

## Influencia de una unidad didáctica de defensa personal sobre el autocontrol

Influence of a self-defense didactic unit on self-control

Anselmo Tudela Esparza

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Máster Universitario en Formación del Profesorado de Secundaria y Bachillerato. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.

Correo: [pobla.at42@gmail.com](mailto:pobla.at42@gmail.com)

### Resumen

**Objetivo:** analizar el nivel de autocontrol antes y después de aplicar una unidad didáctica de defensa personal en la asignatura de educación física. **Método:** muestra de 99 alumnos y aplicación del cuestionario de autocontrol de Rosenbaum (1980). **Resultados:** se demuestra como una unidad didáctica de artes marciales, con el objetivo de enseñar aspectos básicos de autodefensa, aumenta el autocontrol en los alumnos. **Conclusión:** la unidad didáctica de defensa personal es un recurso interesante para incluirlo en la asignatura de educación física, no solo por su condición utilitarista sino también por los beneficios pedagógicos que aporta.

**Palabras clave:** artes marciales, defensa personal, autocontrol, educación física.

### Abstract

**Objective:** To analyze the level of self-control before and after applying a self-defense didactic unit in the subject of physical education. **Method:** Sample of 99 students and application of the self-control questionnaire of Rosenbaum (1980). **Results:** It is demonstrated as a didactic unit of martial arts, with the aim of teaching basic aspects of self-defense, increases self-control in the students. **Conclusion:** The self-defense didactic unit is an interesting resource to be included in the physical education subject, not only because of its utilitarian condition but also because of the pedagogical benefits it brings.

**Key words:** martial arts, self-defense, self-control, physical education.

## Introducción

Podemos definir el concepto de autocontrol como un conjunto de técnicas que permiten controlar al individuo su propia conducta de manera voluntaria para lograr un objetivo auto-seleccionado (Kazdin, 1996). Existen numerosos valores asociados a la práctica de las artes marciales, en lo que se fue enfatizando desde, aproximadamente, el siglo XVII, tras una larga época de paz en el Japón feudal (García et al., 2015). Entre estos valores, el autocontrol ha sido de vital importancia en las artes marciales tradicionales. Desde el comienzo de su historia, las artes marciales siempre han estado ligadas con esta característica; así, por ejemplo, Nitobe en su libro *Bushido, El espíritu de Japón* incluye este concepto a los bushi (guerreros) de la época feudal del viejo Japón, como una característica clave de esta casta guerrera (Nitobe, 2010; Torres, 1997).

Así mismo, en artes marciales modernas, el valor concepto de autocontrol y otros valores muy unidos a él, están presentes, por ejemplo, en la Budo Charter (La Carta Budo) (Nipon Budokan, 2004), establecida por la Fundación Budokan, y en la cual se vincula numerosas federaciones japonesas de artes marciales como *All Japan Judo Federation, All Japan Kendo Federation, Japan Sumo Federation, Japan Karatedo Federation*, entre otras. En su primer artículo, que aborda el objetivo del budo (via o camino marcial), se establece que “el objetivo del budo es forjar el carácter, aumentar el sentido del juicio y convertirse en personas disciplinadas, capaces de contribuir a la sociedad”. Del mismo modo, en los artículos 2 y 4 se indica que “se debe de actuar siempre con respeto y cortesía”. En el artículo 3, haciendo referencia a la competición, plantea que se debe demostrar en todo momento modestia y autocontrol (Nipon Budokan, 2004).

Otro ejemplo claro lo encontramos en el padre del taekwondo, el General Choi Hong Hi quien desarrolla una serie de principios o postulados que, como él mismo indica, “deben ser utilizados como guía para todos los practicantes serios de este arte (taekwondo)”. Entre ellos está el concepto de Autocontrol (Guk Ki), de vital importancia dentro y fuera de dojang (sala de entrenamiento) (Hong, 1996).

Del mismo modo, valores tan establecidos en la sociedad asiática en época de guerra, como la lealtad, la obediencia, el respeto, el orden, el autocontrol, el desapego y la flexibilidad, no pasaron por alto a Jigoro Kano, creador del Judo, quien, del mismo modo, estableció nuevos valores como la paz, bondad, la fraternidad, la higiene del cuerpo y el espíritu (Villamón, 1999).

Por todo ello, en este trabajo se analiza el nivel de autocontrol relacionado con las artes marciales en su faceta de la defensa personal en un contexto escolar.

Finalmente, veremos cómo una unidad didáctica de defensa personal aplicada en la clase de educación física, tiene un efecto positivo sobre el autocontrol del alumnado, por lo que intentaremos demostrar la importancia que puede tener la inclusión de las artes marciales, destacando la faceta de la autodefensa, en el currículo de educación física, no solamente por su faceta meramente utilitarista de defenderse ante una agresión, sino por un objetivo mucho más amplio, cuyo fin último es la formación integral de la persona y el aumento del autocontrol en ellas.

## Método

### *Muestra*

La muestra la conformaron 99 alumnos del colegio San Antonio de Padua de Carcaixent, donde el 44,4% son hombres y el 55,6 son mujeres, con edades entre 15 y 18 años ( $M= 16,03$ ;  $DT= 0,801$ ). De los 99 alumnos, el 25,3% son de 1º de Bachillerato A, el 24,2% son de 1º de Bachillerato B, el 24,2% son de 4º de E.S.O A y el 26,3% de 4º de E.S.O B.

### *Variables e instrumentos*

En el presente estudio consideramos las siguientes variables:

- 1- Practicante de artes marciales
- 2- Edad
- 3- Sexo
- 4- Curso académico que estudia
- 5- Autocontrol

Las variables 1 a 4 se obtuvieron por un cuestionario de elaboración propia (datos sociodemográficos). La variable 5 (Autocontrol) se evaluó mediante el cuestionario de autocontrol de Rosenbaum (1980), cuya finalidad es medir las habilidades para controlar las emociones y los pensamientos internos no deseados. Consta de 36 ítems. En esta escala, cada individuo indica el grado en que se caracteriza la afirmación de cada ítem, en una escala de -3 a 3 (López et al., 2003).

### *Procedimiento*

La unidad didáctica de defensa personal constaba de 4 sesiones de 2 horas de duración, en la cual se explicaba y se ponía en práctica los siguientes contenidos:

**Sesión 1.** Objetivo: transmitir a los alumnos nociones básicas de las artes marciales tradicionales.

Al comienzo se hizo una reflexión mediante la lectura en voz alta de cinco consideraciones básicas que el practicante debe tener en cuenta. Después, en la puesta en práctica, se les enseñó, en un primer lugar, posiciones básicas (saludo, natural, atrasada o de defensa y adelantada o de ataque) y guardia fundamental, formas de desplazamientos (adelante, atrás, a los lados), caídas o ukemis (hacia el frente o Mae Ukemi, hacia los lados o Yoko Ukemi y hacia atrás o Ushiro Ukemi), defensas básicas (baja, media hacia el interior y hacia el exterior, y alta) y finalmente ataques o atemis (de puño, con el canto de la mano, con el talón de la mano, patada frontal, lateral y de empuje).

**Sesión 2.** Objetivo: enseñar a los alumnos a defenderse contra diferentes agarres de muñeca.

Al principio se hizo una reflexión sobre las 5 consideraciones básicas de las artes marciales tradicionales y se les demostró cómo en la primera clase, las 5 consideraciones fueron aplicadas mediante el saludo o rei (señal de respeto), la enseñanza de las defensas antes que los ataques (carácter defensivo y de no violencia de las artes marciales tradicionales) y las técnicas controladas en todo momento de la práctica (autocontrol de nuestras técnicas, que alude al plano físico, y nuestras emociones, que alude al plano mental).

Acto seguido, en la puesta en práctica se les enseñó técnica de liberarse las manos después de un ataque de muñeca (misma mano, mano contraria y dos manos) dos defensas y control contra ataque de muñeca sobre misma mano, y dos defensas y control contra ataque de muñeca sobre mano contraria.

**Sesión 3.** Objetivo: repaso de las técnicas de defensa y control sobre ataque de muñeca, explicación y puesta en práctica de defensa y control contra intento de ataque de estrangulación frontal y defensa y control frente a puño circular a la cara.

**Sesión 4.** Objetivo: repaso de las técnicas dadas en la unidad didáctica de defensa personal y la siguiente evaluación a los alumnos por medio de una rúbrica.

Antes de iniciar la parte motora, se proyectó una parte del documental *Artes marciales: la verdadera historia* dedicado al apartado de la defensa personal y los valores que se inculcan en él (Fischler & Sucher, 2000). Acto seguido, los alumnos realizaron el post-test.

Ya en la parte motora, se realizó un repaso general de las técnicas y se evaluó a cada alumno: el examen constó de dos partes, una parte, dedicada a la técnica fundamental (se realizó en conjunto) y otra parte más específica donde los alumnos se iban presentando por parejas, y se les preguntaba que realizaran una técnica de defensa y control frente ataque de muñeca con la misma mano, otra con mano contraria y otra técnica

de defensa y control frente a intento de estrangulación o intento de golpe puño circular.

### Análisis

Para el presente trabajo se utilizaron análisis descriptivos para analizar la muestra y la comparación de medias relacionadas en función del total de alumnos, sexo y curso.

## Resultados

Comparamos el nivel de autocontrol antes (pre-test) y después de la intervención (post-test) de todos los alumnos que realizaron la unidad didáctica de defensa personal. Observamos que el autocontrol, antes de la intervención, fue de 19,87 (Dt = 24,39), y después de la intervención de defensa personal ascendió a una media de 26,70 (Dt = 22,67) (figura 1). Al comparar las muestras relacionadas con el programa SPSS, podemos afirmar que existen diferencias significativas, ya que el p valor es de 0,029 (tabla 1).

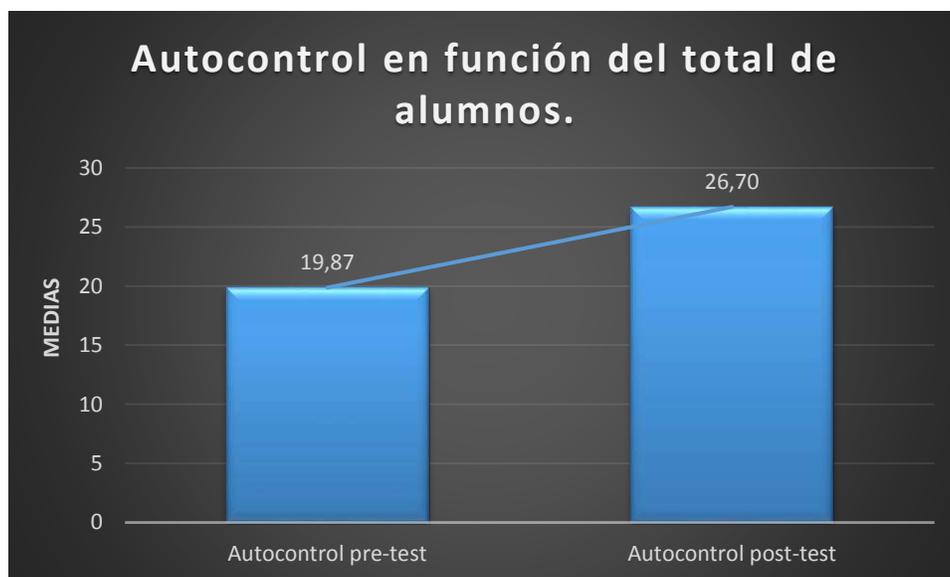


Figura 1. Comparación de puntos del autocontrol el función del total de alumnos.

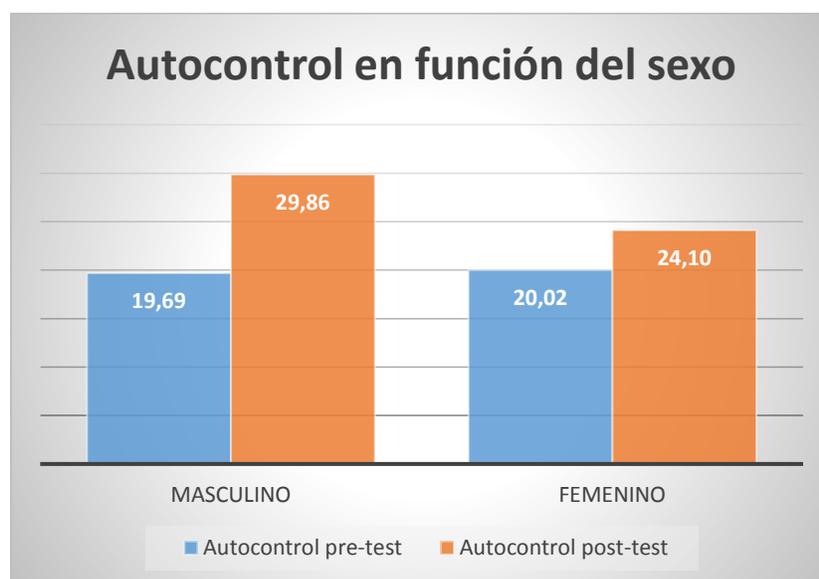
**Tabla 1.** Prueba para muestras emparejadas autocontrol – total de alumnos.

	Prueba de muestras emparejadas					Sig. (bilateral)
	Diferencias emparejadas					
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
				Inferior	Superior	
Autocontrol.Total.Pre	-	29,62579	3,07205	-	-,72660	,029
- Post.Autocontrol.Total	6,82796			12,92932		

Nota: Sig. = Significado observado.

En cuanto al autocontrol en función del sexo masculino, vemos que la cifra del pre-test es de 19,69 puntos, con una desviación típica de 24,06, y después de realizar la intervención, la media aumenta a 29,86, con una desviación típica de 22,33 (figura 2). Al realizar la prueba t para muestras relacionadas en el SPSS, podemos afirmar que existen diferencias estadísticamente significativas, ya que el p valor es de 0,046 (tabla 2).

En cuanto al autocontrol en función del sexo femenino, vemos que la cifra del pre-test es de 20,02 puntos, con una desviación típica de 24,90, y después, en el post-test, la cifra aumenta a 24,10 puntos, con una desviación típica de 22,84 (véase figura 2). No obstante, al realizar la prueba t para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas ya que el p valor es de 0,295 (tabla 3).



**Figura 2.** Comparación de puntos del autocontrol en función del sexo

**Tabla 2.** Prueba para muestras emparejadas autocontrol – sexo masculino.

	Prueba de muestras emparejadas					Sig. (bilateral)
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior		
Autocontrol.Total.Pre - Post.Autocontrol.Total	- 10,16667	31,99231	4,93652	- 20,13617	- ,19716	,046

Nota: Sig. = Significado observado.

**Tabla 3.** Prueba para muestras emparejadas autocontrol – sexo femenino.

	Prueba de muestras emparejadas					Sig. (bilateral)
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior		
Autocontrol.Total.Pre - Post.Autocontrol.Total	- 4,07843	27,54258	3,85673	- 11,82491	3,66804	,295

Nota: Sig. = Significado observado.

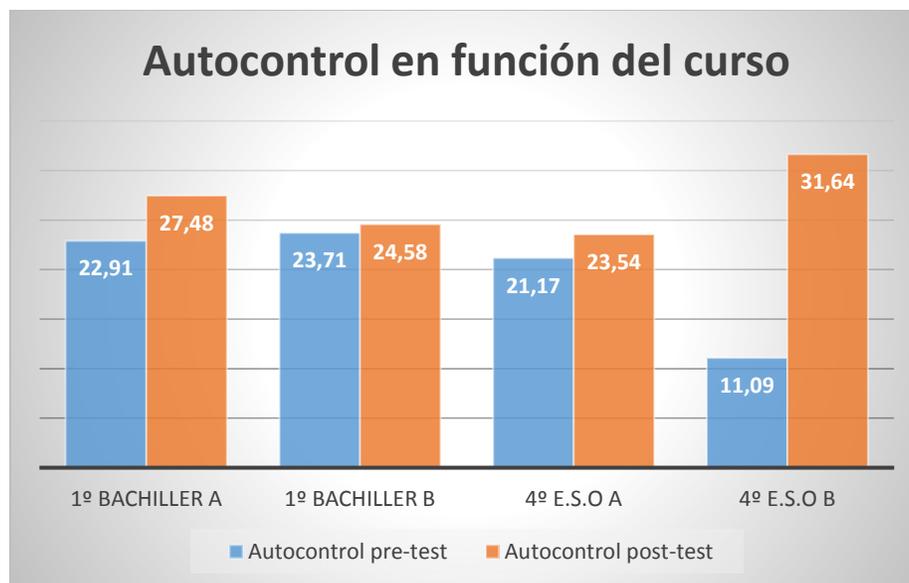
En cuanto al autocontrol en función del curso académico, podemos observar que, de los cuatro cursos, todos aumentan su autocontrol después de la intervención de defensa personal.

Así, vemos que en 1º de bachillerato A, la puntuación del autocontrol del pre-test es de 22,91, y en el pos-test es de 27,48 (figura 3), con desviaciones típicas de 21,54 y 21,36 respectivamente. Al comparar medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (P valor = 0,383) (tabla 4).

Respecto a 1º de bachillerato B, la puntuación del pre-test es de 23,71 y la del post-test es de 24,58 (figura 3) con desviaciones típicas de 22,21 y 22,51 respectivamente. Al comparar de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (P valor = 0,889) (tabla 5).

Seguidamente, vemos que en 4º de E.S.O A, el autocontrol en el pre-test obtiene una puntuación de 21,17 y en el post-test 23,54 (figura 3) con desviaciones típicas de 24,48 y 25,46 respectivamente. Al comparar medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (p valor = 0,580) (tabla 6).

Respecto a 4º de E.S.O B el autocontrol del pre-test es de 11,09 y el del post-test aumenta a 31,64 (figura 3) con desviaciones típicas 28,53 y 21,59 respectivamente. Al comparar muestras relacionadas con el programa SPSS, podemos afirmar que existen diferencias estadísticamente significativas, ya que el p valor = 0,020 (tabla 7).



**Figura 3:** Comparación de puntos del autocontrol en función del curso académico.

**Tabla 4.** Prueba para muestras emparejadas autocontrol – 1º de Bachillerato A.

	Prueba de muestras emparejadas					Sig. (bilateral)
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar			
			Inferior	Superior		
Autoc..Total.Pre	-	24,61859	5,13333	-	6,08066	,383
Post.Autoc.Total	4,56522			15,21110		

Nota: Sig. = Significado observado.

**Tabla 5.** Prueba para muestras emparejadas autocontrol – 1º de Bachillerato B.

	Prueba de muestras emparejadas					Sig. (bilateral)
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior		
Autoc.Total.Pre - Post.Autoc.Total	- ,87500	30,34485	6,19412	-	11,93851	,889
				13,68851		

Nota: Sig. = Significado observado.

**Tabla 6.** Prueba para muestras emparejadas autocontrol – 4º de E.S.O A

	Prueba de muestras emparejadas					Sig. (bilateral)
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior		
Autocontrol.Total.Pre - Post.Autoc.Total	- 2,37500	20,74024	4,23358	-	6,38284	,580
				11,13284		

Nota: Sig. = Significado observado.

**Tabla 7.** Prueba para muestras emparejadas autocontrol – 4º de E.S.O B

	Prueba de muestras emparejadas					Sig. (bilateral)
	Diferencias emparejadas				95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior		
Autocontrol.Total.Pre - Post.Autoc.Total	- 20,54545	38,27062	8,15932	-	-	,020
				37,51370	3,57721	

Nota: Sig. = Significado observado.

## Discusión

Los estudios relacionados con la defensa personal y el autocontrol son escasos. Lakes & Hoyt (2004) compararon dos grupos, uno de artes marciales y otro de educación física normal. En sus conclusiones destacan el autocontrol de los practicantes de artes marciales. Del mismo modo, Puspahayati (2014) mide la diferencia de autocontrol entre adolescentes que siguen un programa de karate y otros que no, concluyendo que existen diferencias significativas entre los adolescentes que siguen un programa de karate (mejor autocontrol) frente a quienes no lo siguen ( $p=0.000$ ). Por su parte, Twemlow & Sacco (1998) afirman que, tras un programa de artes marciales tradicionales, con instructores entrenados, se puede mejorar el control de impulsos agresivos y ayudar a los adolescentes agresivos a superar sus circunstancias

Respecto a la relación que existe entre el deporte y el autocontrol, Pelegrin (2002), citando a José María Cagigal, señala que el autocontrol se desarrolla practicando deporte. Plantea, además, que el deporte es un medio de gran valor para desarrollar hábitos de comportamiento saludables y para prevenir conductas antisociales, agresivas y violentas. Del mismo modo, Cecchini et al. (2008) realizaron un estudio sobre educación de valores en el deporte, analizando las conductas relacionadas con el fair play y el autocontrol, en una muestra de estudiantes de dos colegios públicos ( $N=159$ ), concluyendo que, a través del deporte, se obtiene un mejor autocontrol en la vida diaria. Destacamos del estudio, que los investigadores precisan que no es el deporte en sí, sino el contexto en el cual se desarrolla, lo que hace una mejora tan evidente en el fair play y el autocontrol. Así mismo destaca el *Programa Delfos* utilizado para la mejora de los valores estudiados: juego limpio y autocontrol (Cecchini et al., 2008). En la misma línea, años antes, Hellison (1995, citado por Cecchini et al., 2007) examinó la influencia de un modelo para el desarrollo de la responsabilidad personal y social en las clases de educación física, en el juego limpio y el autocontrol en los jóvenes. Los resultados indican una mejora significativa el feedback personal, la gratificación retrasada, el autocontrol y la autorregulación del proceso a través de dicho programa en las clases de educación física (Cecchini et al., 2007). En cambio Llopis & Llopis (2002), tras un estudio realizado con 190 jóvenes con edades entre 11 a 16 años, con el objetivo de determinar si existe o no relación entre los jóvenes que practican deporte y un mayor autocontrol, los resultados no fueron los esperados, afirmando que la práctica del deporte no mejora el autocontrol en los niños.

Otro aspecto a destacar lo encontramos en Tejero et al. (2008, p.199), quienes indican que “la unidad didáctica de defensa personal debe fundamentarse sustancialmente en actividades de escapes, derribos y luxaciones, evitando la enseñanza de golpes”. Nosotros, en cambio, en la unidad didáctica programada tuvimos en cuenta el concepto de *atemi* –golpeo a un punto vital del cuerpo–, que consideramos de vital importancia en defensa personal para

salir ilesos de determinadas situaciones. Sin embargo, precisamos que este concepto solo lo empleamos con la finalidad de distraer la atención del atacante, para permitir liberarse de un agarre fuerte y enseguida ejecutar otra técnica no lesiva. Debemos de añadir que, en todo momento, insistimos en el concepto de escape, luxación y control, por encima del concepto del *atemi*. Además, enseñamos diferentes métodos de golpeo no lesivos a nuestros alumnos, ya que, tras el estudio de diferentes manuales y programas de defensa personal, no encontramos ninguno que considerase este concepto. Ejemplo de estos manuales y programas son: Judo aplicado a la defensa personal (Dabauza, 1986); Aprenda defensa personal (Pascual, 2005), Programa oficial de defensa personal de la REFEJYDA (REFEJYDA, 2017), Programa técnico hasta cinturón negro 1º dan de defensa personal policial (Federación Española de Lucha, 2017). Del mismo modo, todos los fundadores de las artes marciales más respetadas y divulgadas a nivel mundial, consideran este elemento a tener en cuenta, tales como Choi Hong, en Taekwondo (Hong, 1996); Jigoro Kano, en Judo Kodokan (Espartero & Villamón, 2009; Villamón, 1999) o Gichin Funakoshi, en Karate (Funakoshi, 2006). Además, como observamos, la inclusión y aprendizaje del concepto de golpeo como técnica disuasoria no ha influido en los resultados.

Por otro lado, creemos que existen aspectos de mejora ya que, aunque la muestra nos parece bastante sólida, al segmentar y analizar los resultados por cursos y sexo la muestra se reduce considerablemente, por lo que el margen de error disminuye.

Además, pensamos que nuestro trabajo puede abrir un gran abanico de futuras investigaciones. Creemos que sería de gran importancia analizar el nivel de autocontrol, entre adolescentes practicantes y no practicantes de estas disciplinas y que sería importante analizarlas desde una finalidad no competitiva. También creemos que sería interesante comparar el nivel de autocontrol de alumnos entre diferentes disciplinas de artes marciales. Así mismo, otra propuesta interesante sería realizar el estudio diferenciando un grupo control y un grupo experimental al cual se aplique la unidad de defensa personal.

Por todo esto, los valores que hemos obtenido son, a nuestro entender muy sorprendentes, ya que las mejoras fueron bastante significativas, sobre todo en lo que respecta al curso de 4º de E.S.O B. Debemos de tener en cuenta que la unidad didáctica estaba formada únicamente por cuatro sesiones de dos horas cada una, por lo que nos vemos obligados a reflexionar y preguntarnos: ¿Qué pasaría si la unidad didáctica de defensa personal se alargara en el tiempo, o si se impartieran más unidades didácticas de defensa personal a lo largo de la etapa educativa? En nuestra opinión, creemos que estas disciplinas son un gran método para que los alumnos controlen sus impulsos y emociones, por lo que no dudamos en afirmar que es un recurso que debemos tener en cuenta para incluirlo en el currículo de la asignatura de educación física.

## Conclusiones

Después de exponer la parte experimental del presente artículo, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

- 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.

## Agradecimientos

Al Colegio San Antonio de Padua de Carcaixent, por su colaboración para realizar la investigación.

## Referencias

- Cecchini, J., Losa, J., González, C., & Arruza, J. (2008). Repercusiones del Programa Delfos de educación en valores a través del deporte en jóvenes escolares. *Revista de Educación*, 346, 167-186.
- Cecchini, J., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M., & Contreras, O. (2007). Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in school-aged youths. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 203-211.
- Dabauza, P. (1986). *Judo aplicado a la defensa personal*. España: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Espartero, J., & Villamón, M. (2009). La utopía educativa de Jigoro Kano: el judo Kodokan. *Recorde: Revista de História do Esporte*, 2(1), 1-40.
- Federación Española de Lucha (2017). *Programa técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de defensa personal policial*. Recuperado de <http://www.felucha.com/reglamentos>
- Fischler, S., & Sucher, J. (2000). *Martial Arts: The real story*. USA: Pacific Street Films.
- Funakoshi, G. (2006). *Karate Jutsu: las enseñanzas originales del gran maestro Funakoshi*. España: Editorial Hispano Europea.

- García, S., Tobal, F., Martín, P., Gutiérrez, C., & Castellanos, V. (2015). Las artes marciales, su origen y actualidad: una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. *Orientando Temas de Asia Oriental, Sociedad, Cultura y Economía*, 8, 141-174.
- Hellison, D. (1995). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. USA: Human Kinetics.
- Hong, C. (1996). *Taekwon-Do. El arte coreano de la defensa personal*. Argentina: International Taekwon-Do Federation.
- Kazdin, A. (1996). *Modificaciones de conducta y sus aplicaciones prácticas (2ªEd.)*. Colombia: Manual Moderno.
- Lakes, K., & Hoyt, W. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302.
- Llopis, D., & Llopis, R. (2002) ¿Favorece el autocontrol la participación deportiva? En: *II Congreso de Ciencias del Deporte*. Madrid.
- López, F., Peralta, I., Muñoz, M., & Godoy, J. (2003). Autocontrol y consumo de drogas. *Adicciones*, 15(2), 127-136.
- Nippon Budokan (2004). *The budo Charter (Budo Kensho)*. Disponible en: <http://www.nipponbudokan.or.jp/shinkoujigyuu/budochater.html>
- Nitobe, I. (2010). *Bushido: el espíritu de Japón*. México: Dojo Ediciones - Océano.
- Pascual, F. (2005). *Aprenda defensa personal*. Argentina: Grupo Imaginador Ediciones.
- Pelegrín, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 39-56.
- Puspahayati, Q. (2014). Self-control remaja yang mengikuti karate dengan yang tidak mengikuti karate. *Jurnal Online Psikologi*, 2(1).
- RFEJYDA (2017). *Programa oficial de defensa personal de la REFEJYDA*. Disponible en: <http://www.rfejudo.com/documentos/efn/programas/PDF-Programa-hasta-5%C2%BA-Dan-de-Defensa-Personal.pdf>
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11, 109-121.
- Tejero, C., Ibáñez, A., & Pérez, A. (2008). Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8(31), 199-211.

- Torres, R. (1997). Aikido: un arte marcial de la posmodernidad. En: *III Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia*. La Plata.
- Tudela, A. (2019). Influencia de una unidad didáctica de defensa personal sobre actitudes violentas de los alumnos. *Athlos Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 16, 1-35.
- Twemlow, S., & Sacco, F. (1998). The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents. *Adolescence*, 33(131), 505-518.
- Villamón, M. (1999). *Introducción al judo*. España: Editorial Hispano Europea.