ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

CURSO DE DEFENSA PERSONAL Y LA TECNICA DE AUTOCONTROL EN EL CADETE DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, 2021

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

Autores

Rubén Olazabal Huamán

0000-0002-6959-8202

Asesores

Dr. Guido Gallardo Marquina

0000-0002-9387-3884

Dr. Freddy Rondón Vargas

0000-0003-2325-9579

Lima - Perú

2021

NOMBRE DEL TRABAJO

OLAZABAL.pdf

RECUENTO DE PALABRAS

20390 Words

RECUENTO DE CARACTERES

91160 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

84 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.9MB

FECHA DE ENTREGA

Aug 26, 2024 9:13 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 26, 2024 9:14 AM GMT-5

21% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 0% Base de datos de Internet
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 19% Base de datos de trabajos entregados

Excluir del Reporte de Similitud

- Fuentes excluidas manualmente

DEDICATORIA

El presente estudio lo dedicamos ante todo a Dios, por ser el inspirador y nos proporciona la fuerza necesaria para continuar y lograr obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros amados padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, para lograr llegar a alcanzar nuestras sueños y convertirnos en lo que somos hoy en día.

A nuestros hermanos (os) por estar presentes en todo momento con el apoyo moral, que nos obsequiaron a lo largo de esta etapa de nuestras vidas y a las personas que nos han apoyado en la realización de esta investigación con éxito.

RECONOCIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen la Escuela Militar de Chorrillos Crl. Francisco Bolognesi, por confiar en mí y permitirme pertenecer a esta digna institución y poder realizar todo el proceso investigativo de esta investigación dentro de la Escuela.

INDICE

DEDICATORIAS ii
RECONOCIMIENTOS iii
ÍNDICE iv
INDICE DE TABLAS vi
INDICE DE FIGURAS vii
RESUMEN viii
ABSTRACT ix
INTRODUCCIÓN 10
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
1.1 Descripción problemática 13
1.2 Delimitación de la investigación 15
1.3 Formulación del Problema 15
1.3.1 Problema General 15
1.3.2 Problemas Específicos 16
1.4 Objetivos de la investigación 16
1.4.1 Objetivo General 16
1.4.2 Objetivos Específicos 16
1.5 Justificación e importancia de la investigación 16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO
2.1 Antecedentes de la investigación 18
2.1.1 Antecedentes Internacionales 18
2.1.2 Antecedentes Nacionales 22
2.2 Bases teóricas 26
2.2.1 Base teórica VG1 (I) 26
2.2.2 Bases teóricas VG2 (D) 36
2.3 Marco conceptual 40
CAPITULO III HIPOTESIS Y VARIABLES
3.1 Formulación de Hipótesis 42
3.1.1 Hipótesis General 42
3.1.2 Hipótesis Específicas 42
3.2 Variables 43
3.2.1 Operacionalización de las variables 43

3.3 Definición e identificación de variables 44

CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO
4.1 Método de estudio 45
4.2 Enfoque de la Investigación 45
4.3 Tipo de Investigación 45
4.4 Nivel y diseño de la investigación 45
4.5 Técnicas e Instrumentos para la recolección de información 46
4.6 Población y Muestra 47

CAPÍTULO V: INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS, Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS
5.1 Análisis descriptivo 49
52 Análisis Inferencial 65
5.3 Discusión de Resultados 76
CONCLUSIONES 77
RECOMENDACIONES 78
ANEXOS 79
Anexo 1 Matriz de consistencia lógica 80
Anexo 2 Elaboración de los instrumentos 81
Anexo 3 Validez, confiabilidad y evaluación de instrumentos: Juicio de expertos 82
Anexo 4 Base de datos 83

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Curso de defensa personal *40*
Tabla 2 Defensa personal genérica *41*
Tabla 3 Defensa personal especializada *42*
Tabla 4 Técnica del Kickboxing *43*
Tabla 5 Técnica del karate *44*
Tabla 6 Técnica del taekwondo *45*
Tabla 7 Técnica del Jiu Jitsu *46*
Tabla 8 Técnica del Krav Maga *47*
Tabla 9 Técnicas de auto control *48*
Tabla 10 Mejora su autocontrol *49*
Tabla 11 Mejorar su autocontrol *50*
Tabla 12 Autocontrol depende la auto observación *51*
Tabla 13 Autocontrol depende la auto evaluación *52*
Tabla 14 Autocontrol depende el auto refuerzo *53*
Tabla 15 Autocontrol depende la organización *54*
Tabla 16 Autocontrol depende de la disciplina *55*

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Curso de defensa personal *40*
Figura 2 Defensa personal genérica *41*
Figura 3 Defensa personal especializada *42*
Figura 4 Técnica del Kickboxing *43*
Figura 5 Técnica del karate *44*
Figura 6 Técnica del taekwondo *45*
Figura 7 Técnica del Jiu Jitsu *46*
Figura 8 Técnica del Krav Maga *47*
Figura 9 Técnicas de auto control *48*
Figura 10 Mejora su autocontrol *49*
Figura 11 Mejorar su autocontrol *50*
Figura 12 Autocontrol depende la auto observación *51*
Figura 13 Autocontrol depende la auto evaluación *52*
Figura 14 Autocontrol depende el auto refuerzo *53*
Figura 15 Autocontrol depende la organización *54*
Figura 16 Autocontrol depende de la disciplina *55*

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación “curso de defensa personal y la técnica de autocontrol en el cadete de la Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi” 2021.

El objetivo general determinar la viabilidad de como el curso de defensa personal ayudaría al mejor manejo del autocontrol de los cadetes en la Escuela Militar y como estas ayudarían a mejorar en su formación su autocontrol y los beneficios de dicha formación, da luz los resultados obtenidos, plantear las recomendaciones pertinentes para su implementación, de este modo se contribuye a la formación de un Cadete élite, superando los vacíos de formación con respecto al desarrollo de sus técnicas de autocontrol mediante estas prácticas; de este modo se materializa un aporte real al mejoramiento en su formación militar.

El diseño de investigación fue cuantitativo, de enfoque básico, con diseño basado en la recolección de información, usando los métodos descriptivos, también se utilizaron los instrumentos tipo encuestas, para determinar la predisposición de la implementación del curso de defensa personal y la técnica de autocontrol personal y su impacto en la formación del cadete. La encuesta fue administrada a 156 cadetes del cuarto año. Los resultados obtenidos evidencian que existe una predisposición por parte de los cadetes en aceptar estos cursos de defensa personal y técnicas de autocontrol en su formación por una parte por su disciplina y mejora en la lucha cuerpo a cuerpo mejorando su autocontrol personal en diferentes situaciones que se les pudieran presentarse en su vida como futuro oficial del ejército peruano.

Palabra Clave: Defensa personal, técnica de autocontrol

ABSTRACT

The objective of this research was the present research entitled "course of self-defense and the technique of self-control in the cadet of the Military School of Chorrillos Colonel Francisco Bolognesi" 2021.

has as a general objective to determine the feasibility of how the self-defense course would help the best management of the self-control of the cadets in the Military School and how these would help to improve in their training their self-control and the benefits of said training, it gives light to the results obtained, raise the pertinent recommendations for its implementation, in this way it contributes to the training of an elite Cadet, overcoming the training gaps with respect to the development of their self-control techniques through these practices; in this way a real contribution to the improvement in their military training is materialized.

The research design was quantitative, of basic approach, with design based on the collection of information, using descriptive methods, nor were the survey-type instruments used, to determine the predisposition of the implementation of the self-defense course and the technique of personal self-control and its impact on the training of the cadet. These instruments were applied to a sample of 156 cadets of the fourth year. The results obtained show that there is a predisposition on the part of the cadets to accept these courses of self-defense and self-control techniques in their training on the one hand for their discipline and improvement in hand-to-hand fighting improving their personal self-control in different situations that could be presented to them in their lives as a future officer of the Peruvian army.

Keyword: Self-defense, self-control technique

INTRODUCCIÓN

El curso de defensa personal y la técnica de autocontrol en el cadete de la Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi, 2021 es parte de la formación y preparación de los cadetes, estás se encuentran en los currículos de los centros de formación en las Fuerzas Armadas (FFAA) , donde ellos no solo deben adquirir un elevado conocimiento teórico intelectual, sino, también una preparación física psicológica y emocional con distintas técnicas y disciplinas que facilitan defenderse sin riesgos a las exigencias profesionales que demanda la formación militar, dicho acontecimiento se ejecuta en cada una de las unidades de forma sistemático.

Durante los últimos años, los centros de formación militar vienen enfocando su atención en preparar y mejorar el autocontrol del cadete ya que se evidencia una inestabilidad emocional producto del maltratos y agresiones , asociado a conductas violentas de los mismos han generado una serie de dificultades y daño a otros cadetes. Shavelson, Hubner y Stanton (1976) refiere que estas conductas están relacionadas con el mal desarrollo de la autoestima y el autoconcepto.

El primer capítulo expone 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 justificación e importancia de la investigación y su factibilidad de esta.

En el segundo capítulo, se expresa las bases teóricas, que da a conocer los antecedentes internacionales y nacionales más relevantes sobre ambas variables, seguido del marco y sustento teórico sobre las Prácticas de defensa personal y la técnica de autocontrol en la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2021. , concluyendo con las definiciones de los términos básicos de aquellas palabras importantes que se da a conocer en el capítulo, asi mismo la formulación de las hipótesis generales y específicas; con sus definiciones de cada una de las variables para detallar la operacionalización de las mismas.

El tercer 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.

El Capítulo IV Resultados, se formuló la interpretación de los resultados estadísticos de cada uno de los ítems empleados en el instrumentos, adjuntándose los cuadros y gráficos correspondientes. Se ha establecido al término de la investigación y con las pruebas de hipótesis, que existe significativa relación entre el curso de defensa personal y la técnica de autocontrol en el cadete de la Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi, 2021

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción problemática

La Defensa Personal es parte de la formación y preparación de los combatientes de la Institución, está en la curricula de todos los cursos que se imparten en los Centros de formación militar y policiales en el mundo con las técnicas que le faciliten defenderse sin riesgos, para cumplimentar las exigencias profesionales que demanda la sociedad, dicha preparación se desarrolla también en cada una de las unidades con carácter sistemático.

La Defensa Personal como concepción básica es esencial definirla como la que está contenida técnicamente por elementos básicos y específicos seleccionados, más asequibles de aprender y aplicar en el enfrentamiento operativo de la defensa personal aplicando las artes marciales y deportes de combate como el Judo, Jiu-Jitsu, Karate-do, Boxeo, Kobudo, Wushu Kong Fu, Esgrima Kali y otras, pasando por el estudio de los golpes y efectos que producen en los puntos vulnerables del cuerpo humano para concluir con un todo único sistémico de hábitos, habilidades y destrezas, las cuales llamamos Acciones Operativas que desarrolla el pensamiento técnico-táctico para el combate y mantener al máximo una buena disposición combativa.

A esta se integran otros componentes que es la preparación del combatiente en lo teórico, psicológico, técnico, táctico y físico, con la finalidad que la Defensa Personal ayuda a mejorar su autocontrol en el militar y poder defenderse sin perder el control ante el enemigo, y reducir a la obediencia a uno o más adversarios sin el empleo del arma de fuego, lográndolo en un período de tiempo relativamente corto y mediante su práctica se adquieren hábitos, habilidades y destrezas que les permiten resolver con energía, autoridad, racionalidad y profesionalidad cualquier situación por imprevisible que esta sea.

La defensa personal en grupos policiales o militares desde los años 90 como se hace mención en los antecedentes publicados por la Federación Madrileña de Lucha (2005).

Las artes marciales se han popularizado a nivel mundial, es difícil encontrar una ciudad en donde no exista una escuela de artes marciales que promueva la

defensa personal, un gran porcentaje de niños entre los 7 y 14 años practican este deporte.

La práctica de las artes marciales para la defensa personal no está estrictamente limitada a los lugares de entrenamiento, sino también a las agencias militares y las escuelas de policía que han incorporado activamente las técnicas y armamento en su régimen, es común además que las universidades ofrezcan una variedad de cursos de artes marciales, que van desde métodos básicos que permitan la defensa personal hasta estilos orientados a determinados estilos.

La defensa personal se convierte en una herramienta útil para el control de este tipo de actos violentos, pero no solo para el control de la violencia dentro de su entorno sino también para el desarrollo de habilidades físicas que le ayuden al desempeño integral de su trabajo.

La importancia de un curso de defensa personal y la técnica de autocontrol supone interiorizar en el Cadete y futuro Oficial dos aspectos destacados, la defensa personal para evitar cualquier contingencia en su seguridad y el autocontrol personal relevante para mantener un equilibrio en el uso de la fuerza, tanto letal como no letal en sus acciones como individuo o conjunto en acciones y operaciones militares.

Los primeros estudios sobre el autocontrol datan de los años sesenta del siglo pasado. En aquel momento se consideraba el autocontrol como un rasgo de personalidad sinónimo de fuerza de voluntad o autonomía del yo, permitiendo mostrar control sobre sus propios actos. No obstante, a partir de la aportación de Skinner (1953) donde se concibe el autocontrol como una conducta que puede aprenderse y que responde a influencias ambientales, el término comenzó a referirse a acciones de una persona en una situación específica, dejando atrás el autocontrol como rasgo de la personalidad. Sustento teórico que fundamenta adicionalmente la brecha de aprendizaje y el fundamento de la necesidad de implementar el curso.

Los investigadores concluyeron, finalmente, que la característica fundamental del autocontrol es que el propio individuo sea el principal agente de su cambio de conducta, necesitando para esto ser educado y entrenado en esta competencia.

En la Escuela Militar, no ha impartido el curso de defensa personal, a todos los cadetes, el cual esto serviría para complementar la formación militar, teniendo en cuenta que su implementación otorgará mayores competencias al Cadete e incidirá en la excelencia académica del egresado de la Escuela Militar y el mejor desarrollo de sus habilidades en su autocontrol e impulsividad.

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.en la provincia y departamento de Lima Perú.

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 tiene un alcance social en el desarrollo de esta técnica de defensa personal y mejorar el autocontrol en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi año 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 del curso de defensa personal pueden mejorar el autocontrol en los cadetes.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre el curso de defensa personal y la técnica de autocontrol en el cadete de la Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi, 2021?

1.3.2 Problema Especifico

¿Cuál es la relación entre las técnicas de defensa personal genérica ayudaría en la técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021?

¿Cuál es la relación entre las técnicas de defensa personal especializada y la técnica de autocontrol en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021?

1.4 Objetivo de la investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar cuál es la relación entre el curso de defensa personal y la técnica del auto control en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

1.4.2 Objetivo Especifico

Determinar cuál es la relación entre las técnicas de defensa personal genérica y la técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

Determinar cuál es la relación en el curso de defensa personal especializada y la técnica del auto control de la conducta de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

1.5 Justificación e importancia de la investigación

Justificación

La investigación tiene justificación teórica, en tanto analiza la defensa personal y el autocontrol de los cadetes. La justificación teórica, contribuye a ampliar la información para apoyar el avance de los conceptos y lineamientos teóricos legales aplicados en nuestra sociedad Hernández, Fernández y Baptista (2016) (p. 45), utilizando instrumentos validados para la recolección de datos los que nos da referencias de como la defensa personal y el autocontrol es importante y su incorporación de estas técnicas en la formación profesional del cadete.

Importancia

Por esta razón el tema propuesto es de suma importancia ya que ayudaría al desarrollo personal y profesional en el cadete asi mismo estos cursos que generalmente se llaman técnicas de autodefensa ayudan a la persona a mejorar su autocontrol y la toma de decisiones en situaciones difíciles que se les pudieran presentar.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Larrabeiti M (2019) Universidad del país Vasco España con la tesis titulada Valores y beneficios psicológicos de las artes marciales y deportes de combate. Una propuesta educativa. Grado Maestro en ciencias de la actividad física y del deporte.

El objetivo de esta investigación fue el consultar y revisar ciertas bibliográfica referente a los valores y los bondades que tienen la práctica de las artes marciales (AAMM) y deportes de contacto (DDCC).

El método utilizado fue el hipotético-deductivo y un enfoque descriptivo que se utilizó para realizar esta investigación, con revisión bibliográfica sobre los valores y beneficios psicológicos que pueden transmitir a los practicantes las artes marciales y los deportes de contacto.

Estos valores pueden ser transmitidos a distintos tipos de actividades que están directamente vinculados con las virtudes del samurái, también conocido como el bushido, que son rectitud, justicia, lealtad, benevolencia honor y lealtad. Además de ello, se sabe que la práctica de Artes Marciales y Deporte de Combate (AAMM y DDCC) tiene muchos beneficios psicológicos, así como pueden mejorar el aumento del rendimiento académico, la confianza o la estabilidad emocional. Asi mismo mejora el control y la liberación de la belicosidad, reducir la carga agresiva, mejorando el comportamiento prosocial. El estudio de las Artes Marciales y Deporte de Combate (AAMM y DDCC) en la educación física, escasamente los alumnos lo practican ya que estos contienen muchos aspectos positivos, como el disfrute como nivel parecido de conocimientos sobre el tema, como enseñanza de defensa personal y su utilidad en el día a día. La educación física en Canadá su planificación es a largo plazo en los deportistas, llamada también “sport for life” basado en la creencia, que la calidad del deporte y la acción física tienen cualidades únicas que permiten el desarrollo de las personas sanos. Para concluir, en esta investigación se expresará una concordancia didáctica de seis sesiones con una junta tipo,

para los estudiantes del nivel secundario en la que trabajaran las AAMM y DDCC. En dichas sesiones, los escolares aprenderán a realizar escapes, luxaciones y derribos mayormente bajo un discurso de no agresión.

Tudela (2019) Colombia Universidad de Antioquia con la tesis Titulada: Influencia de una unidad didáctica de defensa personal sobre el autocontrol, para obtener el grado académico en ciencias de la actividad física y del deporte.

Esta investigación nos proporciona la información pertinente a nuestras variables en estudio y nos ayuda a tener mayor claridad en la investigación a realizar:

Objetivo en la investigación experimental fue el examinar los niveles del autocontrol antes y después de incluir una unidad didáctica en defensa personal en la educación física de los alumnos. Método: hipotético descriptivo, con una muestra poblacional de 99 escolares y evaluación con un cuestionario de autocontrol de Rosenbaum (1980). El objetivo fue el instruir a los alumnos los aspectos básicos de autodefensa y el aumento de su autocontrol. Concluyendo que el proceso en las didáctica de defensa personal es un elemento muy conveniente para incorporarlo en la educación física en los escolares, por su condición pragmático sino también por los beneficios psico-pedagógicos que ofrece.

Enfoque: Fue el cuantitativo Yin (1994) estudiando los casos, con una referencia casi obligatoria señalando que el estudio fue de tipo empírico, estudiando un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes.

Concluyendo que:

- El autocontrol del conjunto de los alumnos en el cual se aplicó la unidad didáctica de defensa personal aumentó, existiendo diferencias estadísticamente significativas.

- El autocontrol del sexo masculino aumenta después de realizar la unidad didáctica de defensa personal, existiendo diferencias estadísticamente significativas.
- El autocontrol de la clase de 4º E.S.O B aumentó después de realizar la unidad didáctica de defensa personal, existiendo diferencias estadísticamente significativas. También cabe destacar que el nivel de autocontrol después de aplicar la unidad didáctica de defensa personal aumentó en todas y cada una de las clases, aunque no en todas aparecen reflejadas en el nivel de significación del p valor

Dr. Menéndez (2017) España, Universidad de Oviedo, articulo las artes marciales y deportes de combate en educación física. una mirada hacia el kickboxing educativo.

Este articulo nos muestra y ayuda a comprender mejor la importancia de conocer las artes marciales ya que nos enseña cómo mantener un buen equilibrio emocional frente a las posibles dificultades y/o problemas que pudiéramos tener y reaccionar de la mejor manera.

Concluyen que los deportes de combate y las artes marciales son manifestaciones que en la actualidad cuentan con gran interés en el ámbito deportivo y social. Sin embargo, la disposición de estas prácticas en el curso de educación física siempre ha tenido poca importancia debido a los estereotipos y prejuicios que poseen. A lo largo de este artículo se pudo determinar la abstracción e interpretación de las artes marciales como deportes de combate, siendo estas disciplinas conocidas y reconocidas. Después de un análisis de la presencia de estas prácticas en los diferentes estructuras curriculares en la educación física nacionales e internacionales remarcan algunos estudios más representativos que las han empleado como argumento educativo. Concluyendo que la abstracción y la representación de un deporte en este grupo que ha comenzado a investigarse en los últimos años en el medio de la educación física escolar: el kickboxing en su referencia educativa. señalando investigaciones notables que se han efectuado y muestran ciertos beneficios significativos resultantes de la práctica en el contexto escolar.

En conclusión las artes marciales y el deporte de combate, son praxis que en la actualidad poseen una alta motivación e interés social, cultural y deportivo.

Sin embargo, este beneficio no ha logrado traspasar al entorno escolar, en particular en España, donde comúnmente han sido mesuradamente castigados por la hostilidades que aparentemente pueden entrañar y otras suspicacias similares. En las últimas décadas se ha dado comienzo a investigaciones como tipo de disciplina deportiva perteneciente al círculo de las artes marciales y deporte de combate y que ha trasmitido importantes prerrogativas deportivas. Los resultados que se han logrado en los diferentes investigaciones que se han realizado, reflejan notables efectos positivos para los estudiantes en el curso de educación física, en especial si esta se aplica en el través de modelos pedagógicos, que actualmente se configuran como los ejes vertebradores de la actualidad práctica e investigadora de esta disciplina.

Jarrin (2015), Ecuador, Universidad Técnica de Ambato, con la tesis titulada: La metodología de los deportes de combate y su incidencia en la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de cultura física de la Universidad Técnica de Ambato, para la obtención del grado académico de licenciado en ciencias de la educación física.

La investigación tuvo un enfoque cualitativos y cuantitativos , utilizando el método histórico lógico, nos permitió descubrir los métodos históricos que analiza los hechos reales desde su origen hasta la actualidad, resumiendo sobre la metodología en los deportes de contacto que tienen un fin común como es la defensa personal, en la que participan de docentes en educación física, y setenta y cinco alumnos, que están vinculados a la practica de la defensa personal, pero en un espacio general que encierre los deportes de contacto como es el Wushu u otras artes marciales que dependen del Karate, Tae Kwon Do, Boxeo, Judo, Lucha.

En conclusión se sostiene que la defensa personal, es entendida en un entorno global al estar vinculados los deportes de contacto y su formación, conlleva al respeto, solidaridad, en función de su valor pedagógico; en tal sentido y con el objeto de garantizar el desarrollo educativo edificante, basado en un principio de no agresión, y los valores que comprende la defensa personal,

esencial de eficiencia en escapes, tumbar y luxaciones, rehusando la enseñanza de agresiones.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Ordoñez C, Roncalla C (2019) Escuela Militar de Chorrillos con la tesis curso de defensa personal krav maga y el entrenamiento físico – deportivo propuesta en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" 2019. Para optar el grado profesional de licenciado en ciencias militares con mención en administración.

El objetivo de la investigación fue el determinar si existe una relación con la propuesta del curso de defensa personal del krav magá y el entrenamiento físico - deportivo de los Cadetes . Con un enfoque cuantitativo de tipo básico y diseño no experimental y un método descriptivo explicativo.

La preparación físico militar, para los miembros de las fuerzas armadas, tiene por finalidad el desarrollar, levantar una eficiente capacidad física del cadete para las exigencias del combate en tiempo de conflicto o guerra y estar de igual modo preparado en tiempo de paz. La capacidad física es vital en su formación profesional a cada integrante en la institución, de todos los años que se encuentran en formación, deberá absorber especialmente el de mantener y acentuar su rendimiento físico, para realizar las comisiones asignadas y estar listo a defender la soberanía e integridad de la patria. La curricula en la instrucción a los integrantes de las fuerzas armadas en distintos países , integran el curso de defensa personal el krav maga, en el cual se cuenta con un programa preparación y entrenamiento estructurado con actividades y contenidos prácticos, siendo este a nivel progresivo durante los años de formación militar, empleando métodos y principios de la preparación y entrenamiento deportivo, como la preparación inicial de pruebas de aptitud física que determinara la capacidad física del cadete. A los resultados obtenidos de estos diversos aspectos y estudios realizados, sobre las variables planteados del curso de defensa personal krav magá y el entrenamiento físico - deportivo de los cadetes de Caballería.

Concluyendo que a los cadetes de la Escuela Militar pueden aplicar esta técnica de defensa personal en sus nuevos roles del ejército peruano tanto

en tiempo de paz como en tiempo de conflicto, proporcionando los medios para una enseñanza y aplicación didáctica eficaz y efectiva. Como organizar los horarios semestrales de las asignaturas teóricas y/o prácticas, de tal manera que los cadetes no tengan limitaciones durante el proceso de enseñanza aprendizaje, fortaleciendo el apoyo en el curso mencionado para los cadetes

Rodríguez (2019), Universidad autónoma del Perú, con la tesis titulada Autocontrol y agresividad en los estudiantes de una institución educativa del distrito de Chorrillos, para la obtención del grado académico de licenciado en psicología.

Con esta investigación nos ayudara a comprender mejor como el adecuado autocontrol de uno ayudaría a canalizar y controlar la agresividad muy importante en nuestra realidad en la Escuela Militar.

En el análisis de esta investigación tuvo como objetivo el determinar la relación del autocontrol y agresividad de los alumnos del nivel secundario en el centro educativo Virgen del Morro Solar del distrito de Chorrillos. Para ello, el tipo de investigación fue de tipo descriptivo, comparativo y correlacional, con un diseño no experimental con un enfoque según Gómez (2006:121) que el análisis con el método cuantitativo, en la recolección de datos es equivalente a lo que se desea medir. De acuerdo con el concepto del término, calcular es asignar números a objetos o situaciones de acuerdo con ciertas reglamentaciones. Muchas veces la definición es observable a través de alusivos empíricos asociados a él. Un ejemplo palpable seria si nosotros queremos medir la intensidad en la violencia en determinado grupo de personas, deberíamos observar las acciones de agresión verbal o física. El instrumentos que se empleó en la investigación fue el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente y el cuestionario de agresión (Aggresion Cuestionnaire, AQ) de Buss y Perry en 1992. Entre los principales resultados que se obtuvo que existe una correlación invertida a moderada baja y con un nivel de significancia alto ($rs = -.260$; $p < .001$) entre la agresividad y el autocontrol. En el plano comparativo, existen disimilitud significativa ($p < .05$) y altamente relevante ($p < .01$) en las variables

autocontrol sus indicadores, y dimensiones en la la demora de la accésit, autocontrol en su desarrollo y aplazamiento personal en relación con el desarrollo sexual, género y grado académico de los integrantes. Por otra parte, existen disimilitud reveladora ($p < 0.05$) para agresividad y sus componentes: agresividad física y hostilidad según sexo.

Sarabia, R. M. (2017); Tesis Características psicológicas en el rendimiento deportivo y la agresión en jóvenes adolescentes de la selección peruana de Karate, 2017. Para obtener el gradó académico de licenciada en educación. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.

El objetivo de la presente investigación fue si existe laguna relación entre las características psicológicas en el rendimiento deportivo y la agresión en los adolescentes de la selección peruana de karate, en un periodo de estudio de dos años 2016 II- 2017 I. Así mismo, la metodología aplicada fue con un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal; el tipo de estudio utilizado fue Descriptivo-Correlacional, el objetivo de la investigación fue el explorar este ambiente e incrementar los conocimientos que pudieran tener de habilidades y/o deficiencias psicológicas en los atletas de alto rendimiento. El propósito de esta investigación se autentifico y se revisó los instrumentos a emplear, el cuestionario de características psicológicas en el redito deportivo y el cuestionario de agresión. La muestra que se utilizo estuvo conformada por 60 jóvenes adolescentes de la selección peruana de karate. En las conclusiones podemos apelar que si existe características psicológicas en el rendimiento deportivo determinados en un nivel promedio en la agresión; justificando la existencia de una adecuación de las características del autocontrol en estrés, ascendencia en la evaluación del rendimiento, la pericia mental y la variable agresión. En síntesis, la investigación reconoce que los deportistas presentan un control de factores externos e internos demandantes, manejo de la ansiedad precompetitiva, pensamiento estratégico, gestión óptima de los objetivos deportivos presentan una disminución de la conducta agresiva.

Peralta, León, (2017) , Universidad Peruana unión .Tesis : auto concepto y autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas de Lima sur.

El objetivo fue el determinar si hay relación entre el autocontrol y autoconcepto en estudiantes del nivel secundario de colegios privadas de Lima sur. Materiales y Métodos: Se utilizó el diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional, con un enfoque cuantitativo para medir y asignar números a objetos y eventos de acuerdo con ciertas reglas establecidas en una investigación. Se utilizo el muestreo no probabilístico , con alumnos de ambos sexos , en edades que fluctúan entre 11 y 18 años para la evaluación de las variables en estudio autocontrol y auto concepto .

La teoría en el que se basó el auto concepto fue del trabajó multidimensional de Shavelson, Hubner y Stanton (1976). Esta medición del autoconcepto se ejecutó a través de la escala de autoconcepto forma 5 (AF-5) de García y Musitu (2014) y la variable autocontrol, se utilizó el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente, que de acuerdo con el esquema propuesto por Capafóns y Silva (2001). La muestra estuvo formada por 320 escolares, que fueron seleccionados a través del muestreo aleatorio no probabilístico . Los resultados de la investigación emitieron que existe relación mesurada altamente significativa entre autoconcepto y autocontrol (rho =,475 / p< 0.01). Concluyendo que cuanto más adecuado sea el desarrollo del autoconcepto, la persona tendrá mayor control de sí mismo. En las dimensiones; académico - físico del autoconcepto, hay una relación mesurada altamente significativa con la variable autocontrol, en la dimensión social, emocional y familiar muestran relaciones bajas con un nivel de significancia elevado.

Concluyendo: Que los jóvenes adolescentes que evidencien una correcta percepción de sí mismos, tendrán una mayor capacidad para discernir, controlar respuestas impulsivas y evaluar, ya que poseen un mejor control de sí mismos, capacidad de organización y cumplimiento de horarios.

Que los grado de autocontrol serán aceptables mientras la percepción acerca del desempeño en las relaciones sociales sea adecuada, lo que involucra el conocimiento acerca de sus cualidades importantes que rescatan de sus relaciones interpersonales.

Que el adolescente que muestra equilibrio emocional, sensibilidad, capacidad de reconocimiento y control de sus propias emociones, así como de sus respuestas frente a situaciones específicas, manifestará un adecuado control de sí mismo.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 VG1 Curso defensa personal

Se originan de las artes marciales tradicionales y perfeccionadas en el trascurrir del tiempo, cuya finalidad es hacer en su máxima efectividad adaptarlas a las situaciones actuales de vida.

Se puede definir como, un conjunto de procedimientos empleados para detener una acción ofensiva dirigida en contra a la persona o terceros cercanos.

Esta categoría de combate y autodefensa parte del pensamiento lógico hacia lo práctico. Se centra en condiciones reales de ataques, esperados o inesperados; con o sin armas. (Diéguez, 2014)

Es una sabiduría basado en el espíritu de las artes marciales, jiu-jitsu, judo , aikido, gung fu, hapkido, karate y taekwondo, pudiendo definirse como lo contrario a un sistema agresivo de técnicas de combate que en todos los casos y sin excepción, se establece principios como el respeto a las personas, desmotiva a la agresión, evitar que se lastime o hiera. (Tejero, Ibañez y Pérez, 2008, p. 201)

Los estudio e investigación son herramientas que permiten afrontar el proceso de monumentalización del saber y hacer vivir lo que Chevallard denomina la enseñanza en una determinada materia. Para incluir un curso de artes marciales, se necesita incorporar una serie de elementos didácticos, que implican modificaciones radicales de la enseñanza

tradicional , el docente como el poseedor del conocimiento responsable único de la validez de respuestas del carácter individual del aprendizaje. Estos elementos sustituyen el modelo de un proceso de estudio grupal, que está dirigido por un profesor que comparte con los estudiantes la responsabilidad de la gestionar de los distintos momentos didácticos.

El objetivo del estudio define como el conjunto de situaciones vivas a las que al grupo de estudio plantear dar una respuesta. Esta respuesta constituye en sí misma una participación significativa, en el ampliar el universo una estructura lógica en la comunidad de estudio. En este modelo, durante el estudio, se desplazarán todos aquellos recursos, necesarios y medios, saberes , respuestas disponibles que sean útiles para poder construir. De esta manera, se acabará generalmente incorporando estructuras reales por lo menos locales, integrando elementos estructuras lógicas que pueden ir más allá del nivel regional e incluso disciplinario.

El diseño e implementamos de un curso fundamentado de la noción del arte marcial, considerando la preparación de los cadetes en:
Es un contiguo de ingenio y destrezas técnico-tácticas encaminada a impedir , evitar una agresión, ejecutadas por uno mismo o para sí mismo.

Se le denomina también como autoprotección o seguridad personal, no obstante, estos conceptos tienen un alcance mayor, destacando fundamentalmente el elemento preventivo.

En la crónica y/o relatos de la lucha cuerpo a cuerpo en la historia tradicional se origina con la humanidad, como una expresión de la rivalidad normal y natural por la lucha en la supervivencia anterior al hombre.

La defensa personal puede ser genérica o especializada etc., resultando es más eficaz cuanto se adaptada a las necesidades propias de cada individuo, asumiendo sus características, tipo de agresiones que pueden sufrir con mayor frecuencia, etc.

Características de la defensa personal

Pueden utilizarse distintos recursos disponibles con los limites enmarcado por la leyes. De este modo, la técnica multidisciplinaria que posee esta técnica ayuda en las artes marciales y militares, en deportes de contacto y lucha poco legitima como las peleas callejeras, así como de habilidades verbales.

La defensa personal agrupa distintas habilidades técnico-tácticas en lo defensivo como ofensivo debiendo ejecutarse cuando la situación lo amerita ,adelantándose a la acción de ataque del agresor.

- Defenderse no siempre reside en emplear habilidades defensivas que disminuya la capacidad atacante o agresores en condiciones de superioridad física y numérica, confiando a que desistan o se agoten.
- Defenderse no siempre es confiar a que no se produzca la agresión, en situaciones de peligro se incita anticiparse a la agresión cuando es inevitable.

La defensa genérica

Es técnica abordada de forma genérica una disciplina que agrupa una serie de habilidades, empleadas para neutralizar una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona, este tipo de técnicas, inicialmente adquiridas en las artes marciales tradicionales , se perfeccionaron con el objeto de maximizar su efectividad adaptándolas a las hipótesis de conflicto en actualidad.

En el movimiento en la defensa personal , se emplean técnicas sencillas generalmente con bloqueos, retenciones, palancas para reducir al adversario lo más proto posible, acortando el tiempo de combate y asi evitar riesgos innecesarios y dejando de lado las diferencias físicas.

Las instrucción se pueden dar con armas simuladas, cuchillos, armas de fuego etc., elementos que podamos acceder en el momento del enfrentamiento. En esta instrucción se aplica las técnicas, en un ambiente

seguro para el aprendiz, evitando cualquier riesgo innecesario en la aplicación de la técnica.

La defensa especializada

Son técnicas encaminadas a impedir o repelar una agresión realizada por uno o más. Estas técnicas defensivas son disuasivas frente a la capacidad del atacante o de los agresores con superioridad numérica o física.

Fundamentos

- Esta técnica se emplea como último recurso frente a una agresiones tipo físico.
- Es la técnica más efectiva, para evitar el enfrentamiento, ya que el resultado es incierto.
- Es una técnica que depende muchas veces de sorprender al oponente es un recurso táctico fundamental que debemos tener de nuestra parte.
- Se debe emplear cualquier recurso disponible quesea efectivo.
- La técnica es la capacidad de destreza que posee la persona en su defensa personal , conociendo sus limitaciones personales.

a) Kickboxing

En 1993, Kazuyoshi Ishii antiguo maestro de karate kyokushin, y fundador del Seidokan Karate creó el torneo K-1 bajo unas reglas especiales de kickboxing en el que no había golpes de codo ni agarres al cuello, y consiguió que el deporte se volviera hacerse popular, y así ha continuado hasta ahora.es un deporte de combate de origen japones y con desarrollo en occidente, en el cual se mezclan las técnicas del boxeo con las técnicas de patadas de algunas artes marciales como el karate y el muay thai, estando así relacionado con las artes marciales orientales.

Si bien al kickboxing no se lo considera en Japón un arte marcial formativo tradicional gendai budo donde se busca la excelencia, existen diversas opiniones sobre si se trata de un arte marcial o no. Se considera que un luchador de kickboxing es un rival de altura para los demás peleadores de otros estilos de lucha en pie, ya que suelen practicar otros tipos de deporte

de combate o artes marciales, y por la gran resistencia física, contundencia y aguante a los golpes de sus practicantes.

Actualmente, debido a su practicidad y contundencia es uno de los sistemas preferidos y de mayor divulgación en el desarrollo de la lucha en pie, siendo el preferido por los practicantes de las artes marciales mixtas.

b) Karate

Kyokushin (2016) El Karate-Do es una disciplina de superación personal y como tal hay que despojarse de pensamientos y actitudes negativas, pensar en un práctica limpia y sana. El Karate no es el desarrollo técnico de los movimientos, estudio de los katas y la pelea, se debe tener en cuenta el desarrollo teórico la parte humana y espiritual, el crecimiento como personas. Para este logro, el Karate tiene principios y objetivos para el crecimiento de una persona que están enmarcados en valores y virtudes. La ética del Karate-Do mantiene principios fundamentales :

• Rectitud: capacidad de decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda situación.
• Coraje: Saber tomar decisiones frente a un reto.
• Bondad: mostrar ser digno y magnánimo, frente al atacante.
• Cortesía: mantener siempre el respeto y el comportamiento.
•Desprendimiento: ser bondadoso sin egoísmos y generoso.
• Sinceridad: hablar siempre con la verdad, defenderla y cumplir con su palabra dada.
• Honor: respetar la dignidad propia y de los demás.
• La Modestia: no ser soberbio ni vanidoso.
• La Lealtad: nunca ser traidor con a nadie, ni con uno mismo.
• Mantenerse firme con sus propias convicciones.
• Autodominio: tener el control de su actos, emociones y palabras.
• Amistad: Saber compartir y ayudar a los demás compartiendo su saberes.
• La Integridad: defender la verdad y dar trato igual a todos siendo fiel a los compromisos.
• Generosidad: ofrecer algo sin pedir nada a cambio.
• Imparcialidad: dar juicios respetando la verdad.

- Paciencia: ser tolerante frente al insolente.
- Serenidad: frente a un problema mantener el control y sus impulsos ante un conflicto y dificultad.
- Autoconfianza: confianza en si mismo.

c) Taekwondo

Es un arte marcial de origen coreano que ha sido instruido en la civilización asiática durante siglos, "el maestro reconocido como creador y difusor del Taekwondo fue el General Choi Hong Hi" (World Taekwondo Federation, s.f., pág. 4). Es una disciplina que muestra formas de realzar un espíritu y una vida a través del entrenamiento de cuerpo y mente.

El significado de la palabra "Tae" "Kwon" "Do". Está compuesta por tres partes como se puede ver en su ortografía en español, aunque es una sola palabra en Coreano. "Tae" que significa pie o patada, "kwon" que significa puño o bloqueo y "do" que significa camino, arte, método o forma de vida (Federación Nacional de Taekwondo de Guatemala, 2011)

El objetivo del Taekwondo está en entrenar y disciplinar la mente junto con el cuerpo. Es considerado como deporte olímpico de combate desde el año 1984, cuando fue introducido como deporte de demostración en los juegos olímpicos realizados en la ciudad de Los Ángeles en los Estados Unidos. El Taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada y, actualmente, es uno de los sistemas más conocidos. (World Taekwondo Federation, 2014, pág. 3).

Filosofía de taekwondo Es un arte marcial de origen coreano que ha sido instruido en la civilización asiática durante siglos, "el maestro reconocido como creador y difusor fue el General Choi Hong Hi" (World Taekwondo Federation, 2014, pág. 4). Es una disciplina que muestra formas de realzar un espíritu y una vida a través del entrenamiento de cuerpo y mente.

d) Jiu Jitsu

El Jiu Jitsu es considerado el arte de la flexibilidad, fue creado hace más de 2000 años en la India por tribus nómadas que constantemente eran atacados

por los mongoles, los cuales eran guerreros expertos de gran tamaño y fortaleza, debido a las desventajas de estos ante sus violentos adversarios, desarrollaron las técnicas de Jiu Jitsu usando la fuerza y el peso del enemigo para su propia destrucción que fueron perfeccionando a través de la historia.

Los Samuráis desarrollaron durante los periodos de guerra un tipo de combate mortal y violento en el cual usaron la espada, luego de esta etapa oscura el Jiu Jitsu comienza a desarrollarse a un estilo menos violento y lleno de técnicas de autodefensa.

En el año 1600 comienza a usarse el termino Yawara o Jiu Jitsu es tiempo del comienzo de la pacificación política y económica la sociedad se divide en cuatro clases sociales: campesinos, artesanos, comerciantes y samuráis. Las artes marciales terminan dividiéndose en facciones, con distintos reglamentos de practica y competencia, donde ya no había muertos, sino vencedores y vencidos como en el caso del judo y el karate y otros como el Aikido con consignas de no competición.

El Jiu Jitsu se concentra en la enseñanza tradicional de autodefensa y combate deportivo con sistema de Duo y Sistema libre, desarrolla proyecciones o lances, y practicas a nivel de suelo para la aplicación de palancas, luxaciones y estrangulaciones, también tiene muchas técnicas de golpes y algunas armas como el Bo que es un bastón de 1.80 metros, el Nunchaku, los Hambo y cuchillos.

Krav Maga

Desarrollado a partir de los años 1930 por Imi Lichtenfeld primero en Checoslovaquia y después en el mandato británico de palestina Tras llegar al Mandato británico de Palestina, antes de la creación del Estado de Israel, Lichtenfeld empezó a enseñar el combate mano a mano a la Hagana, la más importante fuerza paramilitar sionista.

Después de la creación del Estado de Israel, en 1951, el krav Magá fue adoptado como sistema de combate, tácticas de defensa, combate cuerpo a

cuerpo y defensa personal por las fuerzas de seguridad y defensa de Israel, la policía nacional de Israel, así como sus diferentes unidades antiterroristas y de fuerzas especiales. Por lo tanto, el krav Magá pasó a convertirse en un sistema de instrucción de combate de aplicación básicamente militar.

Cuando Lichtenfeld se retiró tras una larga carrera como instructor de combate en las fuerzas de defensa de Israel, empezó a enseñar el krav Magá a la población. De este modo, el krav Magá regresó a sus orígenes históricos como disciplina de defensa personal civil que ha tenido una gran expansión en los últimos años. Su difusión por los Estados Unidos y Europa ha contribuido a enfatizar su vertiente de sistema de defensa personal apto para cualquier persona adulta sin distinción de género, edad o condición física.

2.2.2 VG2 Técnica de autocontrol

Meichenbaum (1978), definido que el autocontrol es un proceso unitario multidimensional que implica ciertos elementos situacionales, perceptuales, cognitivos, actitudes y motivaciones.

Para Harter (1983) destaca tres aspectos relevantes en el autocontrol, los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales.

El autocontrol ha sido relacionado con diferentes constructos de la psicología, como la agresividad e impulsividad (Heimer, 1996; Polakowski, 1994;), relacionado con el ambiente familiar (Block, 1981;), dificultades con el aprendizaje y rendimiento (, 1995; Risemberg & Zimmerman, 1992; Ronen, 1994;).

Goldfried y Merbaum (1973) El autocontrol nace cuando una persona precisa resolver un problema. El autocontrol involucra tomar una decisión que llega reflexión consciente, con el fin incorporar una acción que busca alcanzar ciertos resultados u objetivos planteados por la persona misma.

Por lo tanto, el autocontrol estaría relacionado con los procesos cognitivos superiores del pensamiento y el lenguaje, por el menester a la necesidad de someter el comportamiento que podría surgir, en un problema

intrapersonal, como también en lo social como una nueva información podrían activarlo. Por lo tanto, en este caso, el autocontrol conlleva, un proceso en el que debe aparecer varios aspectos, como un desajuste en las conductas de la persona, una decisión, el establecimiento de objetivos y metas, una planificación del cambio, así como la influencia externa del ambiente, tanto para el desencadenamiento del proceso como para el establecimiento de metas y desarrollo de estrategias. Por ello el autocontrol se aprende.

Thoresen y Mahoney (1974) opinan que la asignación de un comportamiento autocontrolado depende, en buena medida, del contexto cultural o social. El punto central es que la persona misma sea el principal agente de cambio. Por lo tanto, lo que debe plantearse, es qué grado de autocontrol está ejerciendo la persona sobre su comportamiento, como parte de un continuo con un extremo de máximo control personal y otro extremo de máximo control externo. Según Thoresen y Mahoney, una persona ejercerá autocontrol cuando, en ausencia relativa de restricciones externas inmediatas, pone en marcha una conducta, cuya probabilidad de aparición previa ha sido menor que la de conductas alternativas disponibles.

Voluntad

Son estudios teóricos y experimentales acerca de la voluntad y los procesos volitivos se han intensificado en los años ‘80, principalmente en el seno de la psicología alemana. Todos los autores coinciden en poner a N. Ach como el punto de partida de los trabajos contemporáneos sobre el tema. El autor distinguió dos aspectos en el actuar de la voluntad: la formación de la intención (decisión) y la determinación a actuar (Ach, 1905).

En su concepción, esa tendencia determinante se convierte en un acto de voluntad cuando da lugar a una acción, luego de haber superado un obstáculo mediante un gran esfuerzo. En esto consiste lo que Ach (1910) llama acto primario de voluntad o resolución energética, que caracteriza con los siguientes rasgos: sensación de tensión física, idea de un objetivo

de acción, referencia al yo y advertencia del esfuerzo requerido por el objetivo

Auto observación, en el cual la persona observa su comportamiento a modificar y, en algunos casos, los registra.

Autoevaluación, en el que la persona establece unos estándares, normas, o criterios que marcan los objetivos a conseguir, con los cuales contrasta si el cambio de comportamiento es adecuado o no.

Auto refuerzo, donde la persona se autoadministra consecuencias simbólicas o tangibles, bien positivas si ha igualado o superado los criterios o bien negativas o ninguna recompensa, auto castigo, si no ha conseguido los criterios previamente impuestos.

El autocontrol, control emocional o autorregulación consiste en no dejarse llevar por los sentimientos del momento, es una habilidad de la inteligencia emocional, concepto estudiado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman. Este implica reconocer las emociones, controlarse, manejarse bien con los demás, gestionar adecuadamente los sentimientos impulsivos, mantener el equilibrio, ser positivos, pensar con claridad y permanecer concentrados frente a la presión y buscar ser empáticos; es decir, pensar en el otro para tener una vida más amable. El autocontrol nos permite controlarnos y afrontar con serenidad los contratiempos, tener paciencia y comprensión en las relaciones personales.

Debe comprenderse como una actitud positiva que nos impulsa a cambiar nuestra personalidad con buena voluntad, siendo un modelo de entereza para los demás. Debe existir una fuerza interior, carácter, autodominio, y en algunos casos privarse de algunas situaciones ayuda a fortalecer nuestra anticipación a la reacción.

Conducta

En palabras de Watson, conducta es “lo que el organismo hace o dice”. Acto seguido, aclara que “hablar es hacer, esto es, comportarse. Algo tan objetivo

como jugar al béisbol" (Watson, 1961, p. 23). Watson aclara esto para evitar cualquier interpretación cognitiva de la conducta.
Según la interpretación conductista, la conducta no es otra cosa que una actividad puramente refleja.

Descartes es el primero que concibe el movimiento orgánico como una actividad refleja. La respuesta es como un rayo de luz (E) reflejado (R) en el espejo. De ahí viene el término reflejo. Según sea la naturaleza del espejo así será el tipo de reflexión de la luz. Según Descartes, siempre el tipo de reflexión ha de ser considerado como "consecuencia natural de la disposición de los órganos de esta máquina" (1990, p. 109).

Organización

Para Stephen Robbins, un autor estadounidense de libros de gestión empresarial, el comportamiento organizacional "es un campo de estudio que investiga el impacto de los individuos, grupos y estructuras sobre el comportamiento dentro de las organizaciones".
Mientras tanto, los académicos Keith David y John Newstrom, también estadounidenses, lo definen como "el estudio y la aplicación de conocimientos relativos a la manera en que las personas actúan dentro de las organizaciones".

Disciplina

Wagner, P (1987), disciplina es instrucción que moldea forma, corrige e inspira el comportamiento apropiado. La disciplina se puede definir entonces como el establecimiento de normas y límites para realizar un trabajo eficiente en el aula, que debe ser abordado desde el enfoque multicausal.

De acuerdo con Giuseppe Nérici (1969) citado por Stenhouse, L. y otros (1974), la dirección en una disciplina consiste en conducir el conjunto de actividades referentes a su disciplina, a lo largo de la clase, para que haya un mejor aprovechamiento del tiempo y un trabajo integrado, hacia la obtención de un mayor y mejor aprendizaje posible.

2.3 Marco conceptual

- Curso de defensa personal

Grupo de habilidades y tácticas que han sido creadas con el objetivo de impedir una agresión por parte de otra persona. Es una forma de mantener nuestra vida en un ataque. RAE 2017.

- Técnica de autocontrol

Horesen y Mahoney (1974) Asignación de un comportamiento autocontrol depende, en buena medida, del contexto cultural o social.

- Defensa personal**.** Modalidad de combate y autodefensa parte del pensamiento lógico hacia lo práctico. Se enfoca en situaciones reales de ataques, esperados o inesperados; con armas o solo con las manos. (Diéguez, 2014)
- Contraataque: Acción ofensiva limitada realizada por toda o parte de una fuerza en situación defensiva contra una fuerza atacante, con el propósito de restablecer una posición defensiva y/o destruir a la fuerza enemiga, en un punto y en un momento favorable al contraataque. (Jave, 2004)
- Defender: Sostener una idea, un juicio; mantener una afirmación; apoyar una idea o una teoría; interceder o hablar favorablemente de una cosa; conseguir en una determinada actividad un resultado; guardar o proteger (Larousse, 2007).
- Distancia: Espacio libre que media entre la parte posterior de un elemento y la parte anterior del que está inmediatamente detrás, ya se trate de individuos, animales, vehículos, unidades, etc. (Pérez 2010)
- Motivación: Conjunto de aspectos materiales y psicológicos que dan al individuo satisfacción a sus necesidades básicas, provocando un comportamiento diferente que logra obtener un mejor resultado dentro de los objetivos de una empresa" (Robbins S., 1999:123).
- Movimientos: Desplazamiento del cuerpo en el espacio, siendo que se constituye de un lenguaje que permite a los niños actuar sobre el medio físico y el ambiente humano, movilizándolos por medio de su tenor expresivo. Le Boulch (1988), citado por Mattos y Neira (2007),
- Puntos vulnerables: Incapacidad de una persona o de un hogar para aprovechar las oportunidades, disponibles en distintos ámbitos socioeconómicos, para mejorar su situación de bienestar o impedir su deterioro" (Kaztman 2000:13).

- Técnicas de reflejo: Movimientos espontáneos serán la base de los movimientos voluntarios. movimientos automáticos y simples, siendo la respuesta ante ciertos estímulos del exterior. Esto es: el estímulo es percibido por un receptor sensorial, la neurona aferente recibe esta información y llega a la médula espinal. (Ruiz-Pérez, Gutiérrez, Graupera, Linaza & Navarro, 2001, en Avilés & Zapatero, 2017).

- Autocontrol. Conducta que da una persona reciba consecuencias aversivas y consecuencias positivas por un mismo comportamiento. Es decir, para Skinner, surgirá la necesidad de autocontrolarse en la medida en que exista un conflicto entre las consecuencias de un comportamiento. Autocontrol será toda aquella conducta que reduzca la posibilidad de aparición de la conducta castigada. Esta reducción o evitación del castigo consolidaría la respuesta de autocontrol. Skinner (1953).

Thoresen y Mahoney (1974) opinan que la asignación de un comportamiento autocontrolado depende, en buena medida, del contexto cultural o social. El punto central es que la persona misma sea el principal agente de cambio. Por lo tanto, lo que debe plantearse, es qué grado de autocontrol está ejerciendo la persona sobre su comportamiento, como parte de un continuo con un extremo de máximo control personal y otro extremo de máximo control externo.

- 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. (Escudero 2017).

- Retroalimentación personal. 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. Harold, Parsons y Fedor (2007)

CAPITULO III HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1 Formulación de Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

Existe una relación significativa entre el curso defensa personal y la técnica del auto control en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

3.1.2 Hipótesis Específicas

Existe una relación entre las técnicas de defensa personal genérica y las técnicas del auto control de la conducta en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021

Existe una relación entre las técnicas de defensa personal especializada y la técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

3.2 Operacionalización de las variables

3.2.1 Definición operacional

Variables	Dimensiones	Indicadores	Item
Variable 1: Curso defensa personal	Genérica	1.1 Kickboxing 1.2 Karate	1,4 ítems
	Especializada	2.1 Taekwondo 2.2 Jiu Jitsu 2.3 Krav Maga	5,8 ítems
Variable 2: Técnica de autocontrol	Voluntad	1.1 Auto observación 1.2 Auto evaluación 1.3 Auto refuerzo	9,12 ítems
	Conducta	2.1 Organización 2.2 Disciplina	13,16 ítems

3.3 Definición e identificación de variables

3.3.1 Definición conceptual

VG1 Curso de defensa personal

Es un *saber* fundamentado en el espíritu de las artes marciales, entre otras: *jiu-jitsu* (Galán, 1998; Kirby, 2001), *judo* (Espartero, Gutiérrez y Villamón, 2005; Milloy, 2000; Villamón y Molina, 2002), *aikido* (Nagashima, 1978;), es lo contrario la de técnicas de combate cuerpo a cuerpo que en todos los casos y sin excepción, se fundamenta en principios como el respeto al prójimo, la disuasión de la agresión, e impedir que se hiera sin herir" (Tejero, Ibañez y Pérez, 2008, p. 201)

VG2 Técnica del Auto control

Son aquellas técnicas que, actuando sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos

Habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones. Harter (1983),

CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO

4.1 Método de estudio

Argumenta, Guanipa (2010), el método hipotético deductivo, es el conjunto de teorías y conceptos básicos, elaborando en forma deductiva las consecuencias empíricas de las hipótesis, y tratada de falsearla para reunir la información pertinente. Por tanto, busca la solución a los problemas planteados.

El método que se utilizo fue el hipotético-deductivo. Que consiste en la generación de hipótesis a partir de dos premisas, una universal (leyes y teorías científicas, denominada: enunciado nomológico) y otra empírica (denominada enunciado entimemático, que sería el hecho observable que genera el problema y motiva la indagación), para llevarla a la contrastación empírica (Popper, 2008). Tiene la finalidad de comprender los fenómenos y explicar el origen o las causas que la generan. Sus otros objetivos son la predicción y el control, que serían una de las aplicaciones más importantes con sustento, asimismo, en las leyes y teorías científicas.

4.2 Enfoque de la Investigación

El enfoque en el que se realizó este estudio fue el cuantitativo. Al respecto, Bernal (2006) nos da la siguiente acepción: El método cuantitativo o método tradicional se fundamenta en la medición de las características de los fenómenos sociales, lo cual supone derivar de un marco conceptual pertinente al problema analizado, una serie de postulados que expresen relaciones entre las variables estudiadas de forma deductiva. Este método tiende a generalizar y normalizar resultados. (p. 57).

4.3 Tipo de Investigación

Es no experimental. Para Bernal (2006), este tipo de investigación se refiere a: Un proceso planificado de investigar en el que al menos una variable (llamada experimental o independiente: VI) es manipulada u operada intencionalmente por el investigador para conocer qué efectos produce está en la otra variable llamada dependiente (VD). La variable independiente se conoce también como variable experimental o tratamiento; la variable dependiente, que se conoce

también como resultados o efecto, se refiere a los efectos observados en el estudio. (p. 47).

4.4 Nivel y Diseño de la Investigación

Esta investigación es de nivel correlacional. Galindo (2010) indica que este nivel comprende aquellas investigaciones que buscan describir o aclarar relaciones existentes mediante el uso de los coeficientes de correlación, estos coeficientes son indicadores matemáticos que aportan información sobre el grado, intensidad y dirección de relación entre variables.

Esta investigación tendrá un diseño no experimental. Galindo (2010), aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables, se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para analizarlos con posterioridad.

(Hernández, et al (2003) p. 121).Es de tipo correlacional porque el tipo de estudio tiene como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Tales correlaciones se expresan en hipótesis sometidas a prueba"

4.5 Técnicas e Instrumentos para la recolección de información

Técnica

Se ha empleado como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, conformado por 16 ítems redactados de manera clara y simple para recoger los datos.

Instrumento

La encuesta es un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos por medio de un cuestionario (Hernández, Fernández y Baptista - 2007)

Para los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi", participantes en la investigación, 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 16 preguntas (cerradas), correlacionadas por cada indicador, la que tuvo por finalidad determinar si el curso defensa personal y la técnica del auto control en

los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi año 2021

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

Diagrama de Likert

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
1	2	3	4	5

Fuente: Desarrollada en 1932 por el sociólogo Rensis Likert

4.6 Población y Muestra

Población.

La población es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado.

Cuando se vaya a llevar a cabo alguna investigación se debe tener en cuenta algunas características esenciales al seleccionarse la población bajo estudio.

(Hernández, Fernández y Baptista - 2007)

Arias (2006, p. 81) la población es el conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio

Estuvo conformada por doscientos sesentaidos (262) Cadetes del cuarto año.

Muestra.

La muestra será no probabilística. 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). Por lo tanto, este estudio está conformado 156 cadetes del IV año.

Para determinar el tamaño óptimo de la muestra se utilizará el muestreo no probabilístico de tipo causal (Yuni & Urbano, 2006, p.241).

$$n = \frac{(1.96)^2 * (262) * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (262 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$n = 156$$

CAPITULO V INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 Análisis estadístico descriptivo

5.1.1 CURSO DE DEFENSA PERSONAL

1. Cree Ud. que es importante el curso de defensa personal para los cadetes de la EMCH.

Tabla 1 Curso de defensa personal

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	40	26%
CASI SIEMPRE	35	22%
A VECES	31	20%
CASI NUNCA	28	18%
NUNCA	22	14%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021.

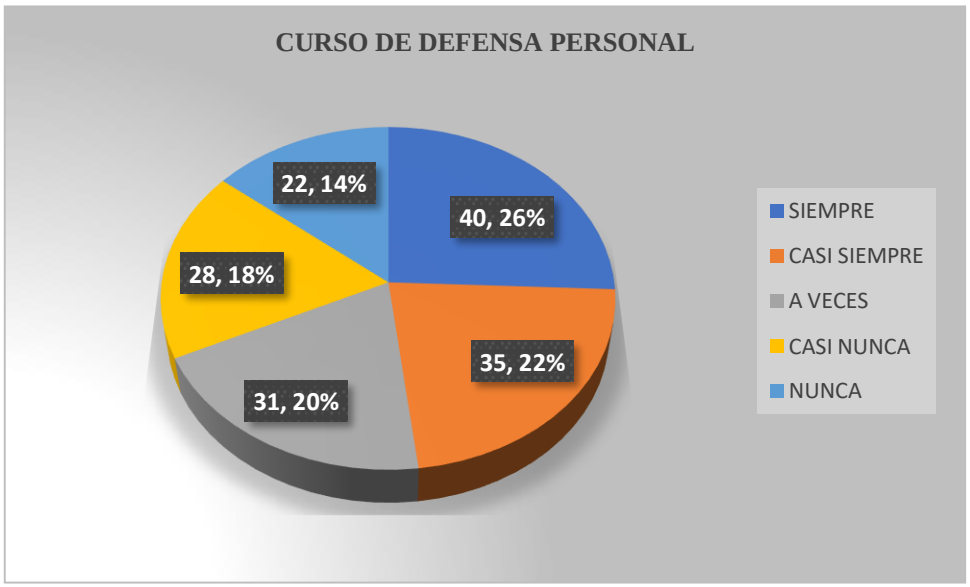

Figura 1 Curso de defensa personal

Interpretación 01: En la Tabla 1 y la Figura 1 se observa que el 40% (26) la mayoría determina "Siempre", el 22% (35) determina "casi siempre ", el 20% (31) determina "A veces", el 18% (28) determina "Casi Nunca" y el 14% (22) determina "Nunca", tomando en cuenta que es importante el curso de defensa personal para los cadetes de la EMCH.

2. Para Ud. conoce el curso de defensa personal genérica

Tabla 2 Defensa personal genérica

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	40	26%
CASI SIEMPRE	34	22%
A VECES	30	19%
CASI NUNCA	28	18%
NUNCA	24	15%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

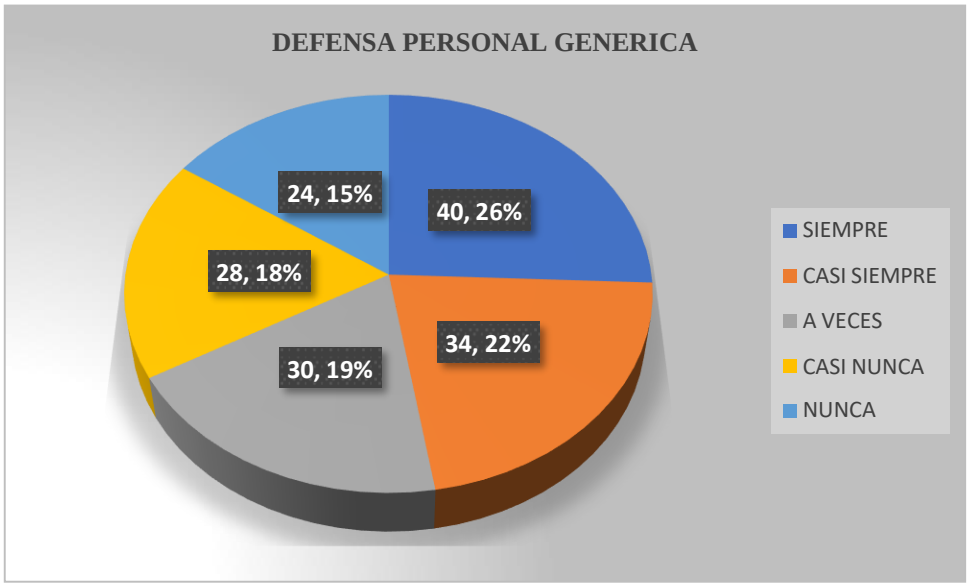

Figura 2 Defensa personal genérica

Interpretación 02: En la Tabla 2 y la Figura 2 se observa que el 26% (40) la mayoría determina "Siempre", el 22% (34) determina "casi siempre ", el 19% (30)determina "A veces", el 18% (28) determina "Casi Nunca" y el 15% (24) determina "Nunca", tomando en cuenta que la mayoría determinan que conocen el curso de defensa personal genérica

3. Para Ud. conoce el curso de defensa personal especializada

Tabla 3 Defensa personal especializada

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	42	27%
CASI SIEMPRE	38	24%
A VECES	28	18%
CASI NUNCA	26	17%
NUNCA	22	14%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

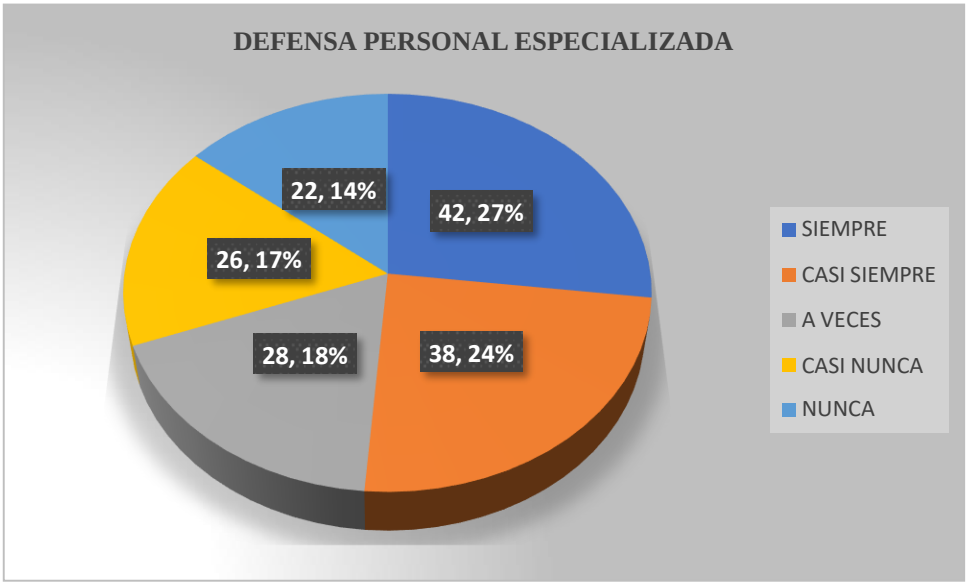

Figura 3 Defensa personal especializada

Interpretación 03: En la Tabla 3 y la Figura 3 se observa que el 27% (42) la mayoría determina "Siempre", el 24% (38) determina "casi siempre ", el 18% (28) determina "A veces", el 17% (26) determina "Casi Nunca" y el 14% (22) determina "Nunca", tomando en cuenta que la mayoría determinan que conocen el curso de defensa personal especializada

4. Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del kickboxing.

Tabla 4 Técnica del Kickboxing

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	43	27%
CASI SIEMPRE	39	25%
A VECES	29	19%
CASI NUNCA	25	16%
NUNCA	20	13%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

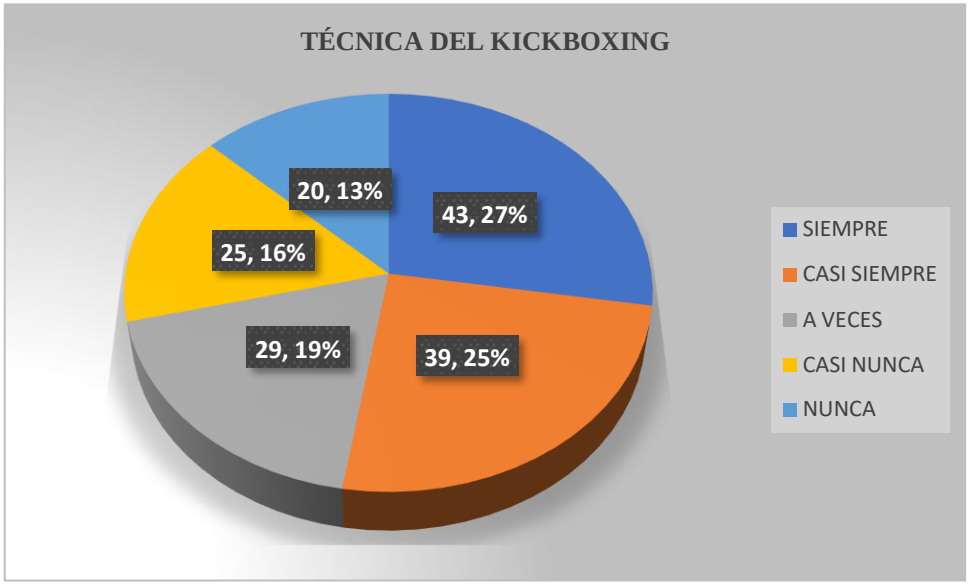

Figura 4 Técnica del Kickboxing

Interpretación 04: En la Tabla 4 y la Figura 4 se observa que el 27% (43) la mayoría determina "Siempre", el 25% (39) determina "casi siempre ", el 19% (29) determina "A veces", el 16% (25) determina "Casi Nunca" y el 13% (20) determina "Nunca", tomando en cuenta que es importante que el cadete aprenda la técnica del kickboxing

5. Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del karate en el curso de defensa personal

Tabla 5 técnica del karate

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	41	26%
CASI SIEMPRE	37	24%
A VECES	30	19%
CASI NUNCA	26	17%
NUNCA	22	14%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

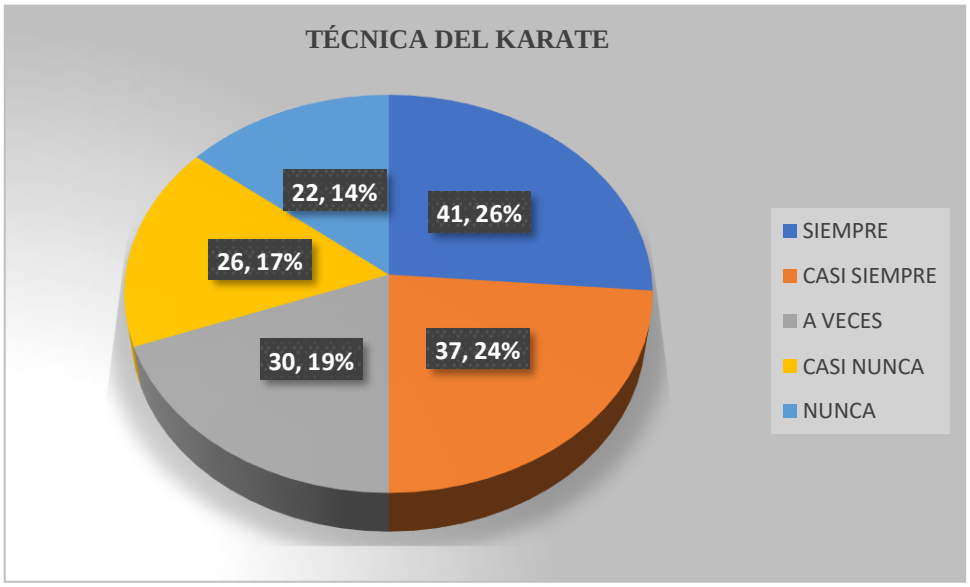

Figura 5 Técnica del karate

Interpretación 05: En la Tabla 5 y la Figura 5 se observa que el 26% (41) la mayoría determina "Siempre", el 24% (37) determina "casi siempre ", el 19% (30) determina "A veces", el 17% (26) determina "Casi Nunca" y el 14% (22) determina "Nunca", tomando en cuenta que es importante que el cadete aprenda la técnica del karate en el curso de defensa personal.

6. Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del taekwondo en el curso de defensa personal.

Tabla 6 Técnica del taekwondo

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	44	28%
CASI SIEMPRE	37	24%
A VECES	27	17%
CASI NUNCA	26	17%
NUNCA	22	14%
TOTOAL	156	22%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

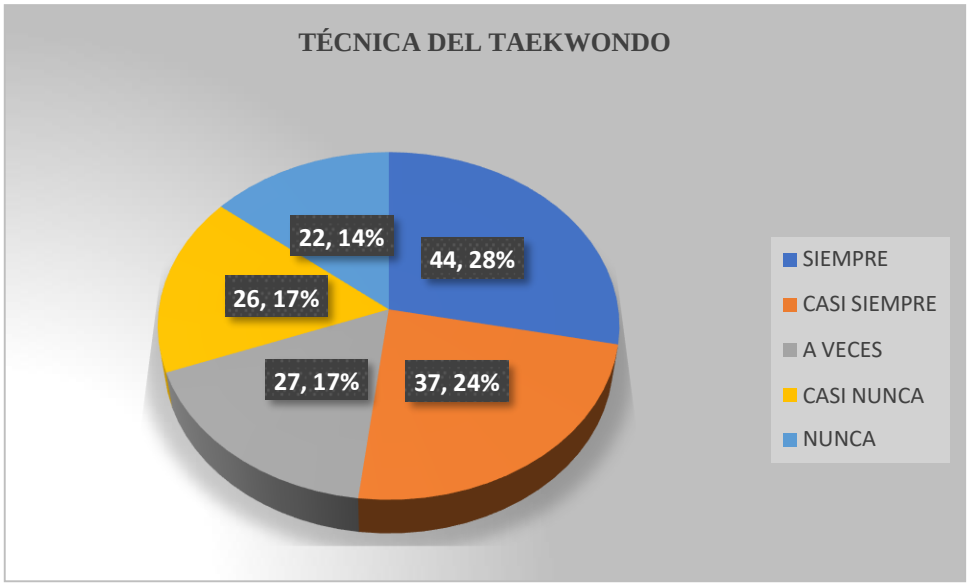

Figura 6 Tabla 6 Técnica del taekwondo

Interpretación 06: En la Tabla 6 y la Figura 6 se observa que el 28% (44) la mayoría determina "Siempre", el 24% (37) determina "casi siempre ", el 17% (27) determina "A veces", el 17% (26) determina "Casi Nunca" y el 14% (22) determina "Nunca", tomando en cuenta que es importante que el cadete aprenda la técnica del taekwondo en el curso de defensa personal.

7. Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del Jiu Jitsu en el curso de defensa personal.

Tabla 7 Técnica del Jiu Jitsu

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	42	27%
CASI SIEMPRE	37	24%
A VECES	28	18%
CASI NUNCA	26	16%
NUNCA	23	15%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

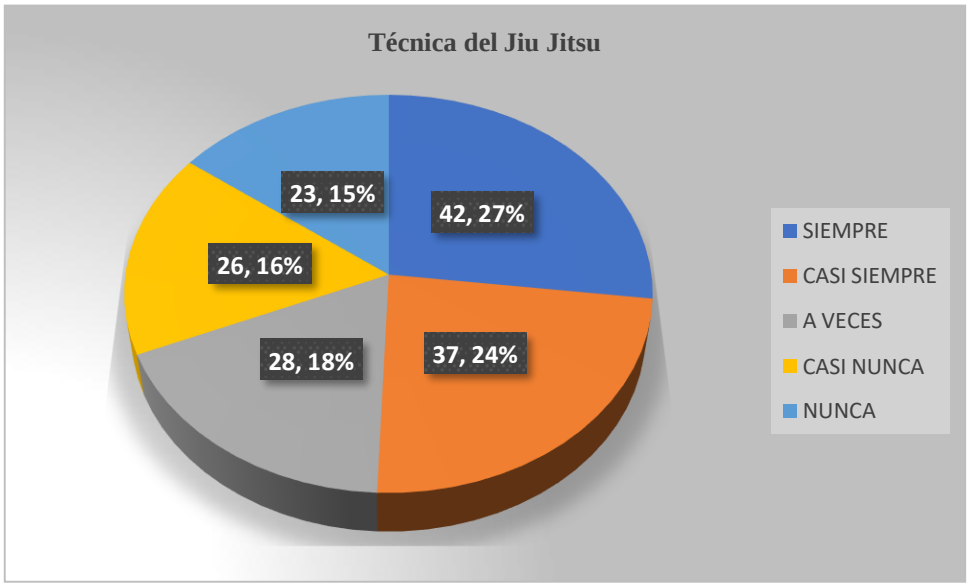

Figura 7 Técnica del Jiu Jitsu

Interpretación 07: En la Tabla 7 y la Figura 7 se observa que el 27% (52) la mayoría determina "Siempre", el 24% (37) determina "casi siempre ", el 18% (28) determina "A veces", el 16% (26) determina "Casi Nunca" y el 15% (23) determina "Nunca", tomando en cuenta que es importante que el cadete aprenda la técnica del Jiu Jitsu en el curso de defensa personal.

8. Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del Krav Maga en el curso de defensa personal

Tabla 8 Técnica del Krav Maga

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	44	28%
CASI SIEMPRE	33	21%
A VECES	30	19%
CASI NUNCA	27	18%
NUNCA	22	14%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

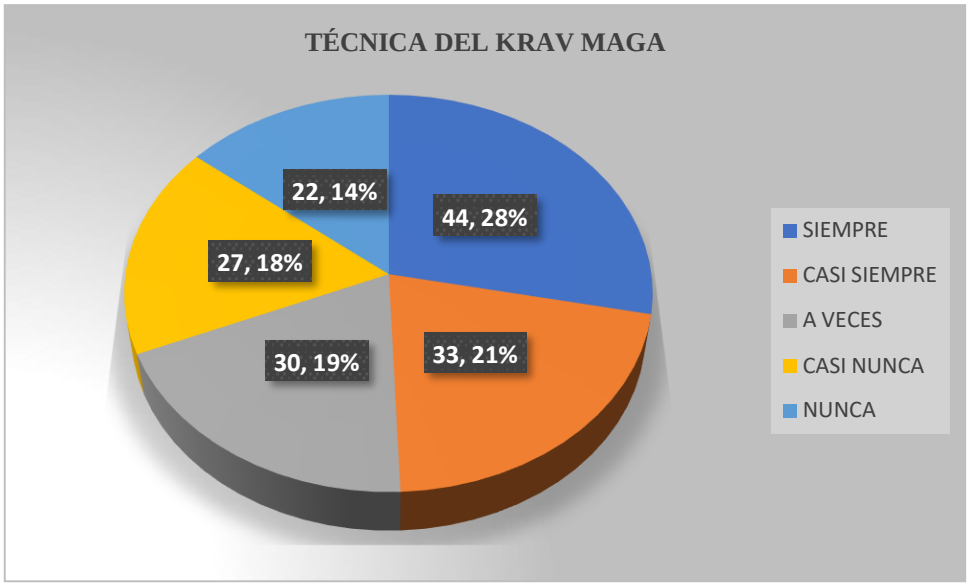

Figura 8 Técnica del Krav Maga

Interpretación 08: En la Tabla 8 y la Figura 8 se observa que el 28% (44) la mayoría determina "Siempre", el 21% (33) determina "casi siempre ", el 19% (30) determina "A veces", el 18% (27) determina "Casi Nunca" y el 14% (22) determina "Nunca", tomando en cuenta que es importante que el cadete aprenda la técnica del Krav Maga en el curso de defensa personal.

5.1.2 VG2 TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

9. Cree Ud. que es importante conocer técnicas de auto control para los cadetes de la EMCH

Tabla 9 Técnicas de auto control

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	39	25%
CASI SIEMPRE	37	24%
A VECES	27	17%
CASI NUNCA	27	17%
NUNCA	26	17%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

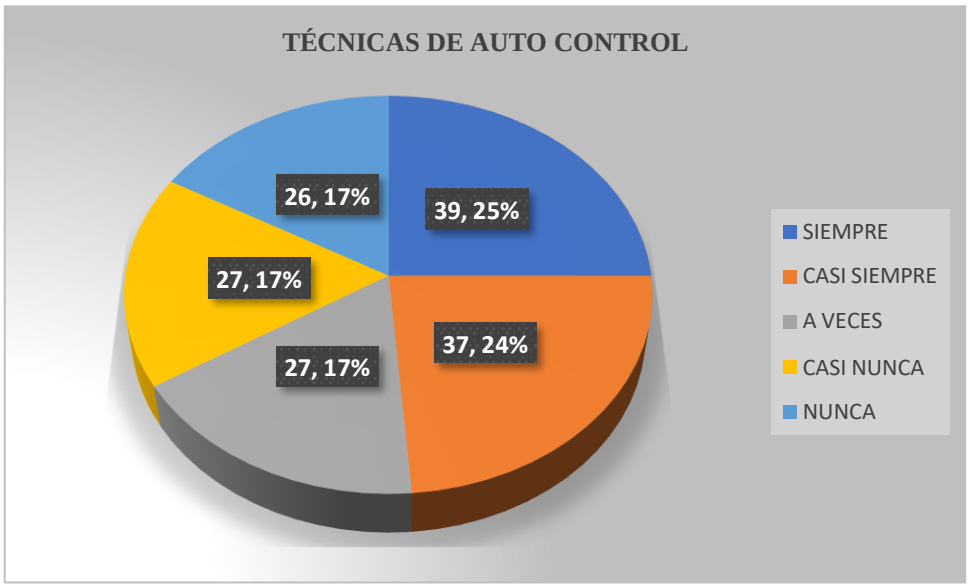

Figura 9 Técnicas de auto control

Interpretación 09: En la Tabla 9 y la Figura 9 se observa que el 25% (39) la mayoría determina "Siempre", el 24% (37) determina "casi siempre ", el 17% (27) determina "A veces", el 17% (27) determina "Casi Nunca" y el 17% (26) determina "Nunca", tomando en cuenta que es importante conocer técnicas de auto control para los cadetes de la EMCH

10. Considera Ud. que la voluntad ayuda al cadete a mejorar su autocontrol en el cadete en la EMCH.

Tabla 10 Mejora su autocontrol

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	41	26%
CASI SIEMPRE	38	24%
A VECES	29	19%
CASI NUNCA	25	16%
NUNCA	23	15%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

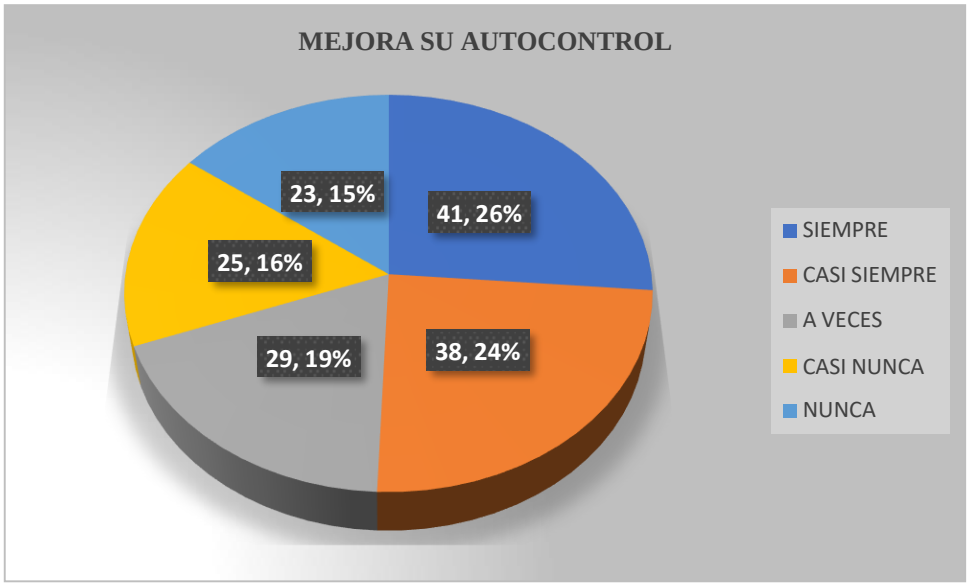

Figura 10 Mejora su autocontrol

Interpretación 10: En la Tabla 10 y la Figura 10 se observa que el 26% (41) la mayoría determina "Siempre", el 24% (38) determina "casi siempre ", el 19% (29) determina "A veces", el 16% (25) determina "Casi Nunca" y el 15% (23) determina "Nunca", tomando en cuenta que la voluntad ayuda al cadete a mejorar su autocontrol en el cadete en la EMCH.

11. Considera Ud. que la conducta ayuda al cadete a mejorar su autocontrol en el cadete en la EMCH.

Tabla 11 Mejorar su autocontrol

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	39	25%
CASI SIEMPRE	36	23%
A VECES	29	19%
CASI NUNCA	27	17%
NUNCA	25	16%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

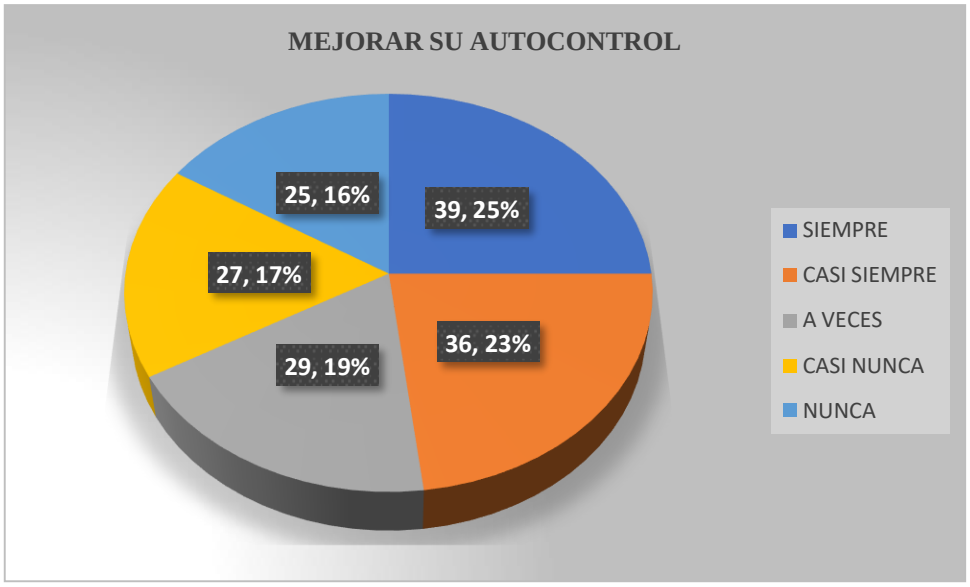

Figura 11 Mejorar su autocontrol

Interpretación 011: En la Tabla 11 y la Figura 11 se observa que el 25% (39) la mayoría determina "Siempre", el 23% (36) determina "casi siempre ", el 19% (29) determina "A veces", el 17% (27) determina "Casi Nunca" y el 16% (25) determina "Nunca", tomando en cuenta que la mayoría determinan que la conducta ayuda al cadete a mejorar su autocontrol en el cadete en la EMCH, que la conducta ayuda al cadete a mejorar su autocontrol en el cadete en la EMCH.

12. Considera Ud. que el autocontrol depende de la auto observación en el cadete de la EMCH

Tabla 12 Autocontrol depende la auto observación

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	36	23%
CASI SIEMPRE	34	22%
A VECES	31	20%
CASI NUNCA	28	18%
NUNCA	27	17%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

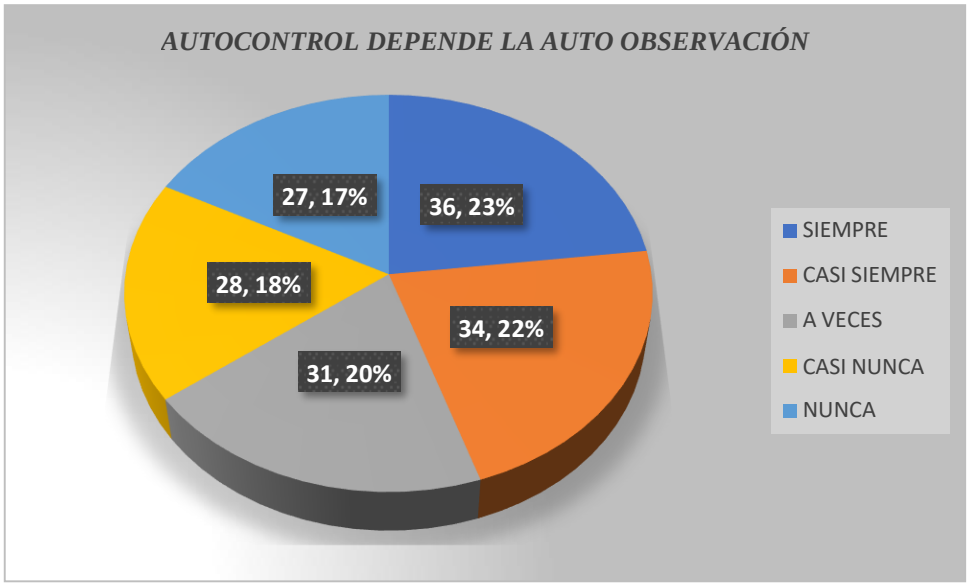

Figura 12 Autocontrol depende la auto observación

Interpretación 12: En la Tabla 12 y la Figura 12 se observa que el 23% (36) la mayoría determina "Siempre", el 22% (34) determina "casi siempre ", el 20% (31) determina "A veces", el 18% (28) determina "Casi Nunca" y el 17% (27) determina "Nunca", tomando en cuenta que el autocontrol depende de la auto observación en el cadete de la EMCH

13. Considera Ud. que el autocontrol depende de la auto evaluación en el cadete de la EMCH

Tabla 13 Autocontrol depende la auto evaluación

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	40	26%
CASI SIEMPRE	34	22%
A VECES	32	20%
CASI NUNCA	27	17%
NUNCA	23	15%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

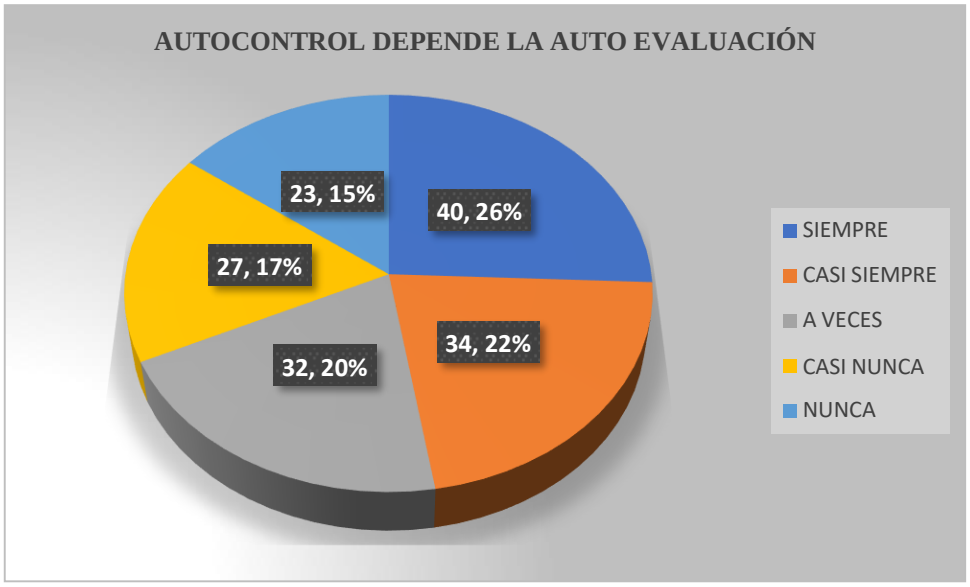

Figura 13 Autocontrol depende la auto evaluación

Interpretación 13: En la Tabla 13 y la Figura 13 se observa que el 26% (40) la mayoría determina "Siempre", el 22% (34) determina "casi siempre ", el 20% (32) determina "A veces", el 17% (27) determina "Casi Nunca" y el 15% (23) determina "Nunca", tomando en cuenta que el autocontrol depende de la auto evaluación en el cadete de la EMCH

14. Considera Ud. que el autocontrol depende del auto refuerzo en el cadete de la EMCH

Tabla 14 Autocontrol depende el auto refuerzo

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	44	28%
CASI SIEMPRE	31	20%
A VECES	29	19%
CASI NUNCA	27	17%
NUNCA	25	16%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

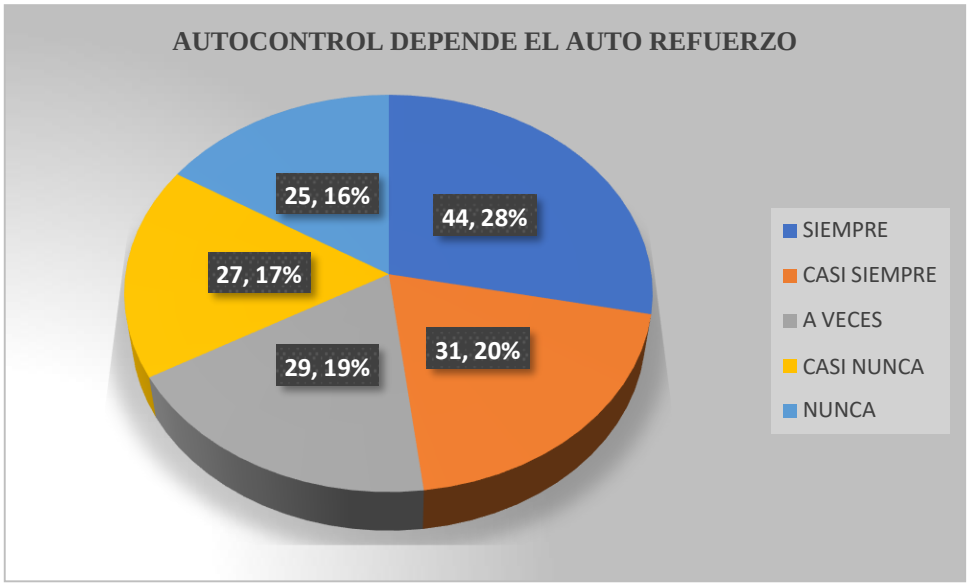

Figura 14 Autocontrol depende el auto refuerzo

Interpretación 14: En la Tabla 14 y la Figura 14 se observa que el 28% (44) la mayoría determina "Siempre", el 20% (31) determina "casi siempre ", el 19% (29) determina "A veces", el 17% (27) determina "Casi Nunca" y el 16% (25) determina "Nunca", tomando en cuenta que el autocontrol depende del auto refuerzo en el cadete de la EMCH

15. Considera Ud. que el autocontrol depende de la organización del cadete de la EMCH

Tabla 15 Autocontrol depende la organización

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	42	27%
CASI SIEMPRE	35	23%
A VECES	28	18%
CASI NUNCA	27	17%
NUNCA	24	15%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

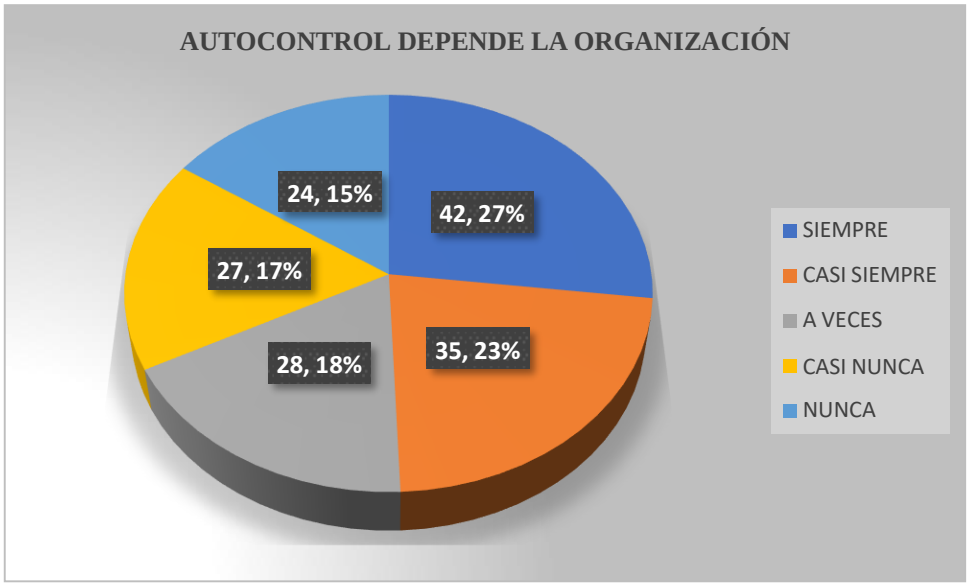

Figura 15 Autocontrol depende la organización

Interpretación 15: En la Tabla 15 y la Figura 15 se observa que el 27% (42) la mayoría determina "Siempre", el 23% (35) determina "casi siempre ", el 18% (28) determina "A veces", el 17% (27) determina "Casi Nunca" y el 15% (24) determina "Nunca", tomando en cuenta que la mayoría determinan. que el autocontrol depende de la organización del cadete de la EMCH

16. Considera Ud. que el autocontrol depende de la disciplina del cadete de la EMCH

Tabla 16 autocontrol depende de la disciplina

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	46	30%
CASI SIEMPRE	34	22%
A VECES	30	19%
CASI NUNCA	24	15%
NUNCA	22	14%
TOTOAL	156	100%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del IV año de la Escuela Militar de Chorrillos "Crl. Francisco Bolognesi"2021

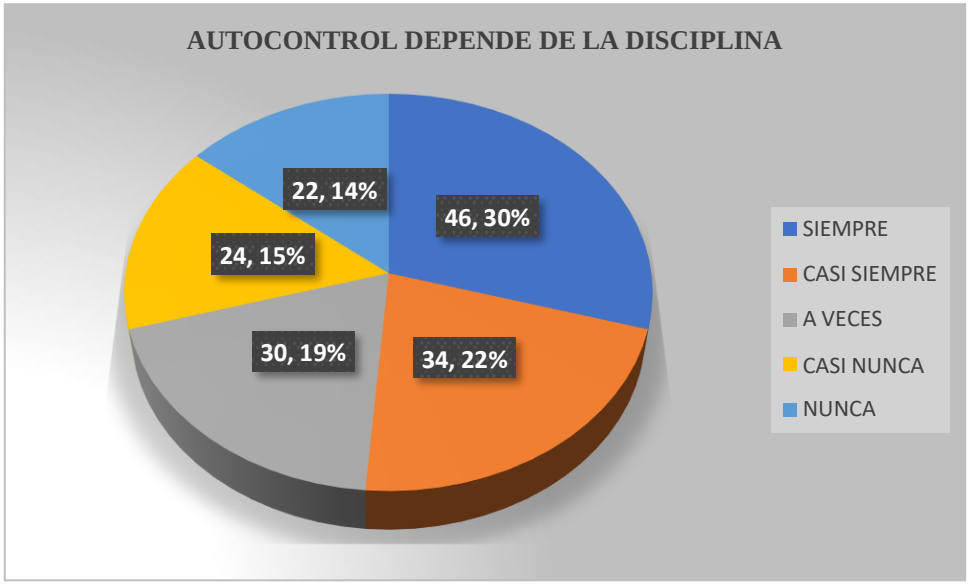

*Figura 16 A*utocontrol depende de la disciplina

Interpretación 16: En la Tabla 16 y la Figura 16 se observa que el 30% (46) la mayoría determina "Siempre", el 22% (34) determina "casi siempre ", el 19% (30) determina "A veces", el 15% (24) determina "Casi Nunca" y el 14% (22) determina "Nunca", tomando en cuenta que el autocontrol depende de la disciplina del cadete de la EMCH.

5.2. Análisis Inferencial

En el análisis realizado en la base de datos y la recodificación de las variables se estableció utilizar la estadística descriptiva e inferencial. Para la contratación de las Hipótesis utilizando la prueba de independencia de Chi Cuadrada (X2) con dos variables y el análisis exploratorio para comprobar los promedios de una distribución normal.

La determinación de la Prueba de Hipótesis, según el criterio más aceptado por la comunidad científica, emplea un nivel de significancia $\boldsymbol{\alpha}$ del 5% (0,05), y un nivel de confianza del 95%.

Eso significa que los resultados hallados se comparan con el nivel de significancia $\boldsymbol{\alpha}$ 5% (0,05). Si el ***p*** Estadístico es inferior 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^2 – Hipótesis General (HG)

HG – Existe una relación significativa el curso defensa personal ayudaría en la técnica del auto control en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

HGO (NULA) No Existe una relación significativa el curso defensa personal ayudaría en la técnica del auto control en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

- **De los Instrumentos de Medición**

Defensa personal

Tabla 17

Instrumento de medición, HG V1

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	40	26%
CASI SIEMPRE	35	22%
AVECES	31	20%
CASI NUNCA	28	18%
NUNCA	22	14%
TOTOAL	156	100%

- **Técnica Autocontrol**

Tabla 18

Instrumento de Medición HG V2

CATEGORIA	FREC SIMPLE	FREC RELATIVA
SIEMPRE	39	26%
CASI SIEMPRE	37	22%
AVECES	27	20%
CASI NUNCA	27	18%
NUNCA	26	14%
TOTAL	156	100%

Tabla 19

Frecuencia observada, HG

Fo	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA	Total
Defensa personal	40 - a1	35 - b1	31 - c1	28 - d1	22 - c1	156
Técnica de autocontrol	39 - a2	37 - b2	27 - c2	27 - d2	26 - b2	156
Total	79	72	58	55	48	312

- Cálculo de las frecuencias

  Fe. (Total de frecuencias de la columna) (total de frecuencia de la fila)
  Total, general de la frecuencia

$$fe - a\ \# = \frac{79 * 156}{312} = 39.5$$

$$fe - b\ \# = \frac{72 * 156}{312} = 36$$

$$fe - c\ \# = \frac{58 * 156}{312} = 29$$

$$fe - d\ \# = \frac{55 * 156}{312} = 27.5$$

$$fe - e\ \# = \frac{48 * 156}{312} = 24$$

- Aplicamos la formula

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

fo= frecuencia observada
fe= frecuencia esperada

Tabla 20

Aplicación de la Formula, HG

Celada	**fo**	**fe**	**Fo-fe**	**$(fo-fe)^2$**	**$(fo-fe)^2$ / fe**
F - a 1 =	40	39.5	0.5	0.25	0.0063
F - b 1 =	35	36	-1	1	0.0277
F - c 1 =	31	29	2	4	0.1379
F - d 1 =	28	27.5	0.5	0.25	0.0090
F - e 1 =	22	24	-2	4	0.1666
F - a 2 =	39	39.5	- 0.5	0.25	0.0063
F - b 2 =	37	36	1	1	0.0277
F - c 2 =	27	29	-2	4	0.1379
F - d 2 =	27	27.5	-0.5	0.25	0.0090
F - e 2 =	26	24	2	4	0.1666
TOTAL				X^2 =	0.6950

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: 0.6450

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 0.6950$

Tabla 21

Validación de Chi Cuadrada HG

Chi Cuadrada HG		Defensa personal	Técnica de autocontrol
Defensa personal	Coeficiente de correlación	0.6450	0.6950
	G.Lib.		4
	m	156	
Técnica de autocontrol	Coeficiente de correlación	0.6950	0.6450
	G.Lib.	4	
	m	156	156

Interpretación: En correspondencia a la hipótesis general, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.6950) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.6450) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Por lo que se acepta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna que en conclusión se demuestra que las técnicas de defensa personal ayudarían en la técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

B. Cálculo de la Chi Cuadrada- Hipótesis Especifica 1

HE_1 Existe una relación significativa en los principios de la técnica en la defensa personal en defensa personal especializada al relacionarse en las técnicas del auto control de la conducta en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021

HE_1 0 (NULA) No Existe una relación significativa en los principios de la técnica en la defensa personal en defensa personal especializada al relacionarse en las técnicas del auto control de la conducta en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021

- **De los Instrumentos de medición**

  V_1 Dimensión 1: Principios defensa personal, especializada

Tabla 22 Instrumento de medición, HE_1 V_1 D_1

Fo	**SIEMPRE**	**CASI SIEMPRE**	**AVECES**	**CASI NUNCA**	**NUCA**	**Total**
Principios defensa personal	40 - a1	34 - b1	30 - c1	28 - d1	24 - c1	156
Defensa especializada	41 - a2	38 - b2	29 - c2	25 - d2	23 - b2	156
Total	81	72	59	53	47	312

- Cálculo de las frecuencias esperadas

Fe. (Total de frecuencias de la columna) (total de frecuencia de la fila)
Total, general de la frecuencia

$$fe - a\ \# = \frac{81 * 156}{312} = 40.5$$

$$fe - b\ \# = \frac{72 * 156}{312} = 36$$

$$\text{fe - c \# } = \frac{59 * 156}{312} = 29.5$$

$$\text{fe - d \# } = \frac{53 * 156}{312} = 26.5$$

$$\text{fe - e \# } = \frac{47 * 156}{312} = 23.5$$

- Aplicamos la formula

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

fo= frecuencia observada
fe= frecuencia esperada

Tabla 37

Aplicación de la Formula, HE_1

Celada	fo	fe	Fo-fe	$(fo-fe)^2$	$(fo-fe)^2 / fe$
F - a 1 =	40	40.5	- 0.5	0.25	0.0061
F - b 1 =	34	36	- 2	4	0.1111
F - c 1 =	30	29.5	0.5	0.25	0.0084
F - d 1 =	28	26.5	1.5	2.25	0.0849
F - e 1 =	24	23.5	0.5	0.25	0.0106
F - a 2 =	41	40.5	0.5	0.25	0.0061
F - b 2 =	38	36	2	4	0.1111
F - c 2 =	29	29.5	- 0.5	0.25	0.0084
F - d 2 =	25	26.5	- 1.5	2.25	0.0849
F - e 2 =	23	23.5	- 0.5	0.25	0.0106
TOTAL				$X^2 =$	0.4422

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: 0.3922

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 0.4422$

Tabla 38

Validación de Chi Cuadrada HE_1

Chi Cuadrada HG		Principios de defensa personal	Defensa especializada
Principios de defensa personal	Coeficiente de correlación	0.3922	0.4422
	G.Lib.		4
	m	156	
Defensa especializada	Coeficiente de correlación	0.4422	0.3922
	G.Lib.	4	
	m	156	156

Interpretación: En correspondencia con la hipótesis especifica 1, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.4422) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.3922) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Por lo que se acepta la decisión de rechazar la hipótesis especifica nula y se acepta la hipótesis especifica 1 alterna.

C. Cálculo de la Chi Cuadrada- Hipótesis Especifica 2

HE_2 Existe una relación significativa en las técnicas de defensa personal genérica relacionando la técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.

HE_2 0 (NULA) Existe una relación significativa en las técnicas de defensa personal genérica relacionando la técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021

- **De los Instrumentos de medición**

V_2 Dimensión 2: Defensa personal genérica, Técnica de autocontrol voluntad

Tabla 22 Instrumento de medición, HE_2 V_2 D_2

Fo	**SIEMPRE**	**CASI SIEMPRE**	**AVECES**	**CASI NUNCA**	**NUCA**	**Total**
Defensa personal genérica	42 - a1	38 - b1	28 - c1	26 - d1	22 - c1	156
Técnica de autocontrol voluntad	39 - a2	36 - b2	29 - c2	27 - d2	25 - b2	156
Total	81	74	57	53	47	312

- Cálculo de las frecuencias esperadas

Fe. (Total de frecuencias de la columna) (total de frecuencia de la fila)
Total, general de la frecuencia

$$fe - a\ \# = \frac{81 * 156}{312} = 40.5$$

$$fe - b\ \# = \frac{74 * 156}{312} = 37$$

$$fe - c\ \# = \frac{57 * 156}{312} = 28.5$$

$$\text{fe - d \#} = \frac{53 * 156}{312} = 26.5$$

$$\text{fe - e \#} = \frac{47 * 156}{312} = 23.5$$

- Aplicamos la formula

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

  fe= frecuencia esperada

Tabla 23

Aplicación de la Formula, HE_2

Celada	**fo**	**fe**	**Fo-fe**	**$(fo-fe)^2$**	**$(fo-fe)^2$ / fe**
F - a 1 =	42	40.5	1.5	2.25	0.0555
F - b 1 =	38	37	1	1	0.0270
F - c 1 =	28	28.5	-0.5	0.25	0.0087
F - d 1 =	26	26.5	-0.5	0.25	0.0094
F - e 1 =	22	23.5	-1.5	2.25	0.0957
F - a 2 =	39	40.5	-1.5	2.25	0.0555
F - b 2 =	36	37	-1	1	0.0270
F - c 2 =	29	28.5	0.5	0.25	0.0087
F - d 2 =	27	26.5	0.5	0.25	0.0094
F - e 2 =	25	23.5	1.5	2.5	0.0957
TOTAL				X^2 =	0.3926

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: 0.3426

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 0.3926$

Tabla 24

Validación de Chi Cuadrada HE_2

Chi Cuadrada HG		Defensa personal genérica	Técnica autocontrol voluntad
Defensa personal genérica	Coeficiente de correlación	0.3426	0.3926
	G.Lib.		4
	m	156	
Técnica autocontrol voluntad	Coeficiente de correlación	0.3926	0.3426
	G.Lib.	4	
	m	156	156

Interpretación: En correspondencia a la hipótesis especifica 2, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.3926) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.3426) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Por lo que se acepta la decisión de rechazar la hipótesis especifica nula y se acepta la hipótesis especifica 2 alterna.

4.3. Discusión de resultados

La hipótesis general planteó que existe correlación entre el curso defensa personal ayudaría en la técnica del auto control en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Crl. Francisco Bolognesi 2021., en relación con la hipótesis general, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.6950) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.6450) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Por lo que se acepta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna.

En relación con la primera de las hipótesis específicas, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.4422) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.3922) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Por lo que se acepta la decisión de rechazar la hipótesis específica 1 nula y se acepta la hipótesis específica 1 alterna.

En relación con la segunda de las hipótesis específicas, el valor calculado para la Chi cuadrada (0.3926) es mayor que el valor que aparece en la tabla (0.3426) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Por lo que se acepta la decisión de rechazar la hipótesis específica 2 nula y se acepta la hipótesis específica 2 alterna.

Los resultados obtenidos corresponden al curso defensa personal ayudaría en la técnica del auto control en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021, ya que estas diciplinas han demostrado que poseen las particularidades de entrenar a las personas a mantener la tranquilidad, serenidad y el sentido común frente a una situación de ataque, empleando las estrategias de defensa y regulando su estado emocional.

CONCLUSIONES

Conclusión 1 Existe precedentes en la escuela Militar de Chorrillos el uso de artes marciales como técnicas de defensa personal en la formación de cadetes de los cadetes y que de alguna manera han ayudado a mejorar el autocontrol de estos en su desarrollo personal.

Conclusión 2 La formación de los cadetes en términos de las técnicas de autocontrol se observa que la mayoría posee alguna técnica ya que dependen mucho de la voluntad de estos valorando su auto evaluación, su observación de las conductas en los demás y su refuerzo a esta, poniendo en práctica los cursos de auto defensa como medio de regular sus impulsos de una manera adecuada.

Conclusión 3 Se ha determinado mediante lo investigado que es viable y necesario el curso de defensa personal como una herramienta necesaria para mejorar el auto control en los cadetes y de esa manera fortalecer el desarrollo personal del cadete como futuro oficial.

Conclusión 4 Los expertos avalan que estos cursos generaran un beneficio a nuestros futuros oficiales obteniendo las mismas habilidades en defensa personal y un adecuado autocontrol que poseen los oficiales elite de los ejércitos israelí, ruso, estadounidense, etc.

RECOMENDACIONES

1. Mi principal recomendación es analizar el costo beneficio de la incorporación del curso de defensa personal con perspectivas de artes marciales en la formación del cadete para mejorar su autocontrol, ya que el costo de su implementación, no ha sido calculado con cifras exactas, será ínfimo a los resultados de tener oficiales preparados en cualquier circunstancia de riesgo o no en donde su vida o la de los ciudadanos corran peligro; además de colocar a nuestros oficiales al nivel de oficiales elite de los ejércitos de otros países como Israel, Rusia, Tailandia, y Estados Unidos.

2. Se recomienda a la dirección de la Escuela Militar implementar el curso de defensa personal para los cadetes de la Escuela Militar y puedan ponerlo en práctica por el cadete en su defensa personal y mejorar su autocontrol , en los nuevos roles del ejército peruano tanto en tiempo de paz como en tiempo de conflicto.

3. Se recomienda la consolidación que brinda los cursos de defensa personal para los cadetes y a los docentes, a la búsqueda de alternativas de enseñanza de cómo mejorar el autocontrol en la aplicación en sus relaciones entre docente, instructores y cadetes ya que muchos no poseen un adecuado control de impulsos.

4. Se recomienda estudiar el autocontrol de los cadetes en la Escuela Militar, con la finalidad:

a. De mejorar el autocontrol fortaleciendo su disciplina, pero con las medidas correctivas

b. Que las autoridades directivas de la Escuela Militar hagan respetar las distribuciones.

c. Incrementar actividades o programas de capacitación oficiales y cadetes de año superior para brindar un poco de confianza en los cadetes de año subordinado dándoles a entender que la disciplina consiente es posible.

d. Tener empatía con los cadetes y escucharlos antes de sancionarlos, cuando él lo solicita.

REFERENCIAS

Aguirre, G. V. (2016). Tesis de Maestría: "Las Técnicas Básicas del Judo y La Práctica de Valores Deportivos en los Estudiantes de Educación Básica de La Escuela Mariscal Sucre". Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Army Physical Readiness Training. (2010). Programa de entrenamiento físico del ejército de Estados Unidos. TC-3-22.20.

Artes Marciales Pro. (23 de mayo de 2016). Principios Básicos del krav Magá. Obtenido de http://artesmarcialespro.com/blog/principios-basicos-del-krav-maga/

Baumeister, R. (2013) Fuerza de Voluntad y Autocontrol. Universidad Estatal de la Florida. Estados Unidos.

Diéguez, J. (2014). Krav Magá – ¿Qué es? Historia y Entrenamientos del Servicio Secreto Israelí (Mosad). Obtenido de https://deportesdecontacto.online/krav-maga/

Fernández-Abascal, E. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento, Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.

Gottfredson, M. (2006). «Una teoría del control explicativa del delito». En Derecho penal y Criminología como fundamento de la Política criminal. Estudios en Homenaje al profesor Alfonso Serrano Gómez. Madrid: Dykinson.

Hernández, E. A. (1998). Modalidad de la Investigación Científica. D.F. México: MC Craw.

Hernández, Fernández, & Baptista. (2003). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.

Kazdin, A. (1978). Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México: El manual Moderno

Mejía, M. (2014). Tesis de Licenciatura: "Plan de Negocios para la Implementación de una Red de Academias de Artes Marciales Mixtas y Deportes de Contacto en Lima Metropolitana". Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Sampieri. (2010). Metodología de la Investigación. Capítulo 1: Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. 5ta Edición.

MATRIZ CURSO DE DEFENSA PERSONAL Y LA TECNICA DE AUTOCONTROL EN EL CADETE DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CFB 202

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología / Diseño
Problema General ¿Cuál es la relación entre el curso de defensa personal y la técnica de autocontrol en el cadete de la Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi, 2021? **Problemas específicos** **1** ¿Como las técnicas de defensa personal genérica se relacionan con las técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021? **2** ¿Como los principios de las técnicas en defensa personal especializada se relacionan con las técnicas del auto control de la conducta en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021?	**Objetivo General** Determinar cómo se relacionan el curso de defensa personal en la técnica del auto control en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021. **Objetivos específicos** **1.** Determinar si las técnicas de defensa personal genérica se relacionan con la técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021. **2.** Determinar los principios de la técnica en la defensa personal en defensa personal especializada se relaciona en las técnicas del auto control de la conducta en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021.	**Hipótesis General** Existe una relación significativa en el curso defensa personal ayudaría en la técnica del auto control en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021. **Hipótesis específicas** **1.** Existe una relación significativa en los principios de la técnica en la defensa personal en defensa personal especializada al relacionarse en las técnicas del auto control de la conducta en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021 **2.** Existe una relación significativa en las técnicas de defensa personal genérica relacionando la técnica del auto control de la voluntad en los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos Crl Francisco Bolognesi 2021. .	**Variable 1** Curso defensa personal	Genérica	Kickboxing Karate	**Tipo investigación** Descriptivo básico **Diseño de investigación** No experimental-transversal **Enfoque de investigación** Cuantitativo **Técnica** Encuesta **Instrumentos** Cuestionario **Población** 262 Cadetes del IV año. **Muestra** 156 Cadetes del IV año. **Métodos de Análisis de Datos** Paquete estadístico SPSS y el programa Excel
				Especializada	Taekwondo Jiu Jitsu Krav Maga	
			Variable 2 Técnica de autocontrol	Voluntad	Auto observación Auto evaluación Auto refuerzo	
				Conducta	Organización Disciplina	

Anexo 2: Elaboración de los instrumentos

"CURSO DE DEFENSA PERSONAL Y LA TECNICA DE AUTOCONTROL EN EL CADETE DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, 2021"

Nota: Se agradece anticipadamente la participación de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" - 2021, que nos colaboraron amablemente.

RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1	2	3	4	5
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA

N.º						
	VG1 CURSO DEFENSA PERSONAL					
1	Cree Ud. que es importante el curso de defensa personal para los cadetes de la EMCH.					
2	Para Ud. conoce el curso de defensa personal genérica.					
3	Para Ud. conoce el curso de defensa personal especializada.					
4	Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del kickboxing.					
5	Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del karate en el curso de defensa personal.					
6	Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del taekwondo en el curso de defensa personal.					
7	Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del Jiu Jitsu en el curso de defensa personal.					
8	Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del Krav Maga en el curso de defensa personal.					
9	Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del aikido en el curso de defensa personal.					
10	Considera Ud. que es importante que el cadete aprenda la técnica del muay thai en el curso de defensa personal.					
11	Para Ud. es necesario tener el curso de defensa personal					
12	Para Ud. Es importante que se agregue el curso de defensa personal en su maya curricular					
	VG 2 TECNICA DE AUTOCONTROL					
13	Cree Ud. que es importante conocer técnicas de auto control para los cadetes de la EMCH					
14	Considera Ud. que la voluntad ayuda al cadete a mejorar su autocontrol en el cadete en la EMCH.					
15	Considera Ud. que la conducta ayuda al cadete a mejorar su autocontrol en el cadete en la EMCH.					
16	Considera Ud. que el autocontrol depende de la auto observación en el cadete de la EMCH					
17	Considera Ud. que el autocontrol depende de la auto evaluación en el cadete de la EMCH					
18	Considera Ud. que el autocontrol depende del auto refuerzo en el cadete de la EMCH					
19	Considera Ud. que el autocontrol depende de la organización del cadete de la EMCH					
20	Considera Ud. que el autocontrol depende de la disciplina del cadete de la EMCH					
21	Considera Ud. que el autocontrol ayudara a su vida profesional					
22	Cree Ud. que sea necesario practicar las técnicas de autocontrol en la Escuela Militar de Chorrillos CFB					
23	Considera Ud. que mejoraría la disciplina si practicara las técnicas de autocontrol					
24	Considera Ud. que el índice de cadetes sancionados disciplinariamente de la EMCH reduciría si practicarían las técnicas de autocontrol					

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

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: ESPINOZA ALBA GIAN FRANCO ALEX
1.2 Grado académico: MAGISTER
1.3 Cargo e institución donde labora: JEFE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN EL COSALE
1.4 Título de la Investigación: .....
Bach: Ruben Olazabal Huaman
1.5 Autor del instrumento: Bach. Shamper Palomino Jimenez
1.6 Licenciatura/ Mención: Licenciado en Ciencias Militares con Mención en Administracion / Ingenieria
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.					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.					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						900
TOTAL						90.00

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): ..... 90 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: ....APLICABLE.....

Lugar y fecha: .....12 DE DICIEMBRE 2021

Firma: .....

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Monja Manosalva Carlos Alfonzo
1.2 Grado académico: Doctor
1.3 Cargo e institución donde labora: Gestor de investigación en la EMCH "CFB"
1.4 Título de la Investigación: .....
1.5 Autor del instrumento: Bach: Ruben Olazabal Huaman
Bach: Shamper Palomino Jimenez
1.6 Licenciatura/ Mención: Licenciado en Ciencias Militares con Mención en Administracion / Ingenieria
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					95
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					95
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					95
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					95
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					95
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					95
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					95
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					95
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					95
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					95
SUB TOTAL						95.0
TOTAL						95.00

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): 95 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable

Lugar y fecha: 16 de Diciembre 2021

Firma:

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: DORIA VELARDE ADAN JOSE
1.2 Grado académico: MAGISTER
1.3 Cargo e institución donde labora: EMCH "CFB"
1.4 Título de la Investigación: .....
1.5 Autor del instrumento: Bach: Ruben Olazabal Huaman
Bach Shampier Palomino Jimenez
1.6 Licenciatura/ Mención: Licenciado en Ciencias Militares con Mención en. Administracion/Ingenieria
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.					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.					90
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					90
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio.					90
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					90
SUB TOTAL						90.0
TOTAL						90.00

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): 90 e/o

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: VIABLE

Lugar y fecha: 14 DIC 2021

Firma: .....

Anexo 04 Base de datos

Cadetes	VARIABLE 1: CURSO DE DEFENSA PERSONAL										Cadetes	VARIABLE 2: TECNICA DEL AUTOCONTROL									
Nro	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	TotalD	Rango	Nro	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	TotalD	Rango
1	4	3	5	5	4	5	4	5	35	3	1	4	5	4	4	4	3	5	4	33	3
2	3	4	2	2	5	2	5	2	25	2	2	5	2	5	4	3	4	2	5	30	3
3	5	3	2	3	4	3	4	2	26	2	3	4	3	4	4	5	3	2	4	29	2
4	4	3	5	5	5	5	1	5	33	3	4	5	5	1	4	4	3	5	1	28	2
5	3	5	3	5	4	5	4	3	32	3	5	4	5	4	4	3	5	3	4	32	3
6	2	5	5	1	4	1	3	5	26	2	6	4	1	3	4	2	5	5	3	27	2
7	2	5	4	4	5	4	4	4	32	3	7	5	4	4	4	2	5	4	4	32	3
8	3	4	5	1	4	1	5	5	28	2	8	4	1	5	1	3	4	5	5	28	2
9	1	4	4	4	3	4	1	4	25	2	9	3	4	1	5	1	4	4	1	23	2
10	5	1	5	5	4	5	5	5	35	3	10	4	5	5	4	5	1	5	5	34	3
11	3	5	4	1	5	1	4	4	27	2	11	5	1	4	4	3	5	4	4	30	3
12	4	2	5	5	5	5	4	5	35	3	12	5	5	4	2	4	2	5	4	31	3
13	5	5	4	1	5	1	4	4	29	2	13	5	1	4	4	5	5	4	4	32	3
14	1	4	3	3	5	3	4	3	26	2	14	5	3	4	4	1	4	3	4	28	2
15	3	3	4	4	4	4	1	4	27	2	15	4	4	1	2	3	3	4	1	22	2
16	5	5	5	5	5	5	3	5	38	3	16	5	5	3	4	5	5	5	3	35	3
17	2	4	4	1	5	1	5	4	26	2	17	5	1	5	4	2	4	4	5	30	3
18	1	5	5	5	4	5	5	5	35	3	18	4	5	5	3	1	5	5	5	33	3
19	4	5	4	4	5	4	5	4	35	3	19	5	4	5	5	4	5	4	5	37	3
20	3	4	4	4	1	4	5	4	29	2	20	1	4	5	1	3	4	4	5	27	2
21	2	4	4	4	4	4	2	4	28	2	21	4	4	2	3	2	4	4	2	25	2
22	3	5	4	4	5	4	1	4	30	3	22	5	4	1	4	3	5	4	1	27	2
23	1	5	4	3	4	3	4	4	28	2	23	4	3	4	4	1	5	4	4	29	2
24	3	4	3	3	4	3	3	3	26	2	24	4	3	3	3	3	4	3	3	26	2
25	3	3	5	3	3	3	3	5	28	2	25	3	3	3	5	3	3	5	3	28	2
26	3	5	5	5	4	5	4	5	36	3	26	4	5	4	5	3	5	5	4	35	3
27	1	4	5	4	4	4	3	5	30	3	27	4	4	3	3	1	4	5	3	27	2
28	5	1	5	5	3	5	5	5	34	3	28	3	5	5	5	5	1	5	5	34	3
29	3	4	2	2	3	2	4	2	22	2	29	3	2	4	5	3	4	2	4	27	2
30	2	5	5	5	4	5	3	5	34	3	30	4	5	3	5	2	5	5	3	32	3
31	3	3	4	4	3	4	5	4	30	3	31	3	4	5	4	3	3	4	5	31	3
32	4	3	4	4	3	4	2	4	28	2	32	3	4	2	5	4	3	4	2	27	2
33	3	5	4	3	5	3	2	4	29	2	33	5	3	2	4	3	5	4	2	28	2
34	4	3	4	3	4	3	5	4	30	3	34	4	3	5	3	4	3	4	5	31	3
35	5	4	4	5	3	5	3	4	33	3	35	3	5	3	4	5	4	4	3	31	3
36	4	5	4	5	2	5	5	4	34	3	36	2	5	5	5	4	5	4	5	35	3
37	5	3	4	5	2	5	4	4	32	3	37	2	5	4	4	5	3	4	4	31	3
38	2	5	1	4	3	4	5	1	25	2	38	3	4	5	5	2	5	1	5	30	3
39	5	4	5	4	1	4	4	5	32	3	39	1	4	4	4	5	4	5	4	31	3
40	5	4	4	1	5	1	5	4	29	2	40	5	1	5	4	5	4	4	5	33	3
41	4	2	4	5	3	5	4	4	31	3	41	3	5	4	4	4	2	4	4	30	3

42	5	3	2	2	4	2	5	2	25	2	42	4	2	5	5	5	3	2	5	31	3
43	4	5	4	5	5	5	4	4	36	3	43	5	5	4	4	4	5	4	4	35	3
44	3	5	4	4	1	4	3	4	28	2	44	1	4	3	1	3	5	4	3	24	2
45	4	5	2	3	3	3	4	2	26	2	45	3	3	4	4	4	5	2	4	29	2
46	5	2	4	5	5	5	5	4	35	3	46	5	5	5	3	5	2	4	5	34	3
47	4	2	4	4	2	4	4	4	28	2	47	2	4	4	4	4	2	4	4	28	2
48	5	1	3	5	1	5	5	3	28	2	48	1	5	5	5	5	1	3	5	30	3
49	4	1	5	5	4	5	4	5	33	3	49	4	5	4	1	4	1	5	4	28	2
50	4	5	1	4	3	4	4	1	26	2	50	3	4	4	5	4	5	1	4	30	3
51	4	5	3	4	2	4	4	3	29	2	51	2	4	4	4	4	5	3	4	30	3
52	4	3	4	5	3	5	4	4	32	3	52	3	5	4	4	4	3	4	4	31	3
53	4	5	4	5	1	5	4	4	32	3	53	1	5	4	4	4	5	4	4	31	3
54	3	4	3	4	3	4	3	3	27	2	54	3	4	3	4	3	4	3	3	27	2
55	5	3	5	3	3	3	5	5	32	3	55	3	3	5	1	5	3	5	5	30	3
56	5	4	5	5	3	5	5	5	37	3	56	3	5	5	3	5	4	5	5	35	3
57	5	5	3	3	3	3	4	3	29	2	57	3	3	4	5	5	5	3	4	32	3
58	4	4	5	3	4	3	4	5	32	3	58	4	3	4	5	4	4	5	4	33	3
59	5	3	5	5	3	5	4	5	35	3	59	3	5	4	5	5	3	5	4	34	3
60	5	4	5	3	4	3	4	5	33	3	60	4	3	4	5	5	4	5	4	34	3
61	2	4	4	4	5	4	4	4	31	3	61	5	4	4	2	2	4	4	4	29	2
62	5	4	3	5	4	5	4	3	33	3	62	4	5	4	1	5	4	3	4	30	3
63	4	5	2	3	5	3	4	2	28	2	63	5	3	4	4	4	5	2	4	31	3
64	3	4	4	5	2	5	1	4	28	2	64	2	5	1	3	3	4	4	1	23	2
65	5	3	4	4	5	4	5	4	34	3	65	5	4	5	3	5	3	4	5	34	3
66	4	5	4	4	5	4	4	4	34	3	66	5	4	4	4	4	5	4	4	34	3
67	5	5	3	2	4	2	4	3	28	2	67	4	2	4	3	5	5	3	4	30	3
68	5	4	2	3	5	3	2	2	26	2	68	5	3	2	5	5	4	2	2	28	2
69	1	5	5	5	4	5	4	5	34	3	69	4	5	4	4	1	5	5	4	32	3
70	4	3	4	5	3	5	4	4	32	3	70	3	5	4	3	4	3	4	4	30	3
71	5	4	3	5	4	5	2	3	31	3	71	4	5	2	4	5	4	3	2	29	2
72	5	5	5	2	5	2	4	5	33	3	72	5	2	4	5	5	5	5	4	35	3
73	4	4	1	2	4	2	4	1	22	2	73	4	2	4	4	4	4	1	4	27	2
74	3	3	2	1	5	1	3	2	20	2	74	5	1	3	5	3	3	2	3	25	2
75	5	3	5	1	4	1	5	5	29	2	75	4	1	5	4	5	3	5	5	32	3
76	4	3	3	5	4	5	1	3	28	2	76	4	5	1	4	4	3	3	1	25	2
77	5	5	4	5	4	5	3	4	35	3	77	4	5	3	4	5	5	4	3	33	3
78	4	4	3	3	4	3	4	3	28	2	78	4	3	4	4	4	4	3	4	30	3
79	5	1	2	5	4	5	4	2	28	2	79	4	5	4	4	5	1	2	4	29	2
80	4	4	4	4	3	4	3	4	30	3	80	3	4	3	3	4	4	4	3	28	2
81	5	4	3	3	5	3	5	3	31	3	81	5	3	5	5	5	4	3	5	35	3
82	5	5	2	4	5	4	5	2	32	3	82	5	4	5	5	5	5	2	5	36	3
83	1	4	4	5	5	5	3	4	31	3	83	5	5	3	4	1	4	4	3	29	2
84	5	3	4	4	4	4	5	4	33	3	84	4	4	5	5	5	3	4	5	35	3
85	5	5	4	3	5	3	5	4	34	3	85	5	3	5	4	5	5	4	5	36	3
86	2	5	3	4	5	4	5	3	31	3	86	5	4	5	1	2	5	3	5	30	3

87	4	4	2	1	5	1	2	2	21	2	87	5	1	2	4	4	4	2	2	24	2
88	5	5	5	4	4	4	4	5	36	3	88	4	4	4	3	5	5	5	4	34	3
89	5	3	4	4	5	4	3	4	32	3	89	5	4	3	4	5	3	4	3	31	3
90	3	4	3	5	5	5	2	3	30	3	90	5	5	2	5	3	4	3	2	29	2
91	5	5	5	4	3	4	5	5	36	3	91	3	4	5	1	5	5	5	5	33	3
92	4	4	1	4	3	4	2	1	23	2	92	3	4	2	5	4	4	1	2	25	2
93	5	3	2	3	5	3	2	2	25	2	93	5	3	2	4	5	3	2	2	26	2
94	5	3	5	3	4	3	5	5	33	3	94	4	3	5	4	5	3	5	5	34	3
95	4	3	3	5	3	5	3	3	29	2	95	3	5	3	4	4	3	3	3	28	2
96	2	5	4	5	2	5	5	4	32	3	96	2	5	5	4	2	5	4	5	32	3
97	5	4	3	5	2	5	4	3	31	3	97	2	5	4	1	5	4	3	4	28	2
98	4	1	2	4	3	4	5	2	25	2	98	3	4	5	3	4	1	2	5	27	2
99	5	5	5	4	1	4	4	5	33	3	99	1	4	4	5	5	5	5	4	33	3
100	4	3	4	1	5	1	5	4	27	2	100	5	1	5	5	4	3	4	5	32	3
101	5	4	3	5	3	5	4	3	32	3	101	3	5	4	5	5	4	3	4	33	3
102	3	5	5	2	4	2	5	5	31	3	102	4	2	5	5	3	5	5	5	34	3
103	5	4	1	5	5	5	4	1	30	3	103	5	5	4	3	5	4	1	4	31	3
104	4	3	2	4	1	4	3	2	23	2	104	1	4	3	3	4	3	2	3	23	2
105	5	3	5	3	3	3	4	5	31	3	105	3	3	4	5	5	3	5	4	32	3
106	5	3	3	5	5	5	5	3	34	3	106	5	5	5	5	5	3	3	5	36	3
107	3	5	4	4	2	4	4	4	30	3	107	2	4	4	4	3	5	4	4	30	3
108	4	4	3	5	1	5	5	3	30	3	108	1	5	5	3	4	4	3	5	30	3
109	5	1	2	5	4	5	4	2	28	2	109	4	5	4	2	5	1	2	4	27	2
110	5	3	4	4	3	4	4	4	31	3	110	3	4	4	5	5	3	4	4	32	3
111	3	5	4	4	2	4	4	4	30	3	111	2	4	4	2	3	5	4	4	28	2
112	4	2	5	5	3	5	4	5	33	3	112	3	5	4	2	4	2	5	4	29	2
113	5	5	4	5	1	5	4	4	33	3	113	1	5	4	4	5	5	4	4	32	3
114	1	4	3	4	3	4	3	3	25	2	114	3	4	3	3	1	4	3	3	24	2
115	3	3	4	3	3	3	5	4	28	2	115	3	3	5	3	3	3	4	5	29	2
116	5	5	5	5	3	5	5	5	38	3	116	3	5	5	4	5	5	5	5	37	3
117	2	4	4	5	3	5	4	4	31	3	117	3	5	4	5	2	4	4	4	31	3
118	1	5	5	2	4	2	5	5	29	2	118	4	2	5	5	1	5	5	5	32	3
119	4	5	4	5	5	5	4	4	36	3	119	5	5	4	2	4	5	4	4	33	3
120	3	4	4	4	1	4	3	4	27	2	120	1	4	3	3	3	4	4	3	25	2
121	5	5	5	3	3	3	4	5	33	3	121	3	3	4	5	5	5	5	4	34	3
122	4	4	4	5	5	5	5	4	36	3	122	5	5	5	2	4	4	4	5	34	3
123	2	5	5	4	2	4	4	5	31	3	123	2	4	4	2	2	5	5	4	28	2
124	5	5	4	5	1	5	5	4	34	3	124	1	5	5	5	5	5	4	5	35	3
125	4	4	4	5	4	5	4	4	34	3	125	4	5	4	3	4	4	4	4	32	3
126	5	4	4	4	3	4	4	4	32	3	126	3	4	4	5	5	4	4	4	33	3
127	5	5	4	5	1	5	5	4	34	3	127	1	5	5	4	5	5	4	5	34	3
128	4	5	4	5	4	5	4	4	35	3	128	4	5	4	5	4	5	4	4	35	3
129	3	4	3	4	3	4	4	3	28	2	129	3	4	4	4	3	4	3	4	29	2
130	5	3	5	4	3	4	5	5	34	3	130	3	4	5	5	5	3	5	5	35	3
131	4	5	5	4	3	4	2	5	32	3	131	3	4	2	4	4	5	5	2	29	2

132	5	5	4	3	5	3	2	4	31	3	132	5	3	2	5	5	5	4	2	31	3
133	3	2	5	3	4	3	5	5	30	3	133	4	3	5	4	3	2	5	5	31	3
134	5	5	4	5	3	5	3	4	34	3	134	3	5	3	3	5	5	4	3	31	3
135	4	4	3	5	2	5	5	3	31	3	135	2	5	5	4	4	4	3	5	32	3
136	5	3	4	5	2	5	4	4	32	3	136	2	5	4	5	5	3	4	4	32	3
137	3	3	4	5	5	5	5	4	34	3	137	5	5	5	3	3	3	4	5	33	3
138	5	5	5	2	4	4	4	5	34	3	138	4	4	4	5	5	5	5	4	36	3
139	2	4	4	2	2	5	5	4	28	2	139	2	5	5	4	2	4	4	5	31	3
140	1	5	5	5	5	5	4	5	35	3	140	5	5	4	5	1	5	5	4	34	3
141	4	5	4	3	4	4	4	4	32	3	141	4	4	4	5	4	5	4	4	34	3
142	3	4	4	5	5	4	4	4	33	3	142	5	4	4	4	3	4	4	4	32	3
143	1	5	5	4	5	5	4	5	34	3	143	5	5	4	5	1	5	5	4	34	3
144	4	5	4	5	4	5	4	4	35	3	144	4	5	4	5	4	5	4	4	35	3
145	3	4	4	4	3	4	3	4	29	2	145	3	4	3	4	3	4	4	3	28	2
146	3	4	5	5	5	3	5	5	35	3	146	5	3	5	4	3	4	5	5	34	3
147	3	4	2	4	4	5	5	2	29	2	147	4	5	5	4	3	4	2	5	32	3
148	5	3	2	5	5	5	4	2	31	3	148	5	5	4	3	5	3	2	4	31	3
149	4	3	5	4	3	2	5	5	31	3	149	3	2	5	3	4	3	5	5	30	3
150	3	5	3	3	5	5	4	3	31	3	150	5	5	4	5	3	5	3	4	34	3
151	2	5	5	4	4	4	3	5	32	3	151	4	4	3	5	2	5	5	3	31	3
152	2	5	4	5	5	3	4	4	32	3	152	5	3	4	5	2	5	4	4	32	3
153	3	5	4	5	5	4	3	4	33	3	153	3	5	4	4	2	4	4	4	30	3
154	4	2	5	5	3	5	5	5	34	3	154	4	2	5	5	3	5	4	5	33	3
155	5	5	4	3	5	4	1	4	31	3	155	5	5	4	5	1	5	4	4	33	3
156	1	4	3	3	4	3	2	3	23	2	156	1	4	3	4	3	4	3	3	25	2