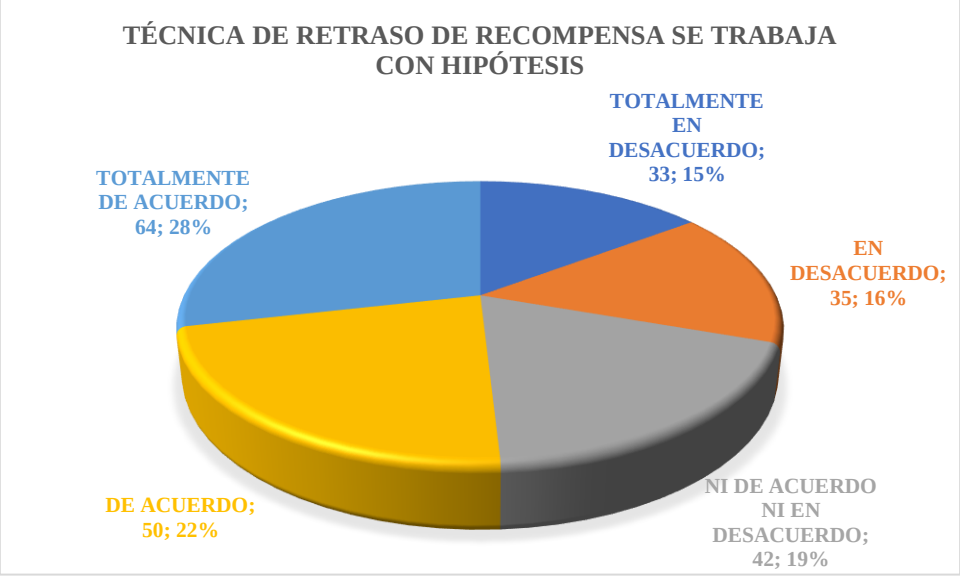


Figura 17 Técnica de retraso de recompensa se trabaja con hipótesis

Interpretación 17

En la Tabla 17 y la Figura 17 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 15% (33) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 16% (35), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 19% (42), están de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo28% (64), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que para la técnica de retraso de recompensa se deben trabajar con hipótesis***

- **Dimensión 3: Autocontrol procesual**

18. ¿Está Ud. de acuerdo que la práctica de las artes marciales ayudarían al cadete en autocontrol procesual como técnica de autocontrol?

Tabla 18 Técnica de autocontrol procesual

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	31	14%
EN DESACUERDO	33	15%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	49	22%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	61	27%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" – 2021

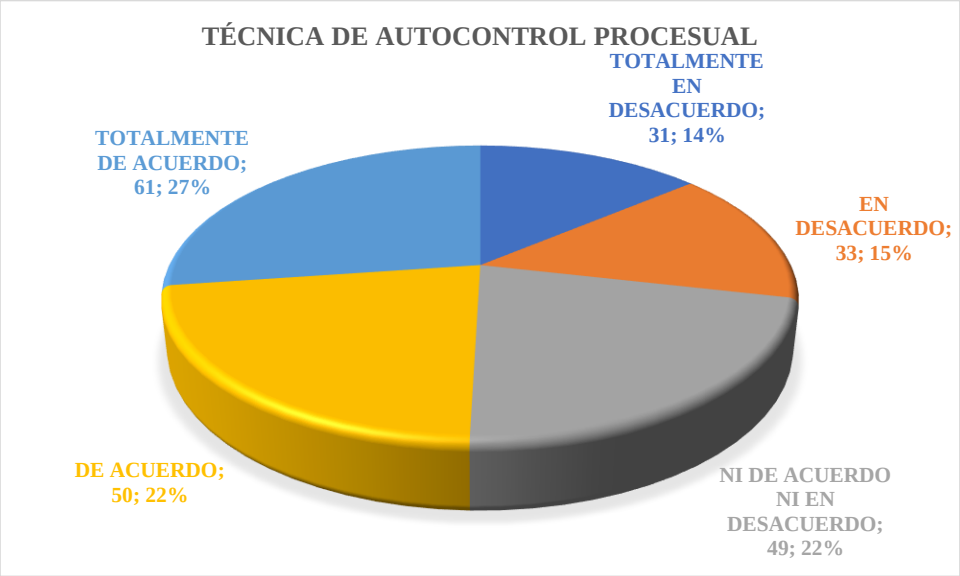


Figura 18 Técnica de autocontrol procesual

Interpretación 18

En la Tabla 18 y la Figura 18 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 14% (31) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 15% (33), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (49), están de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo27% (61), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que la práctica de las artes marciales ayudarían al cadete en autocontrol procesual como técnica de autocontrol***

9 Esta Ud. de acuerdo que la técnica del auto control procesual no daría una explicación lógica sobre el autocontrol

Tabla 19 Técnica del autocontrol procesual explicación lógica

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	30	13%
EN DESACUERDO	31	14%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	48	22%
DE ACUERDO	54	24%
TOTALMENTE DE ACUERDO	61	27%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" – 2021

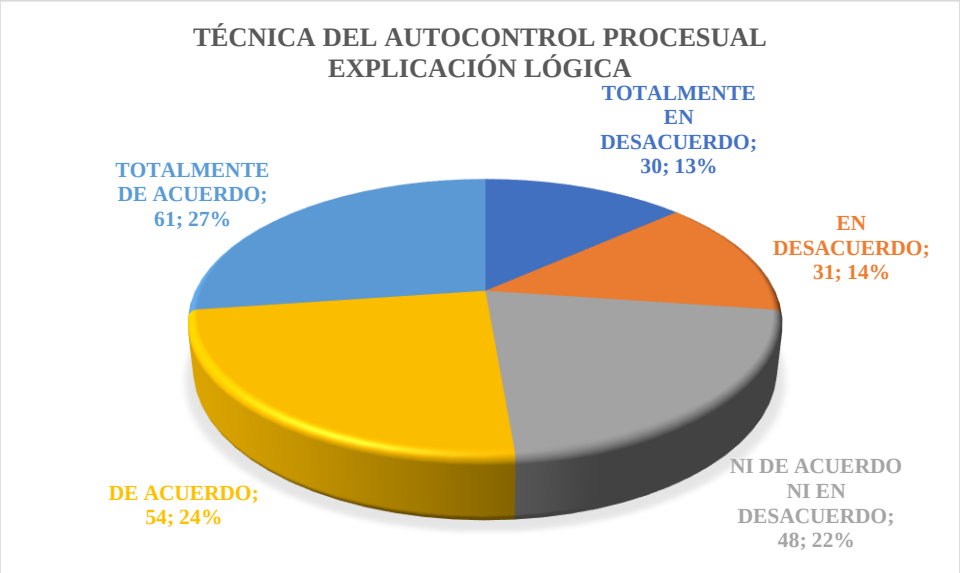


Figura 19 Técnica del autocontrol procesual explicación lógica

Interpretación 19

En la Tabla 19 y la Figura 19 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 13% (30) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 15% (33), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22% (49), están de acuerdo el 22% (50) y totalmente de acuerdo27% (61), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que la técnica del auto control porcensual no daría una explicación lógica sobre el autocontrol.***

10 Esta Ud. de acuerdo que la técnica del auto control procesual no daría una solución lógica sobre el autocontrol

Tabla 20 Técnica del autocontrol dar solución

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	33	15%
EN DESACUERDO	35	15%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	45	20%
DE ACUERDO	51	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	60	27%
TOTAL	224	100%

Fuente Cuestionario aplicada a los Cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" – 2021

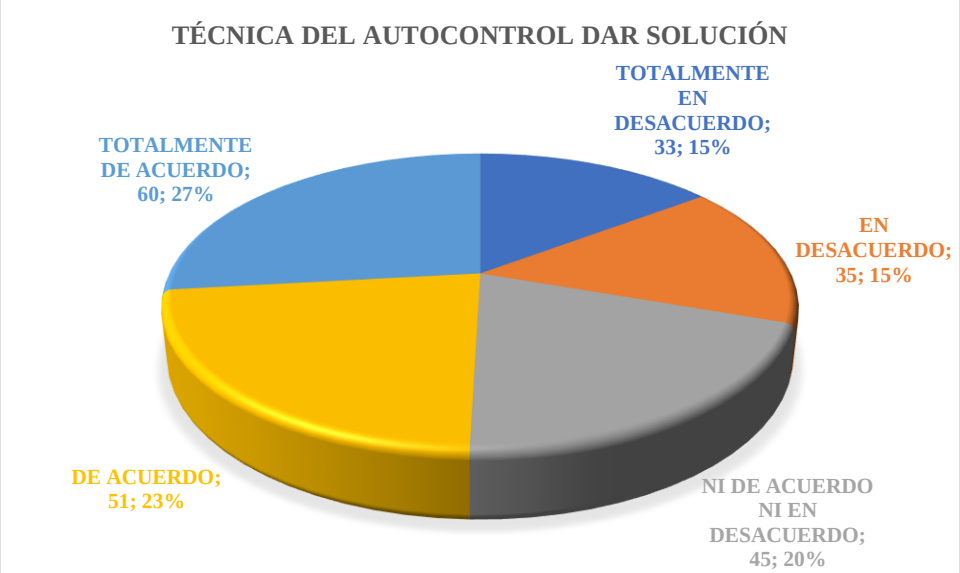


Tabla 20 Técnica del autocontrol dar solución

Interpretación 20

En la Tabla 20 y la Figura 20 de una muestra de 224 cadetes se observa que el 15% (33) están totalmente en desacuerdo, están en desacuerdo el 15% (35), determina ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 20% (45), están de acuerdo el 23% (51) y totalmente de acuerdo27% (60), ***tomando en cuenta que la mayoría determinan que está de acuerdo que la técnica del auto control por censual no daría una solución lógica sobre el autocontrol***

5.1.1 Análisis de fiabilidad

Respecto a la confiabilidad se ha utilizado el índice de consistencia interna (Alfa de Cronbach), que presenta valores entre 0 y 1. Los valores superiores a 0.8 son considerados aceptables, si su valor es cercano a la unidad se trata de un instrumento fiable y hace que sus mediaciones puedan ser consistentes y estables. Para procesamiento de la encuesta piloto se realizó utilizando el paquete estadístico SPSS, versión 24 a un total de 20 personas entre Oficiales, Técnicos y Suboficiales del arma y/o especialidad que laboran en la 1ª Brigada de fuerzas especiales – Chorrillos.

Estadísticos de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,923	20

La interpretación del valor calculado del Alfa de Cronbach, es igual a 92.3% confirmando que se trata de un instrumento con significativa fiabilidad y hace que sus mediciones sean estables y consistentes.

5.2. Análisis Inferencial

5.2.1 Contrastación de hipótesis

En el análisis en la base de datos y la codificación de las variables se determinó a emplear la estadística descriptiva e inferencial. Para las Pruebas de Hipótesis hemos utilizados la Prueba de Independencia de Chi Cuadrado (X2) con dos variables con categorías y el Análisis Exploratorio que sirve para comprobar si los promedios provienen de una distribución normal.

Para la determinación de la Prueba de Hipótesis, seguimos el criterio más aceptado por la comunidad científica, empleando un nivel de significancia $\boldsymbol{\alpha}$ del 5% (0,05), y también hemos fijado un Nivel de Confianza del 95%.

Eso quiere decir que los resultados hallados se comparan con el nivel de significancia $\boldsymbol{\alpha}$ 5% (0,05). Si el ***p*** Estadístico es menor que α**,** entonces se acepta la Hipótesis Nula. Si el ***p*** Estadístico es mayor que α**,** entonces se rechaza la Hipótesis Nula, y se acepta la Hipótesis Alternativa.

A. Cálculo de la CHI Cuadrada - Hipótesis General (HG)

HG - Existe una influencia significativa entre la práctica de las artes marciales y el auto control en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Crl”. Francisco Bolognesi 2021.

HG0 (Nula) – No Existe una influencia significativa entre la práctica de las artes marciales y el auto control en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Crl”. Francisco Bolognesi 2021.

Tabla 21 V1 (X): Práctica de artes marciales

CATEGORIA	FRECUNCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	29	13%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	48	22%
DE ACUERDO	52	23%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100%

Tabla 22 V2 (Y): Técnica de autocontrol

CATEGORIA	FRECUENCIA SIMPLE	FRECUENCIA RELATIVA
TOTALMENTE EN DESACUERDO	30	14%
EN DESACUERDO	30	13%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	49	22%
DE ACUERDO	50	22%
TOTALMENTE DE ACUERDO	65	29%
TOTAL	224	100%

Tabla 23

Frecuencia observada, HG

Fo	**Totalmente en desacuerdo**	**Desacuerdo**	**Ni de acuerdo NI en desacuerdo**	**De acuerdo**	**Totalmente de acuerdo**	**Total**
Practica de artes marciales	29 - a1	30 - b1	48 - c1	52 - d1	65 - c1	224
Técnica de autocontrol	30 - a2	30 - b2	49 - c2	50 - d2	65 - b2	224
Total	59	60	97	102	130	448

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas
  Fe. (Total de frecuencias de la columna) (total de frecuencia de la fila)
  Total, general de la frecuencia

$$fe - a\ \# = \frac{59 * 224}{448} = 29.5$$

$$fe - b\ \# = \frac{60 * 224}{448} = 30$$

$$fe - c\ \# = \frac{97 * 224}{448} = 48.5$$

$$fe - d\ \# = \frac{102 * 224}{448} = 51$$

$$fe - e\ \# = \frac{130 * 224}{448} = 65$$

- Aplicamos la formula

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo= frecuencia observada

fe= frecuencia esperada

Tabla 24 Aplicación de la Fórmula, HG

Celada	fo	fe	Fo-fe	$(fo-fe)^2$	$(fo-fe)^2 / fe$
F - a 1 =	29	29.5	-0.5	0.25	0.0084
F - b 1 =	30	30	0	0	0.0000
F - c 1 =	48	48.5	-0.5	0.25	0.0051
F - d 1 =	52	51	1	1	0.0196
F - e 1 =	65	65	0	0	0.0000
F - a 2 =	30	29.5	0.5	0.25	0.0084
F - b 2 =	30	30	0	0	0.0000
F - c 2 =	49	48.5	0.5	0.25	0.0051
F - d 2 =	50	51	-1	1	0.0196
F - e 2 =	65	65	0	0	0.0000
TOTAL				X^2 =	0.0662

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

G = (r - 1) (c - 1)

G = (2 - 1) (5 - 1) = 4

Con un (4) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95%

que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 0.0162

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 0.0662$

Tabla 25

Validación de Chi Cuadrada HG

Chi Cuadrada HG		Prácticas de artes marciales	Técnica de autocontrol
Prácticas de artes marciales	Coeficiente de correlación	0.0162	0.0662
	G.Lib.		4
	m	224	
Técnica de autocontrol	Coeficiente de correlación	0.0662	0.0162
	G.Lib.	4	
	m	224	224

Interpretación: En relación con la hipótesis general, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.0662) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.0162) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). ***Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna.***

B. Cálculo de la Chi Cuadrada- Hipótesis Especifica 1

HE_1 - Existe una influencia significativa entre la práctica del Taekwondo y la retroalimentación en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021

HE_1 0 (NULA) No Existe una influencia significativa entre la práctica del Taekwondo y la retroalimentación en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021

- **De los Instrumentos de medición**

V_1 Dimensión 1: Taekwondo, Retro alimentación personal

Tabla 26 Instrumento de medición, HE_1 V_1 D_1

Fo	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Ni de acuerdo NI en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Taekwondo	30 - a1	30 - b1	40 - c1	57 - d1	67 - c1	224
Retro alimentación personal	29 - a2	28 - b2	49 - c2	55 - d2	63 - b2	224
Total	59	58	89	112	130	448

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas
  Fe. (Total de frecuencias de la columna) (total de frecuencia de la fila)
  Total, general de la frecuencia

$$\text{fe - a \# } = \frac{59 * 224}{448} = 29.5$$

$$\text{fe - b \# } = \frac{58 * 224}{448} = 29$$

$$\text{fe - c \# } = \frac{89 * 224}{448} = 44.5$$

$$\text{fe - d \# } = \frac{112 * 224}{448} = 56$$

$$\text{fe - e \# } = \frac{130 * 224}{448} = 65$$

- Aplicamos la formula

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo= frecuencia observada
fe= frecuencia esperada

Tabla 27

Aplicación de la Formula, HE_1

Celada	fo	fe	Fo-fe	$(fo-fe)^2$	$(fo-fe)^2 / fe$
F - a 1 =	30	29.5	0.5	0.25	0.0084
F - b 1 =	30	29	1	1	0.0344
F - c 1 =	40	44.5	-4.5	20.25	0.4550
F - d 1 =	57	56	1	1	0.0178
F - e 1 =	67	65	2	4	0.615
F - a 2 =	29	29.5	-0.5	0.25	0.0084
F - b 2 =	28	29	-1	1	0.0344
F - c 2 =	49	44.5	4.5	20.25	0.4550
F - d 2 =	55	56	-1	1	0.0178
F - e 2 =	63	65	-2	4	0.615
TOTAL				X^2 =	2.2612

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

G = (r - 1) (c - 1)

G = (2 - 1) (5 - 1) = 4

Con un (4) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95%

que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 2.2112

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 2.2612$

Tabla 28

Validación de Chi Cuadrada HE_1

Chi Cuadrada HG		Taekwondo	Retro alimentación personal
	Coeficiente de correlación	2.2112	2.2612
Taekwondo	G.Lib.		4
	m	224	
	Coeficiente de correlación	2.2612	2.2112
Retro alimentación personal	G.Lib.	4	
	m	224	224

Interpretación: En relación con la hipótesis especifica 1, el valor calculado para la Chi cuadrada (2.2612) es mayor que el valor que aparece en la tabla (2.2112) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). ***Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis especifica nula y se acepta la hipótesis específica 1 alterna.***

C. Cálculo de la Chi Cuadrada Hipótesis Específica 2

HE2 Existe una influencia significativa entre la práctica del kravmaga y el retraso de la recompensa en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021".

HE2 0 (NULA) No Existe una relación significativa entre el kravmaga y el retraso de la recompensa en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2021".

- **De los Instrumentos de medición**

V_2 Dimensión 2: Krav Maga, Retraso en la recompensa

Tabla 29 *Instrumento de medición, HE_2 V_2 D_2*

Fo	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Ni de acuerdo NI en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Kravmaga	29 - a1	30 - b1	48 - c1	52 - d1	65 - c1	224
Retraso de la recompensa	31 - a2	34 - b2	45 - c2	50 - d2	64 - b2	224
Total	60	64	93	102	130	448

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas
  Fe. (Total de frecuencias de la columna) (total de frecuencia de la fila)
  Total, general de la frecuencia

$$\text{fe - a \# } = \frac{60 * 224}{448} = 30$$

$$\text{fe - b \# } = \frac{64 * 224}{448} = 32$$

$$\text{fe - c \# } = \frac{93 * 224}{448} = 46.5$$

$$\text{fe - d \# } = \frac{102 * 224}{448} = 51$$

$$\text{fe - e \# } = \frac{130 * 224}{448} = 65$$

- Aplicamos la formula

  $X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$ fo= frecuencia observada

  fe= frecuencia esperada

Tabla 30

Aplicación de la Formula, HE_1

Celada	fo	fe	Fo-fe	$(fo-fe)^2$	$(fo-fe)^2 / fe$
F - a 1 =	29	30	-1	1	0.0333
F - b 1 =	30	32	-2	4	0.125
F - c 1 =	48	46.5	1.5	2.25	0.0483
F - d 1 =	52	51	1	1	0.0196
F - e 1 =	65	65	0	0	0.00
F - a 2 =	31	30	1	1	0.0333
F - b 2 =	34	32	2	4	0.125
F - c 2 =	45	46.5	-1.5	2.25	0.0483
F - d 2 =	50	51	-1	1	0.0196
F - e 2 =	64	65	-1	1	0.0153
TOTAL				X^2 =	0.4677

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

G = (r - 1) (c - 1)

G = (2 - 1) (5 - 1) = 4

Con un (4) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95% que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 0.4177

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 0.4677$

Tabla 31Validación de Chi Cuadrada HE_2

Chi Cuadrada HG		Kravmaga	Retraso de la recompensa
Kravmaga	Coeficiente de correlación	0.4177	0.4677
	G.Lib.		4
	m	224	
Retraso de la recompensa	Coeficiente de correlación	0.4677	0.4177
	G.Lib.	4	
	m	224	224

Interpretación: En relación con la hipótesis especifica 2, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.4677) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.4177) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). ***Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis especifica nula y se acepta la hipótesis especifica 2 alterna.***

D. Cálculo de la Chi Cuadrada Hipótesis Específica 3

HE_3 Existe una influencia significativa entre la práctica del judo y el auto control procesual en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” 2021.

HE_2 0 (NULA) No existe una influencia significativa entre la práctica del judo y el auto control procesual en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” 2021.

- **De los Instrumentos de medición**

V_3 Dimensión 3: Judo, Autocontrol procesual

Tabla 32Instrumento de medición, HE_3 V_3 D_3

Fo	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Ni de acuerdo NI en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Judo	31 - a1	34 - b1	45 - c1	50 - d1	64 - c1	224
Autocontrol procesual	31 - a2	33 - b2	49 - c2	50 - d2	61 - b2	224
Total	62	67	94	100	125	448

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas
  Fe. (Total de frecuencias de la columna) (total de frecuencia de la fila)
  Total, general de la frecuencia

$$\text{fe - a \# } = \frac{62 * 224}{448} = 31$$

$$\text{fe - b \# } = \frac{67 * 224}{448} = 33.5$$

$$\text{fe - c \# } = \frac{94 * 224}{448} = 47$$

$$\text{fe - d \# } = \frac{100 * 224}{448} = 50$$

$$\text{fe - e \# } = \frac{125 * 224}{448} = 62.5$$

- Aplicamos la formula

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo= frecuencia observada
fe= frecuencia esperada

Tabla 33

Aplicación de la Formula, HE_2

Celada	fo	fe	Fo-fe	$(fo-fe)^2$	$(fo-fe)^2 / fe$
F - a 1 =	31	31	0	0	0.00
F - b 1 =	34	33.5	0.5	0.25	0.0074
F - c 1 =	45	47	-2	4	0.0851
F - d 1 =	50	50	0	0	0.00
F - e 1 =	64	62.5	1.5	2,25	0.036
F - a 2 =	31	31	0	0	0.00
F - b 2 =	33	33.5	-0.5	0.25	0.0074
F - c 2 =	49	47	2	4	0.0851
F - d 2 =	50	50	0	0	0.00
F - e 2 =	61	62.5	-1.5	2.25	0.036
TOTAL				$X^2 =$	0.2570

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

G = (r - 1) (c - 1)

G = (2 - 1) (5 - 1) = 4

Con un (4) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95%

que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 0.2070

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 0.2570$

Tabla 34

Validación de Chi Cuadrada HE_3

Chi Cuadrada HG		Judo	Autocontrol procesual
	Coeficiente de correlación	0.2070	0.2570
Judo	G.Lib.		4
	m	109	
	Coeficiente de correlación	0.2570	0.2070
Autocontrol procesual	G.Lib.	4	
	m	109	109

Interpretación: En relación con la hipótesis especifica 3, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.2570) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.2070) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). ***Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis especifica nula 2 y se acepta la hipótesis especifica 3 alterna.***

5.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A la luz de los resultados alcanzados mediante las técnicas de recogida de datos empleada de los diversos aspectos investigados sobre las dimensiones se ha comprobado que:

- La hipótesis general planteó que existe una influencia significativa entre la práctica de las artes marciales y el auto control en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl". Francisco Bolognesi 2021.;al respecto el valor calculado para el Chi cuadrado (0.0162) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.0662) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). ***Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general _alterna.***

- La primera hipótesis específica planteó que existe una influencia significativa entre la práctica del Taekwondo y la retroalimentación en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2021; al respecto el valor calculado para el Chi cuadrado (2.2112) es mayor que el valor que aparece en la tabla (2.2612) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). ***Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 1 nula y se acepta la hipótesis específica 1 _alterna.***

- La segunda de las hipótesis planteó que existe una influencia significativa entre la práctica del kravmaga y el retraso de la recompensa en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2021"; al respecto el valor calculado para el Chi cuadrado (0.4677) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.4177) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). ***Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 2 nula y se acepta la hipótesis específica 2 _alterna.***

- La tercera hipótesis específica planteó que existe una influencia significativa entre la práctica del judo y el auto control procesual en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2021; al respecto el valor calculado para el Chi cuadrado (0.2570) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.2070) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). ***Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 3 nula y se acepta la hipótesis específica 3 alterna.***

- Los resultados obtenidos corresponden en efecto al estudio de las prácticas de artes marciales y su influencia en la técnica del auto control en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, por lo que se puede generalizar que a los cadetes les seria de mucha utilidad realizar dichas prácticas dentro de su formación profesional ayudándoles de sobremanera a manejar sus impulsos mediante el empleo de las técnicas de autocontrol para que una vez egresados como oficiales les facilite el manejo emocional no solo en la profesión sino también en su vida diaria y familiar considerando que la profesión militar exige en la mayoría de los casos desempeñarse en un ambiente de presión para lo cual deberá el oficial estar preparado tanto anímica como corporalmente.

- Asimismo lo afirmado en el párrafo anterior se sustenta también en las opiniones de los entendidos y expertos tal como lo expresa León, Peralta. 2017 de la Universidad Peruana Unión Perú. "….. cuanto más idóneo sea el desarrollo del auto concepto, el individuo poseerá mayor control de sí mismo. En cuanto a sus dimensiones, el académico y el físico del auto concepto, existe una relación moderada y altamente significativa con la variable autocontrol, en la dimensión social, emocional y familiar demuestran relaciones bajas con un nivel de significancia elevado.

Producto de la discusión posterior determinamos lo siguiente:

1. Que existe una influencia significativa entre la práctica de las artes marciales y el auto control en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl". Francisco Bolognesi 2021
2. Que existe una influencia significativa entre la práctica del Taekwondo y la retroalimentación en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2021.

3. Que existe una influencia significativa entre la práctica del Taekwondo y la retroalimentación en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"2021.
4. que existe una influencia significativa entre la práctica del kravmaga y el retraso de la recompensa en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2021.
5. Que existe una influencia significativa entre la práctica del judo y el auto control procesual en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2021

CONCLUSIONES

La realización de este estudio ha brindado datos empíricos acerca de la Práctica de las artes marciales y su influencia en la técnica del autocontrol en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", investigación realizada en el año 2021 el año 2021 ; por lo que a continuación se expresan las conclusiones a las que ha llegado a merito de los resultados de la presente investigación y se infiere que:

1. Que efectivamente existe una significativa influencia en la practica de las artes marciales y las técnicas del auto control en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, por lo que se puede generalizar que a los cadetes les seria de mucha utilidad realizar dichas prácticas dentro de su formación profesional ayudándoles de sobremanera a manejar sus impulsos mediante el empleo de las técnicas de autocontrol para que una vez egresados como oficiales del ejército del Perú les facilite el manejo emocional no solo en la profesión sino también en su vida diaria y familiar considerando que la profesión militar exige en la mayoría de los casos desempeñarse en un ambiente de alta presión para lo cual deberá el oficial estar preparado tanto anímica como corporalmente.
2. No existe en el Ejército peruano ni en la escuela militar la preparación en poner un curso especial de prácticas de artes marciales de Judos, Taekwondo, Krav Maga para mejorar y ayudar al cadete a mejorar sus técnicas de autocontrol, más si como deporte de competencia para los cadetes que lo practican. En tal sentido podemos afirmar con estos resultados que con estas practicas de artes marciales mejoraría la actitud del cadete frente a las distintas dificultades que

se les presentaría durante su estancia en la escuela militar, quedando demostrado que al incorporar estas prácticas de artes marciales estudiadas en esta investigación, simultáneamente con la formación regular del cadete mejoraría su autocontrol, su disciplina y actitud en su formación como persona y futuro oficial.

3. Por otro lado se requiere el apoyo de profesionales especializados para conducir y enseñar a los cadetes las distintas técnicas de autocontrol y trabajarlo Inter disciplinadamente con la práctica de las artes marciales, de esa manera los cadetes podrán fortalecer su autocontrol y su madurez en el desarrollo de su personalidad.
4. Que estas prácticas de artes marciales enfocadas en el desarrollo de técnicas de autocontrol , aseguran el fortalecimiento de la disciplina, la confianza y seguridad al tomar las decisiones como cadetes en la escuela militar de Chorrillos y su posterior empleo como oficiales del Ejército Peruano.

RECOMENDACIONES

1. Recomendamos considerar en el diseño curricular y la puesta en práctica las artes marciales y complementarlas con programas especializados por profesionales expertos sobre el trabajo de técnicas de autocontrol ayudarían a los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, a mejorar y desarrollar mejor sus técnicas de autocontrol, consecuentemente sus valores más importantes que transmiten estas disciplina, creo importante la práctica de las AAMM, DDCC para transmisión de estos valores.

2. Recomendamos el fomentar la práctica de estas artes marciales y a su vez enseñar a los cadetes las diferentes técnicas de autocontrol en cada disciplina ya que por ese medio de ayuda en la formación de la personalidad y mejorar el autocontrol de los cadetes y oficiales instructores.

3. Recomendamos el mantener a un profesional especializado a esta actividad dentro de la Escuela Militar de Chorrillos como eje principal para el mejor desarrollo del cadete para mejorar sus relaciones interpersonales.

4. Recomendamos poner distintas actividades donde se fomenten y practiquen técnicas de autocontrol y prácticas de artes marciales con mayor frecuencia, por la misma presión constante y diaria que están sometidos los cadetes dentro de la escuela , el cual ayudaría al cadete a canalizar estas frustraciones como un medio de escape , fuga e impulsos con poca tolerancia frente a sus promociones y/o oficiales ayudaría al desarrollo integral de su personalidad en cada uno de los cadetes y dentro de la personalidad a la formación del temperamento y control del carácter del practicante

FUENTES DE INFORMACIÓN

Avia, D. & Sánchez, M. (1995). Personalidad: Aspectos Cognitivos y Sociales. Madrid: Pirámide.

Barreto, A. (2007). "Autoestima y Autoimagen". Bogotá, Colombia: Editorial Paulinas.

Branden, N. (2002). "La psicología de la autoestima". Buenos Aires, Argentina: Ediciones Pidós Ibérica, S. A.

Caballo, V. (2008). "Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta". España: Siglo XXI España Editores, S. A.

Celis, M. (2013, diciembre). Autocontrol. Consultado el día 10 de enero de 2013 de: http://revista.consumer.es/web/es/20021201/interiormente/

Ceria, M., & Daset, L. (2007). Autocontrol: un estudio exploratorio en adolescentes uruguayos. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de http://www.aacademica.org/000-073/170

Casterlanas, J. (1990). Deportes de combate y lucha: una aproximación conceptual y pedagógica. Apunts: Educación Física y Deportes, 19(1), 21-28.

Espartero, J., Gutiérrez, C., & Villamón, M. (2005). La aplicación del judo como defensa personal en educación física: aproximación a un marco ético. Educación física y deporte-Universidad de Antioquia, 24(1), 91-99.

Feldman, J. (2005). "Autoestima ¿cómo desarrollarla?" (3ª. Ed.) Madrid, España: NARCEA, S.A. de EDICIONES

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta Edición. México, DF: McGraw Hill. Interamericana Editores

Hernández, L. y Sánchez, J (2007). "Manual de psicoterapia cognitivo conductual" (1er. Ed.) México: Libros En Red

López de Fez, A. (2013). Autocontrol y autoestima en los adolescentes. Consultado el día 24 de marzo de 2013 de: http://www.tupsicologoenvalencia.es/autocontrol-autoestimaadolescentes/3-44-24-44.htm.

Menéndez, J. I., & Fernández-Río, J. (2014b). Valoración de jóvenes escolares ante una experiencia de kickboxing educativo. Revista EmásF, 5(27), 51-63.

Rosa, V. (2007). Encuadernamiento legal e institucional de las artes marciales y deportes de combate en Portugal. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2(4), 8-31.

Página Oficial de la Federación Deportiva Peruana de Judo (FDPJ), ente rector del judo nacional. Es miembro activo de la CSJ, CPJ y la IJF. Recuperado de: https://web.facebook.com/judoperu/?_rdc=1&_rdr.

Reglas, taekwondo (2020) el mundo. Recuperado: https://www.elmundo.es/juegosolimpicos/taekwondo3.html.

Conoce sobre Krav Maga, el sistema de defensa personal del ejército israelí (20 de noviembre del 2018). LIDERMAN. Recuperado de: https://www.liderman.com.pe/blogkrav-maga-sistema-defensa-personal-ejercito-israeli/.

Características de Krav maga. (2012). Kmwmexico. Recuperado de: https://www.kmwmexico.com/acerca-de-krav-maga-index#caracteristicas-de-krav-maga.

GRADOS MILITARES. (19 de agosto del 2015). COMANDO CONJUNTO DE LAS FUERZAS ARMADAS. Recuperado de: https://www.ccffaa.mil.pe/culturamilitar/grados-militares/.

Beneficios físicos del judo (noviembre del 2016). El Deporte 559. Recuperado de: https://eldeporte559.wordpress.com/beneficios-fisicos-del-judo/.

Artes marciales en el ejercito (14 de mayo del 2018) US World Class Tae Kwon do. Recuperado de: https://www.kidslovetkd.com/martial-arts-in-the-military/?locale=en

Las artes marciales y métodos de combate que enseñan en el ejército (28 de diciembre de 2018) Javier de la Rosa, Gemt Side. Recuperado de: https://www.esgentside.com/ejercito/las-artes-marciales-y-metodos-de-combate-queensenan-en-el-ejercito_art16488.html

Anexo 1 matriz de consistencia

Título: Práctica de las artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", año 2021

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología / Diseño
Problema General ¿De qué manera las prácticas de artes marciales influyen en el auto control de los cadetes de Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021?	**Objetivo General** Determinar de qué manera las prácticas de artes marciales influyen en el auto control de los cadetes de Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021	**Hipótesis General** Existe una influencia significativa entre la práctica de las artes marciales y el auto control en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl". Francisco Bolognesi 2021.	**Variable 1** Práctica de artes marciales	Taekwondo	-Conocimiento -Preparación	**Tipo investigación** Descriptivo básico **Diseño de investigación** No experimental-transversal **Enfoque de investigación** Cuantitativo **Técnica** Encuesta **Instrumentos** Cuestionario **Población** 535 Cadetes del III y IV año. **Muestra** 224 Cadetes del III y IV año. **Métodos de Análisis de Datos** Paquete estadístico SPSS y el programa Excel.
				Kravmaga	-Análisis -Síntesis	
				Judo	-Habilidades -Aptitudes	
Problemas específicos **1** ¿De qué manera la práctica del Taekwondo influye en la retroalimentación personal de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021"? **2** ¿De qué manera la práctica del Kravmaga influyen en el retraso de la recompensa de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021"? **3** ¿De qué manera la práctica del Judo influyen en el auto control procesual de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021"?	**Objetivos específicos** **1.** Establecer de qué manera la práctica del Taekwondo influyen en la retroalimentación personal de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021. **2.** Establecer de qué manera la práctica del Kravmaga influyen en el retraso de la recompensa de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021". **3.** Establecer de qué manera la práctica del Judo influyen en el auto control procesual de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021"	**Hipótesis específicas** **1.** Existe una influencia significativa entre la práctica del Taekwondo y la retroalimentación en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021. **2.** Existe una influencia significativa entre la práctica del kravmaga y el retraso de la recompensa en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021". **3.** Existe una influencia significativa entre la práctica del judo y el auto control procesual en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi" 2021.	**Variable 2** Técnica de autocontrol	Retroalimentación personal	-Objetivos personales -Aportes	
				Retraso de la recompensa	-Suposiciones -Autoestima	
				Autocontrol procesual	-Explicación lógica -Solución lógica	

Anexo 2 Elaboración de los instrumentos

PRÁCTICA DE LAS ARTES MARCIALES Y SU IMPLICANCIA EN LA TECNICA DEL AUTOCONTROL EN LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" AÑO 2021.

Indicaciones dimensión

Estimados cadetes colaboradores: en este cuestionario se recogerá información sobre sus puntos de vista con relación a la práctica de las artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" - 2021, para ello deberán marcar su respuesta, tendiendo en consideración lo siguiente:

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni desacuerdo Ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

PREGUNTAS	**ESCALA DE LIKERT**				
Variable 1: PRÁCTICA DE ARTES MARCIALES	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
DIMENSIÓN 1: TAEKWONDO					
1 ¿Considera Ud. que las prácticas de las artes marciales ayudarían los cadetes de la EMCH en la aplicación de las técnicas de autocontrol?					
2 ¿Cree Ud. que la práctica de Taekwondo ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol?					
3. ¿Está Ud. de acuerdo que para la práctica del Taekwondo es necesario poseer conocimientos en esta técnica.?					
4 ¿Esta Ud. de acuerdo que para la práctica del Taekwondo es necesario la preparación?					
DIMENSIÓN 2: KRAVMAGA					
5. ¿ Cree Ud. que la práctica de Kravmaga ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol?					
6 ¿ Está Ud. de acuerdo que para la práctica del Kravmaga es necesario realizar un análisis de la técnica?					
7 ¿ Está Ud. de acuerdo que para la práctica del Kravmaga es necesario realizar una síntesis de esta técnica a utilizar?					
DIMENSIÓN 3: JUDO					
8 ¿Cree Ud. que la prácticas de Judo ayudarían al cadete en la aplicación de las técnicas de autocontrol??					
9 ¿ Está Ud. de acuerdo que la práctica del Judo es necesario poseer buenas habilidades?					
10 ¿ Está Ud. de acuerdo que para la práctica de Judo es necesario tener ciertas aptitudes personales?					
Variable 2: TÉCNICA DE AUTOCONTROL	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
DIMENSIÓN 1: RETROALIMENTACIÓN PERSONAL					
11 ¿Está Ud. de acuerdo que la práctica las artes marciales ayudarían al cadete en su retroalimentación personal como técnica de autocontrol?					
12 ¿ Está Ud. de acuerdo que los cadetes de la EMCH empleen la técnica de retroalimentación personal para su autocontrol?					
13 ¿ Está Ud. de acuerdo que en la retro alimentación es necesaria tener objetivos claros?					

14 ¿ Está Ud. de acuerdo que en la retro alimentación no proporciona buenos aportes en el autocontrol.?					
DIMENSIÓN 2: RETRASO DE LA RECOMPENSA					
15 ¿Está Ud. de acuerdo que las artes marciales ayudarían al cadete en el retraso de la recompensa como técnica de autocontrol?					
16 ¿Está Ud. de acuerdo que para la técnica de retraso de recompensa se deben trabajar con suposiciones?					
17 ¿Está Ud. de acuerdo que para la técnica de retraso de recompensa se deben trabajar con hipótesis?					
DIMENSIÓN 3: AUTOCONTROL PROCESUAL					
18 ¿Está Ud. de acuerdo que las artes marciales ayudarían al cadete en autocontrol procesual como técnica de autocontrol?					
19 ¿ Está Ud. de acuerdo que la técnica del auto control porcensual no daría una explicación lógica sobre el autocontrol?					
10 ¿ Está Ud. de acuerdo que la técnica del auto control por censual no daría una solución lógica sobre el autocontrol?					

Anexo 3: Validez, confiabilidad y evaluación de instrumentos: juicio de expertos

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: …….

1.2 Grado académico: …….

1.3 Cargo e institución donde labora: ……

1.4 Título de la Investigación:

1.5 Autor del instrumento:

1.6 Licenciatura Maestría/ Doctorado/ Mención

1.7 Nombre del instrumento: Juicio de expertos

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20):
……....

OPINIIÓN DE APLICABILIDAD:
……..……...

Lugar y fecha: ……

Firma: ……...

Anexo 4 Base de datos

VG 1 PRACTICA DE ARTES MARCIALES

Cadetes	DIMENSION 1: TAEKWONDO						Cadetes	DIMENSION 2: KRAVMAGA					Cadetes	DIMENSION 3: JUDO				
Nro	P1	P2	P3	P4	TotalD	Rango	Nro	P5	5	P7	TotalD	Rango	Nro	P8	P9	P10	TotalD	Rango
1	4	3	5	5	17	4	1	4	5	4	13	4	1	4	5	4	13	4
2	3	4	2	2	11	3	2	5	2	5	12	4	2	5	2	5	12	4
3	5	3	2	3	13	3	3	4	3	4	11	3	3	4	3	4	11	3
4	4	3	5	5	17	5	4	5	5	1	11	4	4	5	5	1	11	4
5	3	5	3	5	16	4	5	4	5	4	13	5	5	4	5	4	13	5
6	2	5	5	1	13	3	6	4	1	3	8	3	6	4	1	3	8	3
7	2	5	4	4	15	4	7	5	4	4	13	4	7	5	4	4	13	4
8	3	4	5	1	13	4	8	4	1	5	10	3	8	4	1	5	10	3
9	1	4	4	4	13	3	9	3	4	1	8	3	9	3	4	1	8	3
10	5	1	5	5	16	3	10	4	5	5	14	5	10	4	5	5	14	5
11	3	5	4	1	13	3	11	5	1	4	10	3	11	5	1	4	10	3
12	4	2	5	5	16	4	12	5	5	4	14	5	12	5	5	4	14	5
13	5	5	4	1	15	3	13	5	1	4	10	4	13	5	1	4	10	4
14	1	4	3	3	11	3	14	5	3	4	12	4	14	5	3	4	12	4
15	3	3	4	4	14	3	15	4	4	1	9	3	15	4	4	1	9	3
16	5	5	5	5	20	4	16	5	5	3	13	4	16	5	5	3	13	4
17	2	4	4	1	11	3	17	5	1	5	11	4	17	5	1	5	11	4
18	1	5	5	5	16	3	18	4	5	5	14	5	18	4	5	5	14	5
19	4	5	4	4	17	4	19	5	4	5	14	5	19	5	4	5	14	5
20	3	4	4	4	15	4	20	1	4	5	10	4	20	1	4	5	10	4
21	2	4	4	4	14	3	21	4	4	2	10	3	21	4	4	2	10	3
22	3	5	4	4	16	4	22	5	4	1	10	4	22	5	4	1	10	4

23	1	5	4	3	13	3	23	4	3	4	11	4	23	4	3	4	11	4
24	3	4	3	3	13	3	24	4	3	3	10	4	24	4	3	3	10	4
25	3	3	5	3	14	3	25	3	3	3	9	3	25	3	3	3	9	3
26	3	5	5	5	18	4	26	4	5	4	13	5	26	4	5	4	13	5
27	1	4	5	4	14	3	27	4	4	3	11	4	27	4	4	3	11	4
28	5	1	5	5	16	4	28	3	5	5	13	4	28	3	5	5	13	4
29	3	4	2	2	11	3	29	3	2	4	9	3	29	3	2	4	9	3
30	2	5	5	5	17	4	30	4	5	3	12	4	30	4	5	3	12	4
31	3	3	4	4	14	4	31	3	4	5	12	4	31	3	4	5	12	4
32	4	3	4	4	15	3	32	3	4	2	9	3	32	3	4	2	9	3
33	3	5	4	3	15	4	33	5	3	2	10	4	33	5	3	2	10	4
34	4	3	4	3	14	4	34	4	3	5	12	4	34	4	3	5	12	4
35	5	4	4	5	18	4	35	3	5	3	11	4	35	3	5	3	11	4
36	4	5	4	5	18	5	36	2	5	5	12	3	36	2	5	5	12	3
37	5	3	4	5	17	4	37	2	5	4	11	4	37	2	5	4	11	4
38	2	5	1	4	12	3	38	3	4	5	12	4	38	3	4	5	12	4
39	5	4	5	4	18	4	39	1	4	4	9	3	39	1	4	4	9	3
40	5	4	4	1	14	4	40	5	1	5	11	3	40	5	1	5	11	3
41	4	2	4	5	15	3	41	3	5	4	12	4	41	3	5	4	12	4
42	5	3	2	2	12	3	42	4	2	5	11	4	42	4	2	5	11	4
43	4	5	4	5	18	5	43	5	5	4	14	4	43	5	5	4	14	4
44	3	5	4	4	16	4	44	1	4	3	8	3	44	1	4	3	8	3
45	4	5	2	3	14	4	45	3	3	4	10	3	45	3	3	4	10	3
46	5	2	4	5	16	4	46	5	5	5	15	4	46	5	5	5	15	4
47	4	2	4	4	14	3	47	2	4	4	10	3	47	2	4	4	10	3
48	5	1	3	5	14	3	48	1	5	5	11	3	48	1	5	5	11	3
49	4	1	5	5	15	3	49	4	5	4	13	4	49	4	5	4	13	4

50	4	5	1	4	14	3	50	3	4	4	11	4	50	3	4	4	11	4
51	4	5	3	4	16	4	51	2	4	4	10	3	51	2	4	4	10	3
52	4	3	4	5	16	4	52	3	5	4	12	4	52	3	5	4	12	4
53	4	5	4	5	18	4	53	1	5	4	10	4	53	1	5	4	10	4
54	3	4	3	4	14	3	54	3	4	3	10	4	54	3	4	3	10	4
55	5	3	5	3	16	5	55	3	3	5	11	3	55	3	3	5	11	3
56	5	4	5	5	19	4	56	3	5	5	13	4	56	3	5	5	13	4
57	5	5	3	3	16	5	57	3	3	4	10	4	57	3	3	4	10	4
58	4	4	5	3	16	5	58	4	3	4	11	3	58	4	3	4	11	3
59	5	3	5	5	18	4	59	3	5	4	12	4	59	3	5	4	12	4
60	5	4	5	3	17	5	60	4	3	4	11	4	60	4	3	4	11	4
61	2	4	4	4	14	3	61	5	4	4	13	4	61	5	4	4	13	4
62	5	4	3	5	17	4	62	4	5	4	13	5	62	4	5	4	13	5
63	4	5	2	3	14	4	63	5	3	4	12	4	63	5	3	4	12	4
64	3	4	4	5	16	4	64	2	5	1	8	3	64	2	5	1	8	3
65	5	3	4	4	16	4	65	5	4	5	14	5	65	5	4	5	14	5
66	4	5	4	4	17	4	66	5	4	4	13	5	66	5	4	4	13	5
67	5	5	3	2	15	4	67	4	2	4	10	3	67	4	2	4	10	3
68	5	4	2	3	14	4	68	5	3	2	10	4	68	5	3	2	10	4
69	1	5	5	5	16	3	69	4	5	4	13	4	69	4	5	4	13	4
70	4	3	4	5	16	3	70	3	5	4	12	4	70	3	5	4	12	4
71	5	4	3	5	17	4	71	4	5	2	11	4	71	4	5	2	11	4
72	5	5	5	2	17	5	72	5	2	4	11	4	72	5	2	4	11	4
73	4	4	1	2	11	3	73	4	2	4	10	3	73	4	2	4	10	3
74	3	3	2	1	9	3	74	5	1	3	9	3	74	5	1	3	9	3
75	5	3	5	1	14	5	75	4	1	5	10	3	75	4	1	5	10	3
76	4	3	3	5	15	4	76	4	5	1	10	3	76	4	5	1	10	3

77	5	5	4	5	19	4	77	4	5	3	12	4	77	4	5	3	12	4
78	4	4	3	3	14	3	78	4	3	4	11	4	78	4	3	4	11	4
79	5	1	2	5	13	3	79	4	5	4	13	4	79	4	5	4	13	4
80	4	4	4	4	16	4	80	3	4	3	10	3	80	3	4	3	10	3
81	5	4	3	3	15	4	81	5	3	5	13	5	81	5	3	5	13	5
82	5	5	2	4	16	4	82	5	4	5	14	4	82	5	4	5	14	4
83	1	4	4	5	14	4	83	5	5	3	13	5	83	5	5	3	13	5
84	5	3	4	4	16	4	84	4	4	5	13	5	84	4	4	5	13	5
85	5	5	4	3	17	4	85	5	3	5	13	4	85	5	3	5	13	4
86	2	5	3	4	14	3	86	5	4	5	14	5	86	5	4	5	14	5
87	4	4	2	1	11	4	87	5	1	2	8	3	87	5	1	2	8	3
88	5	5	5	4	19	4	88	4	4	4	12	4	88	4	4	4	12	4
89	5	3	4	4	16	3	89	5	4	3	12	4	89	5	4	3	12	4
90	3	4	3	5	15	3	90	5	5	2	12	4	90	5	5	2	12	4
91	5	5	5	4	19	5	91	3	4	5	12	4	91	3	4	5	12	4
92	4	4	1	4	13	3	92	3	4	2	9	3	92	3	4	2	9	3
93	5	3	2	3	13	3	93	5	3	2	10	4	93	5	3	2	10	4
94	5	3	5	3	16	5	94	4	3	5	12	4	94	4	3	5	12	4
95	4	3	3	5	15	4	95	3	5	3	11	4	95	3	5	3	11	4
96	2	5	4	5	16	3	96	2	5	5	12	3	96	2	5	5	12	3
97	5	4	3	5	17	3	97	2	5	4	11	4	97	2	5	4	11	4
98	4	1	2	4	11	3	98	3	4	5	12	4	98	3	4	5	12	4
99	5	5	5	4	19	4	99	1	4	4	9	3	99	1	4	4	9	3
100	4	3	4	1	12	3	100	5	1	5	11	3	100	5	1	5	11	3
101	5	4	3	5	17	4	101	3	5	4	12	4	101	3	5	4	12	4
102	3	5	5	2	15	4	102	4	2	5	11	4	102	4	2	5	11	4
103	5	4	1	5	15	3	103	5	5	4	14	4	103	5	5	4	14	4

104	4	3	2	4	13	3	104	1	4	3	8	3	104	1	4	3	8	3
105	5	3	5	3	16	5	105	3	3	4	10	3	105	3	3	4	10	3
106	5	3	3	5	16	4	106	5	5	5	15	4	106	5	5	5	15	4
107	3	5	4	4	16	3	107	2	4	4	10	3	107	2	4	4	10	3
108	4	4	3	5	16	3	108	1	5	5	11	3	108	1	5	5	11	3
109	5	1	2	5	13	3	109	4	5	4	13	4	109	4	5	4	13	4
110	5	3	4	4	16	4	110	3	4	4	11	4	110	3	4	4	11	4
111	3	5	4	4	16	4	111	2	4	4	10	3	111	2	4	4	10	3
112	4	2	5	5	16	4	112	3	5	4	12	4	112	3	5	4	12	4
113	5	5	4	5	19	4	113	1	5	4	10	4	113	1	5	4	10	4
114	1	4	3	4	12	3	114	3	4	3	10	4	114	3	4	3	10	4
115	3	3	4	3	13	3	115	3	3	5	11	3	115	3	3	5	11	3
116	5	5	5	5	20	4	116	3	5	5	13	4	116	3	5	5	13	4
117	2	4	4	5	15	3	117	3	5	4	12	4	117	3	5	4	12	4
118	1	5	5	2	13	3	118	4	2	5	11	4	118	4	2	5	11	4
119	4	5	4	5	18	4	119	5	5	4	14	4	119	5	5	4	14	4
120	3	4	4	4	15	4	120	1	4	3	8	3	120	1	4	3	8	3
121	5	5	5	3	18	4	121	3	3	4	10	3	121	3	3	4	10	3
122	4	4	4	5	17	4	122	5	5	5	15	4	122	5	5	5	15	4
123	2	5	5	4	16	3	123	2	4	4	10	3	123	2	4	4	10	3
124	5	5	4	5	19	5	124	1	5	5	11	3	124	1	5	5	11	3
125	4	4	4	5	17	4	125	4	5	4	13	4	125	4	5	4	13	4
126	5	4	4	4	17	4	126	3	4	4	11	4	126	3	4	4	11	4
127	5	5	4	5	19	5	127	1	5	5	11	3	127	1	5	5	11	3
128	4	5	4	5	18	5	128	4	5	4	13	4	128	4	5	4	13	4
129	3	4	3	4	14	4	129	3	4	4	11	4	129	3	4	4	11	4
130	5	3	5	4	17	4	130	3	4	5	12	4	130	3	4	5	12	4

131	4	5	5	4	18	4	131	3	4	2	9	3	131	3	4	2	9	3
132	5	5	4	3	17	5	132	5	3	2	10	4	132	5	3	2	10	4
133	3	2	5	3	13	3	133	4	3	5	12	4	133	4	3	5	12	4
134	5	5	4	5	19	4	134	3	5	3	11	4	134	3	5	3	11	4
135	4	4	3	5	16	4	135	2	5	5	12	3	135	2	5	5	12	3
136	5	3	4	5	17	3	136	2	5	4	11	4	136	2	5	4	11	4

VG2 TECNICAS DE AUTOCONTROL

Cadetes	DIMEN 1: RETROALIM PERSONAL						Cadetes	DIMEN 2:RETRASO RECOMEPNSA					Cadetes	DIMEN 3: AUTO PROCENSUAL				
Nro	P1	P2	P3	P4	TotalD	Rango	Nro	P5	P6	P7	TotalD	Rango	Nro	P8	P9	P10	TotalD	Rango
1	4	5	4	5	18	4	1	4	3	5	12	4	1	4	5	4	13	4
2	5	2	5	2	14	4	2	3	4	2	9	3	2	5	2	5	12	4
3	4	3	4	2	13	3	3	5	3	2	10	3	3	4	3	4	11	3
4	5	5	1	5	16	4	4	4	3	5	12	4	4	5	5	1	11	4
5	4	5	4	3	16	4	5	3	5	3	11	4	5	4	5	4	13	4
6	4	1	3	5	13	3	6	2	5	5	12	3	6	4	1	3	8	3
7	5	4	4	4	17	4	7	2	5	4	11	4	7	5	4	4	13	4
8	4	1	5	5	15	3	8	3	4	5	12	4	8	4	1	5	10	3
9	3	4	1	4	12	3	9	1	4	4	9	3	9	3	4	1	8	3
10	4	5	5	5	19	5	10	5	1	5	11	3	10	4	5	5	14	4
11	5	1	4	4	14	3	11	3	5	4	12	3	11	5	1	4	10	3
12	5	5	4	5	19	5	12	4	2	5	11	4	12	5	5	4	14	5

13	5	1	4	4	14	4	13	5	5	4	14	3	13	5	1	4	10	4
14	5	3	4	3	15	4	14	1	4	3	8	3	14	5	3	4	12	4
15	4	4	1	4	13	3	15	3	3	4	10	3	15	4	4	1	9	3
16	5	5	3	5	18	4	16	5	5	5	15	4	16	5	5	3	13	4
17	5	1	5	4	15	4	17	2	4	4	10	3	17	5	1	5	11	4
18	4	5	5	5	19	5	18	1	5	5	11	3	18	4	5	5	14	4
19	5	4	5	4	18	5	19	4	5	4	13	4	19	5	4	5	14	4
20	1	4	5	4	14	4	20	3	4	4	11	4	20	1	4	5	10	4
21	4	4	2	4	14	3	21	2	4	4	10	3	21	4	4	2	10	3
22	5	4	1	4	14	4	22	3	5	4	12	4	22	5	4	1	10	4
23	4	3	4	4	15	4	23	1	5	4	10	3	23	4	3	4	11	4
24	4	3	3	3	13	4	24	3	4	3	10	3	24	4	3	3	10	4
25	3	3	3	5	14	3	25	3	3	5	11	2	25	3	3	3	9	3
26	4	5	4	5	18	5	26	3	5	5	13	4	26	4	5	4	13	4
27	4	4	3	5	16	4	27	1	4	5	10	3	27	4	4	3	11	4
28	3	5	5	5	18	4	28	5	1	5	11	4	28	3	5	5	13	4
29	3	2	4	2	11	3	29	3	4	2	9	3	29	3	2	4	9	3
30	4	5	3	5	17	4	30	2	5	5	12	4	30	4	5	3	12	4
31	3	4	5	4	16	4	31	3	3	4	10	4	31	3	4	5	12	4
32	3	4	2	4	13	3	32	4	3	4	11	3	32	3	4	2	9	3
33	5	3	2	4	14	4	33	3	5	4	12	4	33	5	3	2	10	4
34	4	3	5	4	16	4	34	4	3	4	11	4	34	4	3	5	12	4
35	3	5	3	4	15	4	35	5	4	4	13	4	35	3	5	3	11	4
36	2	5	5	4	16	3	36	4	5	4	13	4	36	2	5	5	12	3
37	2	5	4	4	15	4	37	5	3	4	12	4	37	2	5	4	11	4
38	3	4	5	1	13	4	38	2	5	1	8	3	38	3	4	5	12	4
39	1	4	4	5	14	3	39	5	4	5	14	4	39	1	4	4	9	3

40	5	1	5	4	15	3	40	5	4	4	13	4	40	5	1	5	11	3
41	3	5	4	4	16	4	41	4	2	4	10	2	41	3	5	4	12	4
42	4	2	5	2	13	4	42	5	3	2	10	3	42	4	2	5	11	4
43	5	5	4	4	18	4	43	4	5	4	13	4	43	5	5	4	14	4
44	1	4	3	4	12	3	44	3	5	4	12	4	44	1	4	3	8	3
45	3	3	4	2	12	3	45	4	5	2	11	4	45	3	3	4	10	3
46	5	5	5	4	19	4	46	5	2	4	11	4	46	5	5	5	15	4
47	2	4	4	4	14	3	47	4	2	4	10	2	47	2	4	4	10	3
48	1	5	5	3	14	3	48	5	1	3	9	2	48	1	5	5	11	3
49	4	5	4	5	18	4	49	4	1	5	10	2	49	4	5	4	13	4
50	3	4	4	1	12	4	50	4	5	1	10	2	50	3	4	4	11	4
51	2	4	4	3	13	3	51	4	5	3	12	4	51	2	4	4	10	3
52	3	5	4	4	16	4	52	4	3	4	11	4	52	3	5	4	12	4
53	1	5	4	4	14	4	53	4	5	4	13	4	53	1	5	4	10	4
54	3	4	3	3	13	4	54	3	4	3	10	3	54	3	4	3	10	4
55	3	3	5	5	16	3	55	5	3	5	13	5	55	3	3	5	11	3
56	3	5	5	5	18	4	56	5	4	5	14	4	56	3	5	5	13	4
57	3	3	4	3	13	4	57	5	5	3	13	4	57	3	3	4	10	4
58	4	3	4	5	16	3	58	4	4	5	13	4	58	4	3	4	11	3
59	3	5	4	5	17	4	59	5	3	5	13	4	59	3	5	4	12	4
60	4	3	4	5	16	4	60	5	4	5	14	4	60	4	3	4	11	4
61	5	4	4	4	17	4	61	2	4	4	10	3	61	5	4	4	13	4
62	4	5	4	3	16	5	62	5	4	3	12	4	62	4	5	4	13	4
63	5	3	4	2	14	4	63	4	5	2	11	4	63	5	3	4	12	4
64	2	5	1	4	12	3	64	3	4	4	11	4	64	2	5	1	8	3
65	5	4	5	4	18	5	65	5	3	4	12	4	65	5	4	5	14	4
66	5	4	4	4	17	5	66	4	5	4	13	4	66	5	4	4	13	5

67	4	2	4	3	13	3	67	5	5	3	13	4	67	4	2	4	10	3
68	5	3	2	2	12	4	68	5	4	2	11	4	68	5	3	2	10	4
69	4	5	4	5	18	4	69	1	5	5	11	3	69	4	5	4	13	4
70	3	5	4	4	16	4	70	4	3	4	11	3	70	3	5	4	12	4
71	4	5	2	3	14	4	71	5	4	3	12	4	71	4	5	2	11	4
72	5	2	4	5	16	4	72	5	5	5	15	4	72	5	2	4	11	4
73	4	2	4	1	11	3	73	4	4	1	9	3	73	4	2	4	10	3
74	5	1	3	2	11	3	74	3	3	2	8	3	74	5	1	3	9	3
75	4	1	5	5	15	3	75	5	3	5	13	4	75	4	1	5	10	3
76	4	5	1	3	13	3	76	4	3	3	10	4	76	4	5	1	10	3
77	4	5	3	4	16	4	77	5	5	4	14	4	77	4	5	3	12	4
78	4	3	4	3	14	4	78	4	4	3	11	3	78	4	3	4	11	4
79	4	5	4	2	15	4	79	5	1	2	8	3	79	4	5	4	13	4
80	3	4	3	4	14	3	80	4	4	4	12	4	80	3	4	3	10	3
81	5	3	5	3	16	4	81	5	4	3	12	4	81	5	3	5	13	5
82	5	4	5	2	16	4	82	5	5	2	12	4	82	5	4	5	14	4
83	5	5	3	4	17	4	83	1	4	4	9	4	83	5	5	3	13	5
84	4	4	5	4	17	4	84	5	3	4	12	4	84	4	4	5	13	4
85	5	3	5	4	17	4	85	5	5	4	14	4	85	5	3	5	13	4
86	5	4	5	3	17	4	86	2	5	3	10	3	86	5	4	5	14	4
87	5	1	2	2	10	3	87	4	4	2	10	4	87	5	1	2	8	3
88	4	4	4	5	17	4	88	5	5	5	15	4	88	4	4	4	12	4
89	5	4	3	4	16	4	89	5	3	4	12	2	89	5	4	3	12	4
90	5	5	2	3	15	4	90	3	4	3	10	2	90	5	5	2	12	4
91	3	4	5	5	17	4	91	5	5	5	15	5	91	3	4	5	12	4
92	3	4	2	1	10	3	92	4	4	1	9	3	92	3	4	2	9	3
93	5	3	2	2	12	4	93	5	3	2	10	2	93	5	3	2	10	4

94	4	3	5	5	17	4	94	5	3	5	13	5	94	4	3	5	12	4
95	3	5	3	3	14	4	95	4	3	3	10	4	95	3	5	3	11	4
96	2	5	5	4	16	3	96	2	5	4	11	3	96	2	5	5	12	3
97	2	5	4	3	14	4	97	5	4	3	12	3	97	2	5	4	11	4
98	3	4	5	2	14	4	98	4	1	2	7	3	98	3	4	5	12	4
99	1	4	4	5	14	3	99	5	5	5	15	4	99	1	4	4	9	3
100	5	1	5	4	15	3	100	4	3	4	11	3	100	5	1	5	11	3
101	3	5	4	3	15	4	101	5	4	3	12	4	101	3	5	4	12	4
102	4	2	5	5	16	4	102	3	5	5	13	4	102	4	2	5	11	4
103	5	5	4	1	15	4	103	5	4	1	10	3	103	5	5	4	14	4
104	1	4	3	2	10	3	104	4	3	2	9	3	104	1	4	3	8	3
105	3	3	4	5	15	3	105	5	3	5	13	5	105	3	3	4	10	3
106	5	5	5	3	18	4	106	5	3	3	11	4	106	5	5	5	15	4
107	2	4	4	4	14	3	107	3	5	4	12	2	107	2	4	4	10	3
108	1	5	5	3	14	3	108	4	4	3	11	3	108	1	5	5	11	3
109	4	5	4	2	15	4	109	5	1	2	8	3	109	4	5	4	13	4
110	3	4	4	4	15	4	110	5	3	4	12	4	110	3	4	4	11	4
111	2	4	4	4	14	3	111	3	5	4	12	4	111	2	4	4	10	3
112	3	5	4	5	17	4	112	4	2	5	11	4	112	3	5	4	12	4
113	1	5	4	4	14	4	113	5	5	4	14	4	113	1	5	4	10	4
114	3	4	3	3	13	4	114	1	4	3	8	3	114	3	4	3	10	4
115	3	3	5	4	15	3	115	3	3	4	10	3	115	3	3	5	11	3
116	3	5	5	5	18	4	116	5	5	5	15	4	116	3	5	5	13	4
117	3	5	4	4	16	4	117	2	4	4	10	3	117	3	5	4	12	4
118	4	2	5	5	16	4	118	1	5	5	11	3	118	4	2	5	11	4
119	5	5	4	4	18	4	119	4	5	4	13	4	119	5	5	4	14	4
120	1	4	3	4	12	3	120	3	4	4	11	4	120	1	4	3	8	3

121	3	3	4	5	15	3	121	5	5	5	15	4	121	3	3	4	10	3
122	5	5	5	4	19	4	122	4	4	4	12	4	122	5	5	5	15	4
123	2	4	4	5	15	3	123	2	5	5	12	2	123	2	4	4	10	3
124	1	5	5	4	15	3	124	5	5	4	14	4	124	1	5	5	11	3
125	4	5	4	4	17	4	125	4	4	4	12	4	125	4	5	4	13	4
126	3	4	4	4	15	4	126	5	4	4	13	4	126	3	4	4	11	4
127	1	5	5	4	15	3	127	5	5	4	14	4	127	1	5	5	11	3
128	4	5	4	4	17	4	128	4	5	4	13	4	128	4	5	4	13	4
129	3	4	4	3	14	4	129	3	4	3	10	4	129	3	4	4	11	4
130	3	4	5	5	17	4	130	5	3	5	13	4	130	3	4	5	12	4
131	3	4	2	5	14	3	131	4	5	5	14	4	131	3	4	2	9	3
132	5	3	2	4	14	4	132	5	5	4	14	5	132	5	3	2	10	4
133	4	3	5	5	17	4	133	3	2	5	10	2	133	4	3	5	12	4
134	3	5	3	4	15	4	134	5	5	4	14	4	134	3	5	3	11	4
135	2	5	5	3	15	3	135	4	4	3	11	4	135	2	5	5	12	3
136	2	5	4	4	15	4	136	5	3	4	12	2	136	2	5	4	11	4

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Calle Hvarnán Ricardo

1.2 Grado académico: Magister

1.3 Cargo e institución donde labora: Docente

1.4 Título de la Investigación: Empleo de los artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol en los cadetes de la EMCH "CFB"

1.5 Autor del instrumento:

1.6 Licenciatura/Maestría/ Doctorado/ Mención

1.7 Nombre del instrumento: Juicio de expertos

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					90%
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					95%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					90%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					90%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					90%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					90%
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					95%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					90%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					90%
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					90%
SUB TOTAL						9.10
TOTAL						9.10

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20):

OPINIIÓN DE APLICABILIDAD:

Lugar y fecha: Morrillos 21 de octubre del 2021

Firma:

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Hurtado Noriega Carlos

1.2 Grado académico: Magister

1.3 Cargo e institución donde labora: EMCH

1.4 Título de la Investigación: Empleo de las Artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "CFD"

1.5 Autor del instrumento:

1.6 Licenciatura/Maestría/ Doctorado/ Mención

1.7 Nombre del instrumento: Juicio de expertos

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					90 %
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					90 %
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					95 %
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					90 %
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					90 %
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					95 %
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					90 %
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					90 %
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					90 %
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					90 %
SUB TOTAL						9 10
TOTAL						9.10

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Lugar y fecha: Chorrillos, 22 de octubre del 2021

Firma:

C. Hurtado N.

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Calle Huaman Ricardo

1.2 Grado académico: Magister

1.3 Cargo e institución donde labora: Docente

1.4 Título de la Investigación: Empleo de las artes marciales y su implicancia en la técnica del autocontrol en los cadetes de la EMCH "CFB"

1.5 Autor del instrumento:

1.6 Licenciatura/Maestría/ Doctorado/ Mención

1.7 Nombre del instrumento: Juicio de expertos

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					90%
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					95%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					90%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					90%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					90%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					90%
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					95%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					90%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					90%
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					90%
SUB TOTAL						9.10
TOTAL						9.10

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): .....

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: .....

Lugar y fecha: Chorrillos 21 de octubre del 2021

Firma: .....