



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO  
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE  
PICHINCHA**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HONORABLE CONSEJO  
PROVINCIAL DE PICHINCHA**

**CARRERA EN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREACIÓN**

**Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Tecnólogo Superior en  
Actividad Física, Deportiva y Recreación**

**Tema: SISTEMATIZACIÓN PARA MEJORAR LA DEFENSA PERSONAL DE LOS  
VIGILANTES COMUNITARIOS DEL BARRIO “LOS PINOS”**

**AUTOR: VILLACIS PILAQUINGA, LUIS MARIO**

**TUTORA: MS. GONZÁLEZ MANTILLA, SANDRA PATRICIA**

**PROMOCIÓN: 4-0AF1**

**QUITO, AGOSTO 2022**

## **CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor(a) del Trabajo de Investigación: **SISTEMATIZACIÓN PARA MEJORAR LA DEFENSA PERSONAL DE LOS VIGILANTES COMUNITARIOS DEL BARRIO “LOS PINOS”** presentada por el Sr. VILLACÍS PILAQUINGA LUIS MARIO, para optar por el Título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad Quito, a los 15 días del mes de agosto 2022

Ms. González Mantilla, Sandra Patricia

**TUTORA**

## **DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Puerto Quito, 15 de agosto del 2022

Atentamente,

Nombre: Villacís Pilaquina, Luis Mario

Cedula: 2300557960

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis principalmente a Dios, por nunca dejarme solo y permitirme el haber guiado hasta este momento tan impórtate.

A mi madre que siempre me apoyo, aunque a veces cometía errores.

A mi padre que, aunque no esté presente siempre estuvo conmigo en los momentos más difíciles de mi vida.

Finalmente dedico todo lo que he logrado a mi familia por su apoyo su comprensión y todo el amor que me han demostrado.

## **AGRADECIMIENTO**

A mi familia, por siempre ser mi fortaleza en los días más oscuros de mi vida, que nunca me dejaron solo.

A mi madre quien es mi fortaleza y mi mayor logro, que, a través de su amor, consejos y apoyo soy una mejor persona.

De manera especial a mi tutora de tesis, por haberme enseñado, y a la vez siempre guiarme con sus conocimientos.

Al Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha, por haberme abierto las puertas para lograr mi objetivo de poder ser un profesional.

## ÍNDICE

<b>B.1. Resumen</b> .....	<b>13</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>14</b>
<b>B.2. Introducción</b> .....	<b>15</b>
<b>B.4. Antecedentes del Problema</b> .....	<b>16</b>
<b>B.5. Planteamiento del Problema</b> .....	<b>18</b>
<b>B.6. Formulación del Problema</b> .....	<b>20</b>
<b>B.7. Objetivos</b> .....	<b>20</b>
7.1 Objetivo General.....	20
7.2 Objetivos Específicos.....	20
<b>B.8. Justificación</b> .....	<b>21</b>
<b>B.8. Marco Teórico</b> .....	<b>22</b>
8.1 Sistematización de experiencia .....	22
8.1.1 Orígenes – Autor.....	23
8.1.2 Características de la sistematización:.....	24
8.1.3 Fines de la sistematización.....	25
8.1.4 Cualifica nuestra práctica.....	26
8.2 Defensa Personal.....	26
8.2.1 Fundamentos básicos de Defensa Personal.....	27
8.2.2 Origen y evolución de la defensa personal .....	28

8.2.3 Tipos de defensa personal.....	29
8.2.4 Tipos de Defensa personal específica .....	30
8.2.5 Técnicas de Defensa Personal.....	31
8.3.1 Propósito de las artes marciales .....	33
8.3.2 Objetivo de las artes marciales. ....	34
8.3.3 Preparación para las artes marciales. ....	34
<b>B.9. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>35</b>
9.1 Defensa Personal.....	35
9.1.1 Características de la defensa personal.....	35
9.1.2 División de disciplinas de artes marciales para defensa personal.....	36
9.2 Preparación Física.....	37
9.3 Entrenamiento .....	37
9.4 Grupo de vigilancia comunitaria o vigilancia vecinal .....	37
<b>B.10. MARCO INSTITUCIONAL .....</b>	<b>38</b>
10.1 Marco Temporal y Espacio.....	38
10.2 Visión .....	39
10.3 Misión .....	39
10.4 Objetivos Estratégicos .....	39
10.5 Política Institucional .....	40
<b>B.11. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>41</b>

11.1 Actores Claves .....	41
11.2 Materiales y Métodos.....	42
11.2.1 Método de Estudio .....	43
11.3 Diseño de Investigación.....	43
11.3.1 Enfoque Cuantitativo .....	43
11.3.2 Enfoque Cualitativo .....	43
11.4 Métodos de Investigación .....	44
11.4.1 Método Inductivo - Deductivo.....	44
11.4.2 Método Científico .....	44
11.5 Tipo de investigación.....	45
11.5.1 Bibliográfica - Documental.....	45
11.5.2 De campo .....	45
11.6 Niveles de investigación .....	46
11.6.1 Exploratorio .....	46
11.6.2 Descriptivo.....	46
11.7 Técnicas e Instrumentos.....	46
11.7.1 Encuesta .....	46
11.8 Población y Muestra .....	47
11.9 Resultados esperados .....	48
11.10 Análisis Crítico .....	53

<b>B.12. Plan de Sistematización .....</b>	<b>54</b>
12.1 Antecedentes.....	54
12.2 Justificación .....	54
12.3 Objetivo General de la Propuesta .....	55
12.3.1 Objetivos Específicos de la Propuesta .....	55
<b>12.4 Fundamentación técnica científica:.....</b>	<b>55</b>
12.4.1 Defensa personal.....	55
<b>12.4.2 Los Ataques .....</b>	<b>56</b>
12.4.3 Las Defensas .....	56
<b>12.5 Actividades de la Sistematización de la Experiencia .....</b>	<b>57</b>
<b>B.13. Ejes de análisis.....</b>	<b>58</b>
<b>B.14. Principales hallazgos .....</b>	<b>58</b>
<b>B.15. Plan de Acción .....</b>	<b>60</b>
<b>B.16. Conclusiones .....</b>	<b>62</b>
<b>B.17. Recomendaciones .....</b>	<b>63</b>
ANEXOS .....	65
BIBLIOGRAFÍA.....	67

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.....</b>	<b>42</b>
Materiales recursos humanos .....	42
<b>Tabla 2.....</b>	<b>42</b>
Materiales y Recursos .....	42
<b>Tabla 3.....</b>	<b>47</b>
Caracterización y cuantificación de la población .....	47
<b>Tabla 4.....</b>	<b>48</b>
Grado de preparación en Defensa Personal .....	48
<b>Tabla 5.....</b>	<b>49</b>
Grado de Entrenamiento del Personal.....	49
<b>Tabla 6.....</b>	<b>50</b>
Necesidad de Entrenamiento.....	50
<b>Tabla 7.....</b>	<b>51</b>
Expectativa de mejora en la eficiencia.....	51
<b>Tabla 8.....</b>	<b>52</b>
Grado de aceptación al entrenamiento.....	52
<b>Tabla 9.....</b>	<b>57</b>

Cronograma de la Sistematización de la Experiencia.....	57
<b>Tabla 10.....</b>	<b>60</b>
Modelo Operativo Plan de Acción.....	60

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> .....	<b>28</b>
Artes marciales como defensa personal .....	28
<b>Figura 2</b> .....	<b>29</b>
Características de la Defensa Personal .....	30
<b>Figura 3</b> .....	<b>30</b>
Tipos de Defensa Personal .....	30
<b>Figura 4</b> .....	<b>31</b>
Técnicas de defensa personal .....	32
<b>Figura 5</b> .....	<b>48</b>
Grado de preparación en Defensa Personal .....	48
<b>Figura 6</b> .....	<b>49</b>
Grado de Entrenamiento .....	49
<b>Figura 7</b> .....	<b>50</b>
Necesidad de Entrenamiento.....	50
<b>Figura 8</b> .....	<b>51</b>
Expectativa de mejora en la eficiencia.....	51
<b>Figura 9</b> .....	<b>52</b>

### **B.1. Resumen**

La Defensa Personal es el conjunto de técnicas de origen oriental creadas con el propósito de detener los ataques en contra de la propia integridad o para defender su entorno ante posibles situaciones de peligro de uno o varios atacantes con intención de causar daño. El objetivo de la presente investigación fue Determinar la incidencia que tendrá el grupo de vigilancia comunitaria, a través del entrenamiento de defensa personal para la incrementación de los niveles de seguridad del barrio “Los Pinos” del cantón Santo Domingo.

Mediante la investigación bibliográfica documental se obtuvo importante información inherente al tema investigado aplicados en otro estudio con características de población similares, en donde se obtuvo resultados favorables brindando solución a su problema de investigación.

A través de la aplicación de una encuesta en campo se diagnosticó la situación actual del grupo objeto de estudio en cuanto a entrenamiento, se observó y cuantificó también el grado de aceptación e intención de prepararse en técnicas de Defensa Personal con el fin de elevar su capacidad de respuesta ante situaciones de inseguridad en su punto de vigilancia.

Como resultado de la investigación se determinó que actualmente el grupo de vigilancia comunitaria del barrio “Los Pinos” posee poca o casi nula preparación en técnicas de Defensa Personal, cada voluntario ingresa sin previo entrenamiento o inducción. El total de personas investigadas coincidieron en que es necesario el entrenamiento de Defensa Personal para mejorar su capacidad de respuesta al repeler ataques inesperados o situaciones peligrosas patrocinadas por terceros. Sin duda la comunidad se verá beneficiada con el incremento de la seguridad de su sector.

*Palabras clave:* métodos, adiestramiento, Defensa personal, tácticas y seguridad.

### **Abstract**

Personal Defense is the set of techniques of Eastern origin created with the purpose of stopping attacks against one's own integrity or to defend one's environment against possible dangerous situations from one or more attackers with the intention of causing harm. The objective of the present investigation was to determine the incidence that the community surveillance group will have, through self-defense training for the increase of security levels in the "Los Pinos" neighborhood of the Santo Domingo city.

Through documentary bibliographical research, important information inherent to the investigated topic was obtained, applied in another study with similar population characteristics, where favorable results were obtained, providing a solution to its research problem.

Although the application of a survey of the field, the current situation of the group under study in terms of training was diagnosed, the degree of acceptance and intention to prepare in Self Defense techniques was also observed and quantified in order to increase their capacity. response to situations of insecurity at your surveillance point.

As a result of the investigation, it was determined that currently the community surveillance group of the "Los Pinos" neighborhood has little or almost no preparation in Self-Defense techniques, each volunteer enters without prior training or induction. All the people investigated agreed that Personal Defense training is necessary to improve their response capacity by repelling unexpected attacks or dangerous situations sponsored by third parties. The community will undoubtedly benefit from increased security in its sector.

Keywords: methods, training, personal defense, tactics and security.

## **B.2. Introducción**

La presente investigación titulada “Sistematización para mejorar la defensa personal de los vigilantes comunitarios del Barrio Los Pinos del Cantón Santo Domingo” está direccionada a brindar solución a la problemática actual por la falta de preparación de los vigilantes barriales en cuanto a técnicas de Defensa Personal dado el alto índice de inseguridad registrado en los últimos tiempos en el cantón Santo Domingo.

Como beneficiarios directos de esta investigación se identifica a la ciudadanía residente del barrio “Los Pinos” ubicado en el cantón Santo Domingo, debido a que la intención es mejorar su preparación mediante el entrenamiento y conocimiento de técnicas y tácticas de un profesional que les permita estar mejor preparados, logrando incrementar la seguridad y reducir las situaciones de peligro.

Mediante la investigación documental se efectuó la revisión de investigaciones previas relacionadas al tema en donde fue posible conocer que para poblaciones con características similares la preparación en Defensa Personal tiene un alto grado de importancia en el desempeño de las labores de vigilancia y brindar seguridad. Se aplicó la investigación de campo en donde se determinó la necesidad del entrenamiento en Defensa Personal considerado como medio principal para mejorar su desempeño en cuanto a brindar la seguridad en el barrio.

La principal limitación que se puede identificar a través de la observación, es la económica debido a que se necesita recursos para costear la contratación de un entrenador particular ya que al tratarse de un grupo de voluntariado sin fines de lucro no cuentan con recursos económicos para este rubro.

#### **B.4. Antecedentes del Problema**

Con el paso del tiempo, se han registrado grandes avances en aspectos tecnológicos, políticos, sociales y culturales, los mismos que han contribuido al mejoramiento de las condiciones de vida de muchas personas; sin embargo, por el otro lado está el aspecto negativo social y cultural que ha desencadenado una ola de inseguridad por la delincuencia presente en todos los rincones del país, aspecto que lastimosamente no logra ser desarraigado de forma definitiva de la sociedad, haciendo cada vez más agravante la inseguridad, también por otra parte el nivel de intervención, vigilancia y seguridad que brindan los organismos del Estado es muy bajo a nivel interno barrial en los cantones del país, como consecuencia de esto, los ciudadanos llegan a sentirse desprotegidos e indefensos.

De consenso al Banco Mundial, el crimen y la violencia se muestran como uno de los más grandes obstáculos para conseguir las metas de desarrollo en las naciones de Latinoamérica y el Caribe, por ser una de las zonas del mundo con la más grande tasa de delincuencia. Los altos índices de criminalidad, no solo dejan un saldo lamentable de muertes y problemas sociales, sino que también constituyen, en algunos casos, el principal obstáculo para el desarrollo del país.

En el Ecuador al igual que en otros territorios en vías de desarrollo, la delincuencia vino extendiéndose durante los años. De consenso al diario el Negocio (2020), a lo extenso del año 2019 hubo un aumento del 17% en la inseguridad. Hecho que establece la significancia de examinar los determinantes socioeconómicos que acostumbran desencadenar comportamientos criminales en la sociedad, además al ser un asunto de análisis poco en la actualidad, debería comenzar a considerarse para la utilización de una planeación estratégica que posibilite el desarrollo social y económico poblacional ecuatoriana, de forma segura.

Las provincias más grandes del país son las más afectadas, ya que por el hecho de concentrar el mayor número de habitantes hacen que este tipo de lacras sociales vean en ellas, grandes oportunidades para delinquir.

La seguridad comunitaria es un elemento de significativa importancia al momento de influir en la comunidad, por ende, es importante que existan organizaciones que promuevan y capaciten en temas de prevención para que exista participación social y respuesta antes actos de inseguridad ciudadana y riesgos.

La defensa personal se transforma en un arma útil para el control de este tipo de actos violentos, pero no solo para el control de la violencia dentro de su entorno si no para el desarrollo de habilidades físicas que le ayuden al desempeño integral de su trabajo.

Finalmente, la inseguridad existente se produce la necesidad de protegerse y cuidarse entre los propios ciudadanos del barrio los pinos, tal es el caso que en muchos sectores la misma comunidad ha conformado grupos de vigilancia vecinal o comunitaria, direccionados a vigilar y

salvaguardar la integridad de los vecinos alertando situaciones de peligro o anormales que se presenten en el vecindario.

### **B.5. Planteamiento del Problema**

La inseguridad en todos los ámbitos hace que cada día el ser humano indague en nuevos métodos de defensa, resguardo y en definitiva varios métodos que ayuden a convivir de manera segura para cada uno de los sectores sociales del mundo entero.

La defensa personal ha existido desde que se presentó la necesidad de la autodefensa ante la intimidación, ataques y amenazas. En entidades como los organismos policiales y militares se ha incluido como parte de la preparación del personal, a través de técnicas para la defensa de tercera persona, empleo de medios defensivos, técnicas para la sujeción, control y traslado de personas que infringen la ley.

Referente a los niveles de inseguridad en Ecuador se cierra el 2020 con las peores cifras de los últimos 6 años. Dichos indicadores se miden, primordialmente, con la tasa de muertes violentas por cada 100.000 pobladores. Después de años de una tendencia a la baja, a partir de 2019, Ecuador comenzó a subir nuevamente la cifra de asesinatos intencionales. Y en 2020, tras la cuarentena por el Coronavirus, la tasa bordeó un incremento de más muertes.

Los niveles de inseguridad en el Ecuador se encuentran en aumento, según el informe publicado por González, (2021):

Existe la teoría que el incremento de la inseguridad en el país se encuentra ligado entre otros aspectos importantes a la crisis económica, el desempleo y al acelerado incremento de la migración de ciudadanos de países vecinos como Venezuela y Colombia.

La provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas no es ajena al problema de inseguridad de la nación, puesto que está catalogada como una de las provincias con más incidencia delincencial, luego del Oro, Guayas, Los Ríos y Esmeraldas; la Policía Nacional reveló que:

(...) el hurto a personas es el delito que más se comete en la provincia. Hasta la fecha se contabilizan 603 casos; o sea existe una superioridad de 3 eventos ya que de enero a septiembre 2018 hubo 600. No obstante; la perspectiva ciudadana es distinta a las estadísticas oficiales, puesto que mayormente piensan que la delincuencia todos los días gana más territorio. Martha Cabrera es maestra y hace una semana ha sido víctima del hampa una vez que salía de la unidad educativa en la que trabaja “no hay confianza de caminar como anteriormente. Se me acercó una motocicleta y se me llevaron cada una de mis pertenencias”. (La Hora SD, 2019)

Partiendo de la crítica ciudadana expresada en la cita anterior, frente a la inconformidad con la administración policial, se establece la necesidad en la ciudadanía del barrio los pinos de protegerse en conjuntos comunitarios de vigilancia en oposición a la delincuencia e inseguridad. La mayor parte de estos grupos de ciudadanos voluntarios encargados de efectuar la vigilancia comunitaria, por no decir todos, no han recibido un entrenamiento para ejercer esta labor, no

están preparados para reaccionar ante situaciones de peligro, llegando a exponer su propia integridad.

## **B.6. Formulación del Problema**

Ante la necesidad detectada de repeler los actos de agresión a la ciudadanía se formula el problema de la siguiente forma:

¿Cuál recomendable es realizar la sistematización para mejorar la defensa personal de los vigilantes comunitarios del barrio los pinos del cantón Santo Domingo?

## **B.7. Objetivos**

### **7.1 Objetivo General**

Sistematizar un plan de entrenamiento para mejorar la defensa personal de los vigilantes comunitarios del barrio “Los Pinos” del cantón Santo Domingo.

### **7.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar el grado de conocimiento de técnicas y tácticas de la Defensa Personal en el Grupo de Vigilantes Comunitarios que brindan la seguridad al barrio “Los Pinos” del cantón Santo Domingo.
- Efectuar la revisión de los antecedentes investigativos analizando la información existente sobre el uso de las técnicas de defensa personal para la prevención de ataques o intenciones violentas.

- Desarrollar hábitos de capacitación permanente en Seguridad institucional en el Grupo de Vigilantes Comunitarios que brindan la seguridad a la comunidad.
- Proporcionar al grupo de vigilantes comunitarios los conocimientos y responsabilidades de sus funciones en apoyo a la seguridad ciudadana respetando la normativa vigente.

### **B.8. Justificación**

La elaboración de este trabajo investigativo se enmarca en un trabajo de inserción a la comunidad, tiene la finalidad de proporcionar información relevante que contribuya a la toma de decisiones encaminadas a mejorar la situación actual del grupo de vigilancia comunitaria del barrio” Los Pinos” del cantón Santo Domingo, respecto a su preparación para defenderse de ataques violentos.

A través de la investigación documentada se ha demostrado como las metodologías de la Defensa Personal ayudan notablemente a las personas a protegerse y defenderse de un posible ataque, esta preparación adquiere una importancia mayor cuando se trata de personas dedicadas a actividades de seguridad como la vigilancia.

Se identifica como de beneficiarios directos: primero los mismos miembros del grupo de vigilancia barrial puesto que recibirán preparación para defender su integridad y evitar lesiones leves o graves durante el desempeño de su labor; a su vez, el bien es claramente para la comunidad a través del incremento de la seguridad y la confianza de vivir en un lugar menos peligroso y con mayor protección para sus familias.

La investigación tiene una utilidad práctica porque el investigador logrará conseguir todos los conocimientos prácticos sobre la defensa personal y solucionar los problemas

presentes. De ser puesta en práctica, esta investigación servirá como pauta para que otros grupos de vigilancia barrial repliquen esta iniciativa y sea un instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad y mejorar su eficiencia en brindar seguridad a su sector.

## **B.8. Marco Teórico**

### **8.1 Sistematización de experiencia**

Según Expósito & González ( 2017), la sistematización de vivencias es una interpretación crítica de una o algunas vivencias que, por medio de un ordenamiento y recomposición, se expresa la lógica del proceso, los componentes que han intervenido en él, se ase referente entre sí y por qué lo hicieron de aquel modo que Sistematizar es detenerse, ver hacia atrás, ver de dónde comenzamos, qué es lo cual hemos experimentado, qué errores hemos cometido, y cómo los enmendamos para orientar el rumbo, y después producir nuevos conocimientos, producto de la crítica y la autocrítica, que es la meditación, para cambiar la verdad.

La sistematización de experiencia, en efecto es una posibilidad para originar un conocimiento desde de la intervención en la realidad, como una teorización de la experiencia vivida. Esta sistematización tiene una gran importancia para el trabajo social; de algo que se consideraba secundario, donde pasó a ser una actividad relevante en la profesión que cita sus propios discursos, establecimientos y una comunidad de especialistas. Definitivamente se aborda la presentación del proyecto o monografía de sistematización, problema crucial en el desarrollo de la investigación, y finiquita con el lugar de lo ético de la sistematización de experiencias. (Arizaldo, 2018)

Partiendo de lo anterior, la sistematización se convirtió durante la historia, en un procedimiento cada vez más utilizado para hacer una revisión y un estudio crítico a alrededor de una práctica específica.

En cuanto la definición de vivencias significativas, retomamos la definición dada por el Ministerio de Enseñanza Nacional MEN98 el cual la define como: Una práctica concreta (programa, plan, actividad) que nace en un entorno educativo con la intención de desarrollar un aprendizaje importante por medio del fomento de las competencias; que se retroalimenta permanentemente a través de la autorreflexión crítica; es creativa, atiende una necesidad del contexto identificada anteriormente, tiene una fundamentación teórica y metodológica coherente y crea efecto en la calidad de vida de la sociedad en la cual está inmersa, posibilitando el mejoramiento constante del establecimiento educativo en alguno o en todos sus elementos tales como el académico, el directivo, el administrativo y el comunitario; fortaleciendo de esta forma, la calidad educativa.

Contextualizando los términos de sistematización y vivencias significativas, se puede encontrar una definición general teniendo presente las propiedades esenciales de cada término. Referente a la definición de la sistematización de vivencias, se relacionan a continuación varias definiciones dadas por autores que han estudiado y aplicado este procedimiento en diferentes campos educativos.

### ***8.1.1 Orígenes – Autor***

El sentido de sistematización de vivencias nació en Latinoamérica como producto del esfuerzo que construyó marcos propios de interpretación teórica a partir de las condiciones

particulares de nuestra realidad, por esto la Revolución cubana en 1959, abrió un nuevo lapso histórico en Nuestra América, como la nombraba Martí, mostrando que es viable romper el esquema de dominación colonial que se impuso a nuestros propios territorios a partir de la conquista de España y, simultáneamente, ha sido viable pensar a partir de un entorno específico de un plan diferente de sociedad con base en la averiguación de justicia social y de soberanía.

Este evento cuestionó extremadamente los esquemas populistas y paternalistas con que los gobiernos habían intentado disminuir en los años cuarenta y cincuenta las progresivas tensiones sociales y políticas establecidas por el modelo capitalista dominante. Los programas de Desarrollo de la sociedad tomaron un enorme empuje con el apoyo financiera gubernamental de Estados Unidos llamada Unión para el Avance, que ha sido realizada para eludir que se la refrendara en otras naciones. Dichos temas como desarrollo y modernización se pusieron de moda. Los cuales venían acompañados de guías de participación social y comunitaria, orientados a integrar a la urbe en dichos proyectos que eran pensados y dirigidos a partir de afuera. (Jara, 2018, pág. 27)

### ***8.1.2 Características de la sistematización:***

- Origina conocimientos desde la vivencia.
- Rescata lo ocurrido, repasando lo histórico para interpretar y obtener aprendizajes.
- Eleva los saberes de las personas que son sujetos de las vivencias.
- Equilibra los primordiales cambios que se brindaron en todo el proceso.
- Causa conocimientos y aprendizajes significativos a partir de la peculiaridad de las vivencias, apropiándose de su sentido.

- Construye una mirada crítica sobre lo vivido, permitiendo orientar las vivencias en un futuro con un aspecto transformador.
- Se complementa con la valoración, que regularmente centra en medir y ver los resultados, aportando una interpretación crítica del proceso que facilitó estos resultados.
- Complementa la averiguación abierta a un entendimiento de distintas realidades, aportando ideas asociadas a las propias vivencias particulares.
- No se disminuye a explicar acontecimientos, redactar una memoria, clasificar vivencias, ordenar los datos.
- Todo ello es solamente una base para hacer una interpretación crítica.

### ***8.1.3 Fines de la sistematización.***

#### **¿Para qué sistematizar?**

Una vez que se desarrolla una sistematización de vivencias se buscan resultados que permitan pensar a alrededor de una práctica específica, es por ello que es fundamental saber qué se busca con la sistematización.

Posteriormente, se relacionan los primordiales fines de la sistematización de vivencias. En primera medida Ruiz asegura sistematizamos para “concernos, darnos a conocer y cualificar las prácticas”, además, que la sistematización es eficaz cuando: Cualifica el razonamiento que tengo de la práctica.

#### ***8.1.4 Cualifica nuestra práctica.***

Empodera a los sujetos que hacen la sistematización, Por su parte Jara define los próximos fines: Intercambiar y compartir nuestros propios aprendizajes con otras vivencias similares.

- Entender más profundamente nuestras propias vivencias y de esta forma poder mejorarlas.
- Ayudar a la meditación teórica con conocimientos surgidos de manera directa de las vivencias.
- Quebrantar la políticas y planes desde aprendizajes concretos que provienen de vivencias reales.

Como se puede examinar, la sistematización de vivencias busca producir conciencia a alrededor de las prácticas ejercidas en los diferentes espacios sociales, para permitir la autoevaluación y actuar sobre eso que se debe mejorar.

Es fundamental considerar que este proceso es plenamente incluyente en el sentido que el mismo creador de la práctica puede sistematizar sus propias experiencias y no precisamente alguien externo a ellas.

## **8.2 Defensa Personal**

Custodia Personal Según Izquierdo (2012, pág. 1) bajo la designación de Custodia Personal se encierra todo un grupo de técnicas de las diversas artes de contienda destinadas a neutralizar una acometida o amenaza en una distancia en que es viable el contacto físico entre el atacante y el agredido.

El atacante puede hacer un ataque o amenaza con armas o sin armas, no se puede dialogar de una exclusiva técnica o forma de custodia personal, hay diversos tipos el motivo de su pluralidad es que cada forma de contienda, de enfrentamiento ha desarrollado un sistema con base en su estrategia y técnica, incorporando otras maneras de peleas para solucionar situaciones en situaciones imprevistas.

(Izquierdo, 2012) Para respaldar este criterio Prieto (2010) expresa que la protección personal es un sistema de recursos orientados hacia la autoprotección frente a una embestida externa, logrando ser dichos innatos o adquiridos, y logrando reflejar un extenso espectro de maneras tanto técnicas (a manos vacías o con utensilios), estrategias, estratégicas, o cualquier otro método que posibilite lograr conseguir el fin postulado tanto en el campo físico como emocional.

### ***8.2.1 Fundamentos básicos de Defensa Personal***

En el contexto de la defensa personal como forma de seguridad y supervivencia, Pascual, (2005), menciona que:

La defensa personal consiste en poseer la capacidad de defenderse a si mismo, a la familia, a los bienes personales y a un tercero. No es conocer solamente cómo se causa daño o dolor a otro ser humano sino también contar con los medios necesarios para poder actuar ante una situación crítica o una agresión física lo mejor posible.(Pág.9)

Parte del fundamento del presente trabajo se desarrolla en virtud de esta cita, considerando a la defensa personal como un medio de supervivencia que proporciona diferentes técnicas para repeler ataques de terceros de esta forma salvaguardar la integridad personal o del

entorno cercano de ser el caso, sin duda el autor defiende la necesidad del individuo a saber defenderse.

### ***8.2.2 Origen y evolución de la defensa personal***

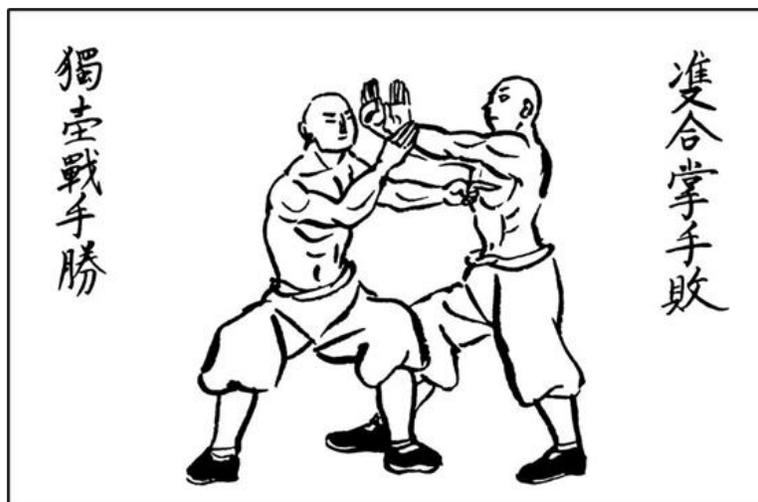
Desde los procedimientos más primitivos de autodefensa, evolucionaron sistemas delineados o artes marciales.

En realidad, hay un estilo de custodia para todos, así sea la custodia propia evasiva de las féminas o las artes marciales enteras.

En nuestro mundo turbulento, es una buena iniciativa que todos se encuentren preparados con cualquier tipo de custodia propia. La primordial filosofía detrás de la custodia, independientemente de la manera, es huir ileso sin herir a la otra persona a menos que sea definitivamente ineludible. (Sialdeporte, s/f) Como se observa en la ilustración de la figura 1, la protección personal es vinculada tanto en criterio como visualmente con las artes marciales orientales, cuyas técnicas y estrategias son llevadas al campo de la auto protección o para repeler

#### **Figura 1**

*Artes marciales como defensa personal*



*Nota.* Reproducida de <https://historiasdelahistoria.com/>,

Al hacerse énfasis en la terminología “defensa personal” es fácilmente entendible que la mayoría de personas identifiquen de cierta forma las artes marciales como un mecanismo de defensa propio; por consiguiente es posible deducir que la evolución de las artes de defensa no solo han tenido lugar en el ámbito deportivo competitivo, sino también en personas que no precisamente sean deportistas pero que se interesen en poseer conocimientos sobre técnicas de defensa, sin olvidar un aspecto importantísimo, esta práctica contribuye a lograr un modo de vida más saludable y amónico.

### ***8.2.3 Tipos de defensa personal***

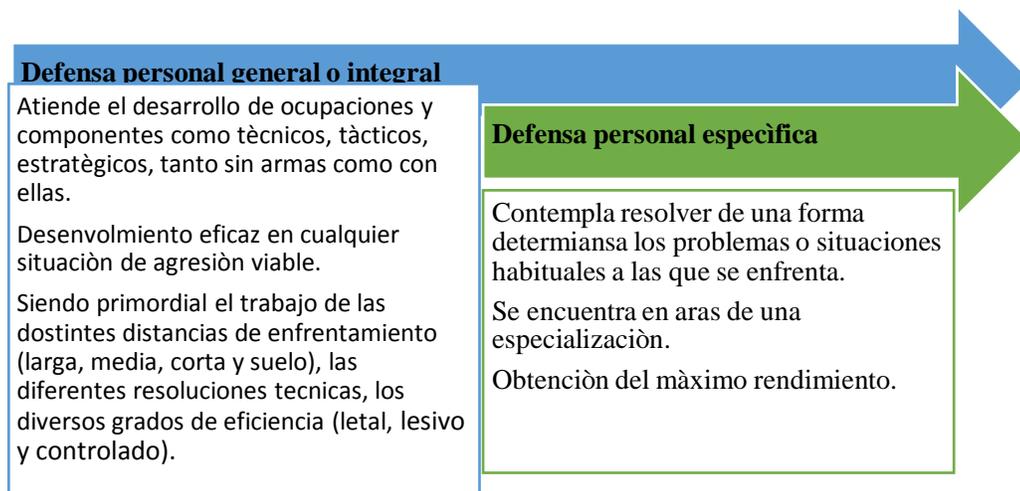
Prieto (2010) dice que dependiendo del conjunto al que valla dirigido, la educación de la Custodia Personal incidirá más en unos u otros puntos para lograr sus objetivos. De esta forma puesto que, los tipos de protección personal son: protección persona general y protección personal específica.

Uno de los procedimientos más destacados de la protección persona integral es que es un sistema organizado de entrenamiento con una base pedagógica y científica, que tiene un variado

arsenal de resoluciones técnicas y estrategias, con principios y fundamentos, en el que las técnicas y estrategias se relacionan entre sí, que conforma un sistema de custodia con manos y pies contra diversos tipos de ataques en diversos escenarios, que posibilita un aprendizaje constante y eficaz.

## Figura 2

### *Características de la Defensa Personal*



Fuente: Prieto (2010)

### **8.2.4 Tipos de Defensa personal específica**

En esta gráfica se definen y caracterizan la tipología de la defensa personal específica, donde se describe la defensa personal policial, femenina, infantil y militar.

## Figura 3

### *Tipos de Defensa Personal*

<b>Defensa personal policial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Centrada en intervenciones frente a delincuentes y delitos de diversa índole.</li> <li>•Especializada en: detenciones al paso, cacheos, implementación de grilletes, conducciones, trabajo de la custodia policial, uso progresivo de la fuerza de otros.</li> </ul>
<b>Defensa personal femenina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Implementación con más hondura del uso de tácticas defensivas de carácter psicológico.</li> <li>• Trabajo de utensillos de carácter de la casa como instrumento de custodia (ceniceros, llaves, spray)</li> </ul>
<b>Defensa personal infantil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Orientada a la formación del infante.</li> <li>•No se pierde el propósito de autodefensa.</li> <li>•Restringuido la utilización de técnicas peligrosos.</li> <li>• Resolución práctica de inconvenientes a los que afrontan.</li> </ul>
<b>Defensa personal militar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Busca actuaciones de tipo letales.</li> <li>•Le atrae incapacitar al oponente.</li> <li>•Especializada en uso de armas.</li> </ul>

Fuente: Prieto (2010)

### 8.2.5 Técnicas de Defensa Personal

Para Beas (2011) “las técnicas de defensa personal, están pensadas para responder a los ataques con movimientos y golpes muy certeros y efectivos para incapacitar y dominar al agresor de manera rápida y efectiva”.

En la gráfica se describen siete técnicas de defensa personal mencionada por Beas (2011), para comprender de manera inicial cada una, siendo estas las siguientes: Shizen Tai (Zenkutsu dachi) Mai-Ai, Metsuke, Kiai, TaiSabaki-Shintai-Kuzushi, Anticipación-sorpresa y defensas por liberación.

**Figura 4**

## *Técnicas de defensa personal*

<b>Shizen Tai (Zenkutsu dachi)</b>	• Postura de pierna adelantada con el 70% del peso hacia adelante.
<b>Mai-Ai</b>	• Distancia.
<b>Metsuke</b>	• Fijación de la vista.
<b>Kiai</b>	• Grito que sirve en el ataque para liberar energía.
<b>Tai-Sabaki-Shintai-Kuzushi</b>	• Esquiva- desplazamiento- desequilibrio.
<b>Anticipación sorpresa</b>	• Anticipaciones a las intenciones del agresor con una técnica rápida y letal.
<b>Defensa por liberación</b>	• Atemi (Golpe), Controles de Luxaciones, estrangulaciones y proyecciones

Fuente: Rodríguez (2010)

### **8.3 Artes Marciales**

El creador Toscano (2011) ofrece un criterio clásico de las artes marciales “hace alusión a todo sistema codificado de técnicas aplicado como medio de custodia personal y de formación militar, logrando integrar o no la batalla con armas (exceptuando las armas de fuego u otro armamento moderno)”. Principalmente similares a las civilizaciones orientales (siendo las más célebres las originadas en Japón y China), su surgimiento se considera en un lapso cercano a los 1600 años de antigüedad (alrededor del 400 d.c.), aunque además en Occidente, la América precolombina y en África se han desarrollado procedimientos de enfrentamiento de esta clase. Los estilos de artes marciales fueron evolucionando con versiones que son practicadas como deportes en exhibiciones y toda clase de competencias incluyendo una enorme proporción de

defensa personal para el deportista, salud, desarrollo social, personal y de autoconfianza, forjar el carácter, la disciplina de la mente, muchas otras disciplinas se han considerado artes marciales como varias danzas folclóricas, ritos religiosos, juegos de entretenimiento, técnicas de reflexión, concentración y relajación.

Muchas de estas disciplinas integran en el entrenamiento técnicas ancestrales y entendimiento doctor que ayudan a conocer el desempeño del propio cuerpo humano y del contrincante brindando ventajas en el enfrentamiento. Su entrenamiento se fundamenta en una serie sistemática y organizada de rutinas o maneras, memorizadas con un repertorio de movimientos básicos de ataque y custodia con numerosas piezas corporal como puños, manos abiertas, rodillas, dedos, codos, pies, que se usan según el caso y sus condiciones físicas. (Toscano, 2011)

### ***8.3.1 Propósito de las artes marciales***

Toscano (2011) destaca que hay quienes creen que el exclusivo objetivo de las artes marciales es la sencilla sucesión de golpes cuyo exclusivo objetivo es eliminar al objetivo al cual van dirigidos, o enseñar que el razonamiento de aquellas técnicas proporciona a el individuo entrenada superioridad física sobre sus probables oponentes, sin mirar su verdadero objetivo más allá del grado técnico y maltrato que se presentada en las cintas viendo a los aprendices como una maquina letal. (Toscano, 2011)

En realidad, hay muchas motivaciones para su aprendizaje, con respecto al tema Kiew (2007) brinda un mejor tratamiento y con mayor propósito de las artes marciales, en la que se destacan cinco:

1. Defensa personal.

2. Salud y bienestar.
3. Entrenamiento del carácter.
4. Expansión de la mente.
5. Evolución espiritual.

### ***8.3.2 Objetivo de las artes marciales.***

Toscano (2011) destaca la importancia que tienen los objetivos espirituales de las artes marciales las cuales buscan “fortalecer la intuición del practicante y otorgarle sabiduría con el fin de fortalecer su hábito que, en perfecta unión con el cuerpo, se favorece con la experiencia de la práctica y, a su vez, dignifica al espíritu del arte marcial, que se regenera y adquiere mayor preponderancia con sus sentimientos positivos”. Todo artista marcial debe potenciar su espíritu, en su arte y actos, siendo el carácter su reflejo, cuando consigue vencerse a sí mismo, ha vencido al peor de sus enemigos según la ideología de los distintos tipos de artes marciales, llegando a un estado de calma, es ahí que su espíritu se refleja no solo en la fuerza física o destreza técnica, sino en el poder de su mente, donde abandona los pensamientos de victoria, derrota, fortaleza y debilidad y la sensibilidad hacia todo lo que lo rodea. (Toscano, 2011)

### ***8.3.3 Preparación para las artes marciales.***

En los entrenamientos de combate la elaboración es esencial para poder ejecutar las técnicas de defensa personal, lo cual radica en el desarrollo de habilidades físicas como fuerza, rapidez, movilidad y resistencia, que ayudan al crecimiento del rendimiento, técnico, táctico y deportivo. (Pac, 2014)

## **B.9. MARCO CONCEPTUAL**

### **9.1 Defensa Personal**

Tejero González, et al. (2011) mencionaron que la defensa personal “es un saber fundamentado en el espíritu de las artes marciales”. (pag.515)

La defensa personal se entiende como el arte o la ciencia de custodiar la integridad, humana y la capacidad de utilizar todos los recursos y capacidades disponibles que genere un clima de paz en el diario vivir.

Para la defensa personal se utiliza el cuerpo, la mente y cualquier instrumento externo que ayude a combatir riesgos inminentes.

#### ***9.1.1 Características de la defensa personal***

Las capacidades técnicas-tácticas de la protección personal tienen que ser eficaces para lograr la finalidad de eludir o repeler el ataque.

Tienen la posibilidad de utilizarse toda clase de recursos accesibles sin más límite que el marcado por la legislación. Resultando, de esta forma, una materia multidisciplinaria que tiene capacidades de las múltiples artes marciales y militares, de los deportes de contacto y otros tipos de batallas poco ortodoxas como la riña callejera, así como de capacidades verbales.

La custodia personal está formada por capacidades técnico-tácticas tanto defensivas como ofensivas y, una vez que es viable, debería aplicarse anticipándose al desarrollo de la acción agresor del atacante.

“Defenderse” no constantemente se apoya en usar solo capacidades "defensivas" que no mermen la capacidad agresora y continua de los agresores (en condiciones de supremacía física o/y numérica) esperando a que rehúsen por fatiga o autolesión. En la verdad, lograr defenderse de esta forma resulta bastante poco factible, inclusive para un experto.

“Defenderse” no continuamente se apoya en aguardar a que se haga la acometida, algunas veces es aconsejable anticiparse una vez que la acometida es inminente. Si esperamos a que nos golpeen, apuñalen o disparen... probablemente por el momento no vamos a poder defendernos. (Defensa Personal, 2021)

### ***9.1.2 División de disciplinas de artes marciales para defensa personal***

García et al., (s/f) describieron que:

Las artes marciales se pueden extorsionar de distintas maneras teniendo en cuenta diversos criterios:

1°.- En 4 enormes conjuntos según las técnicas usadas (Terry 2006), aunque se debe considerar que lo más común es que las propiedades de todos dichos equipos se vean mezcladas en más grande o menor medida en todos los estilos:

- Métodos establecidos en golpes: (Wushu, Karate)
- Métodos establecidos en agarres y proyecciones (Judo, Aikido)
- Métodos establecidos en el uso de las armas (Kendo, Hamkumdo)
- Métodos establecidos en el mantenimiento de la salud (Taichi, Qigong). (pág. 147)

## **9.2 Preparación Física**

La preparación física es considerada como un proceso biopsicopedagógico encaminado al mejoramiento de las potencialidades morfofuncionales, con un desarrollo equilibrado, progresivo y adecuado de las capacidades físicas que se formulan con el fortalecimiento eficaz y muscular del cuerpo, a través de un conjunto de actividades para el bienestar físico e incluso de diversión, las cuales deben realizar antes del periodo de entrenamiento, por tal razón la preparación física, va a garantizar un profesional en condiciones físicas para su mejor desempeño. (Vargas, Pérez, & Fernández, 2014)

## **9.3 Entrenamiento**

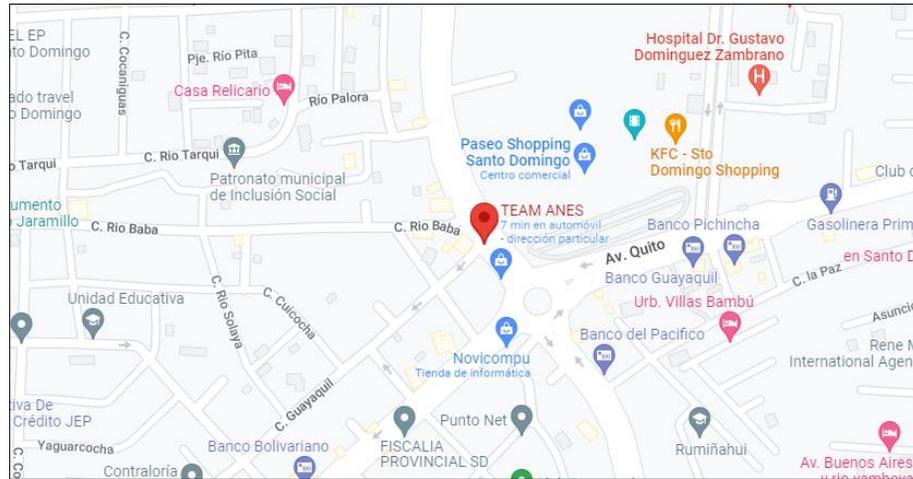
Según Chiavenato (1992), el entrenamiento es el "proceso de enseñanza, aplicado de forma sistemática y estructurada por medio del cual los individuos aprenden conocimientos, reacciones y capacidades en funcionalidad de unos fines definidos". (p.p. 460-461).

## **9.4 Grupo de vigilancia comunitaria o vigilancia vecinal**

“Un Comité de Vigilancia Vecinal es un conjunto de vecinos, en un área de cualquier tamaño con un número no determinado de residentes, que dictamina agruparse para confrontar el crimen o asuntos de estabilidad en el sector” (Caja de herramientas comunitarias, 2021).

## B.10. MARCO INSTITUCIONAL

### 10.1 Marco Temporal y Espacio



El Club Deportivo Especializado Formativo ANES se encuentra ubicado en la ciudad de Santo Domingo de los Tsáchilas, cantón Santo Domingo, fue fundada el 04 de enero del 2012, en la actualidad cuenta con un aproximado de 250 estudiantes y 6 entrenadores profesionales altamente calificados.

Los cambios urgentes de la Sociedad Mundial, los progresos de la Ciencias, los cambios tecnológicos, la economía del país, la globalización, han transformado a la sociedad en consumidores de tecnologías convirtiéndose en una cultura consumista.

Entre otros factores se registra también cambios en la población mundial atrayendo problemas sociales como es la inseguridad, hoy en día aún más se denota la inseguridad existente que busca hacer presa simple a conjuntos vulnerables de la sociedad ecuatoriana.

Es por ello que en la actualidad existe gran preocupación por la incertidumbre que se vive en la ciudad, ciertos sectores, por ejemplo, están en constante peligro ya que se han convertido en focos infecciosos, que demandan mayor seguridad por parte de las autoridades locales.

## **10.2 Visión**

Ser la mejor escuela deportiva de Sudamérica, que facilite el aprendizaje de las artes marciales como herramienta que favorezca el derecho a la actividad física y en la formación de valores fundamentales para el desarrollo de un ser humano equilibrado, vinculando a entidades públicas y privadas que faciliten el bienestar de los deportistas seguros de sí mismos, con una mejor calidad de vida y elevar el nivel competitivo de los atletas en escenarios nacionales e internacionales.

## **10.3 Misión**

Promover la formación deportiva para desarrollar una cultura física integral, con la finalidad de aplicar los conocimientos en artes marciales que nos permitan superar situaciones reales de riesgo sin comprometer la integridad física.

Preparando en todos los aspectos de educación con sentido crítico en la enseñanza y aprendizaje de nuestros estudiantes.

## **10.4 Objetivos Estratégicos**

- Mejorar las habilidades y desarrollar las capacidades físicas de los niños, jóvenes y adultos y adultos mayores con el fin de fortalecer el sistema inmune y su condición física a través del juego, la recreación y el deporte.

- Propiciar el entrenamiento y actualización del Personal Directivo, Docente y Auxiliar, a fin de contribuir en su formación y capacitación pedagógica.
- Atender las necesidades e intereses de los niños, jóvenes y adultos en las áreas de actividad física, afectiva, de inteligencia, de voluntad, de moral, de expresión de sus pensamientos y de ajuste social; así como las de desarrollo de su creatividad, destreza y habilidades básicas.

### **10.5 Política Institucional**

El Club Deportivo Especializado Formativo ANES, es una institución educativa, donde su fortaleza es el perfil del clima laboral; cuenta con un equipo de trabajo, donde la toma de decisiones se realiza en forma democrática, respetando formas de pensar y criterios.

El equipo docente y administrativo, trabaja de forma cooperativa, para alcanzar las metas y objetivos propuestos, siempre con una visión innovadora y de excelencia.

La política de la institución, involucra a toda la comunidad, a través de planificación, buena comunicación, apoyo, solidaridad, respeto, participación y decisiones compartidas.

Este trabajo cooperativo, beneficia a la estabilidad laboral del docente; y, sobre todo a el desarrollo integral de los estudiantes.

## **B.11. MARCO METODOLÓGICO**

Para el óptimo desarrollo y artículo de la presente investigación se utilizó el enfoque mixto, es decir que se trata de una investigación con un rumbo cualitativo en lo que respecta a la representación de los fenómenos objeto de análisis, y el enfoque cuantitativo mediante datos numéricos y análisis estadísticos para determinar los resultados de la información recopilada. A través del método científico se efectuó una serie de procedimientos y actividades físicas pertenecientes a la sistematización. También se realizó la revisión bibliográfica y la investigación de campo del Barrio Los Pinos del Cantón Santo Domingo.

El desarrollo de esta investigación se lo realizó utilizando un nivel de investigación exploratorio-descriptivo. La información será levantada utilizando los instrumentos como: la técnica de la observación y encuestas, esta nos permitirá analizar e interpretar la información para conocer la perspectiva que tienen los agentes de vigilancia comunitaria sobre la importancia de su preparación en la defensa personal, luego se elaborará una propuesta (alternativa de solución) para que puedan tomar las acciones necesarias y garantizar la seguridad del Barrio Los Pinos del Canto Santo Domingo.

### **11.1 Actores Claves**

Los autores principales que influyeron significativamente, en la ejecución de esta sistematización de experiencia fueron un grupo de vigilantes comunitarios del barrio Los Pinos conformado de 12 hombres y 2 mujeres entre las edades de 18-50 años.

## 11.2 Materiales y Métodos

**Tabla 1**

*Materiales recursos humanos*

RECURSOS HUMANOS	CANTIDAD
<b>Investigador</b>	1
<b>Tutor</b>	1
<b>Vigilantes Comunitarios</b>	14

*Fuente: Materiales sistematización de experiencia. Elaborado por: Villacís (2022)*

**Tabla 2**

*Materiales y Recursos*

RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD
<b>Cuerdas</b>	14
<b>Cintas</b>	14
<b>Conos</b>	20
<b>Guantes</b>	14
<b>Chalecos</b>	14
<b>Cancha</b>	1
<b>Silbato</b>	1
<b>Cronometro</b>	1
<b>Hojas (resmas)</b>	1
<b>Impresiones</b>	300
<b>Computador</b>	1
<b>Impresora</b>	1

*Fuente: Materiales sistematización de experiencia. Elaborado por: Villacís (2022)*

### ***11.2.1 Método de Estudio***

Para este trabajo de sistematización de experiencia se tomó, en cuenta el enfoque cualitativo y cuantitativo, con un nivel exploratorio – descriptivo, lo cual se detalla a continuación.

## **11.3 Diseño de Investigación**

### ***11.3.1 Enfoque Cuantitativo***

Este paradigma cuantitativo nos permite considerar una concepción lineal, es decir una medición, manipulación y control de los factores que conforman sus variables que intervienen y saber que incidencia existe entre ellos. Hernandez, Fernandez, & Baptista (2017), manifiestan que “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (pág. 4).

### ***11.3.2 Enfoque Cualitativo***

“El paradigma cualitativo utiliza la recolección y análisis de los resultados para afinar las preguntas de la indagación o revelar nuevas incógnitas en el proceso de interpretación” (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2017, pág. 4). En base de lo expuesto es importante manifestar que, la sistematización de experiencia se desarrolló bajo preceptos del enfoque cualitativo, debido que, contiene aspectos coloquiales referidos al conocimiento y utilización de tácticas y técnicas que permitan mejorar las habilidades del grupo de vigilantes comunitarios.

## **11.4 Métodos de Investigación**

### ***11.4.1 Método Inductivo - Deductivo***

El método inductivo y deductivo consta de dos procesos inversos: inducción y deducción. La inducción es una forma de razonamiento en la que el conocimiento de problemas específicos se transforma en una idea más general que refleja lo que es natural en los fenómenos individuales. Su base es la modificación de hechos y fenómenos de la realidad, encontrando elementos comunes en un determinado grupo, con el fin de sacar conclusiones sobre los aspectos que los caracterizan. Las generalizaciones que hemos obtenido tienen una base empírica. (Rodríguez, 2017, pág. 10)

A través de este método se pudo obtener información minuciosa y el conocimiento general a lo particular, desempeñando un papel fundamental sobre la realidad de la inseguridad que se está viviendo en el Barrio Dos Pinos, aplicando fuentes primarias (cualitativa), revisión bibliográfica o documental, entre otros y fuentes secundarias (cuantitativa) que son los instrumentos, como los medios materiales que se emplearon para la recolección de datos e información.

### ***11.4.2 Método Científico***

Según Arias (2012), “el método científico es el conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se utilizan para formular y resolver problemas de indagación mediante la prueba o verificación de hipótesis” (pág. 19).

“El método de investigación científico es una actividad de carácter intelectual que se fundamenta en una programación ordenada y organizada, con el propósito de descubrir o buscar nuevos conocimientos, valiéndose de procedimientos, estrategias y técnicas” (Escudero & Cortez, 2018, pág. 13).

En este trabajo, se sistematizan conceptos, mediante, una teoría científica sobre la Sistematización para mejorar la defensa personal de los vigilantes comunitarios del Barrio Los Pinos del Cantón Santo Domingo

## **11.5 Tipo de investigación**

### ***11.5.1 Bibliográfica - Documental***

Se utilizó el tipo de investigación bibliográfica documental para la fundamentación científica teórica, basada en el criterio de autores expertos en defensa personal y preparación física, para ello se investigó en libros, revistas, documentos, tesis, manuales, de fuentes online como páginas web, que sean sólidas además fortalezcan el análisis de resultados obtenidos en todas las etapas del estudio.

### ***11.5.2 De campo***

Será útil para la recolección de datos dentro del barrio “Los Pinos” del cantón Santo Domingo donde se produce la problemática, con todos los actores involucrados, obteniendo conocimientos de la realidad, basado en la temática de preparación física y técnicas de defensa personal.

## **11.6 Niveles de investigación**

### ***11.6.1 Exploratorio***

“La investigación exploratoria es la investigación que se realiza sobre un tema o tema desconocido o poco estudiado, de manera que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho tema, es decir, un conocimiento superficial.” (Arias, 2012, pág. 23).

### ***11.6.2 Descriptivo***

El nivel de investigación descriptivo se utilizó para describir las características de los métodos y la recolección e interpretación de la información, de la misma forma lo plantea Saez (2017), “la investigación descriptiva se utiliza para describir las características de una población, situación o fenómeno” (pág. 23).

## **11.7 Técnicas e Instrumentos**

Las técnicas e instrumentos que se aplicaron en esta sistematización de experiencia para obtener los resultados y analizar con naturalidad los resultados, se realizaron a través de la recolección de datos de la encuesta y la observación directa.

### ***11.7.1 Encuesta***

Para la obtención de la información se aplicará una encuesta.

La encuesta fue compuesta por las siguientes preguntas direccionadas a identificar la necesidad de la instrucción en Defensa Personal al grupo de vigilancia comunitaria del barrio “Los Pinos”:

1. ¿Considera usted que el grupo de vigilancia comunitaria se encuentra preparado en Defensa Personal?
2. ¿Recibió usted instrucciones o técnicas básicas de Defensa Personal para ejercer la vigilancia comunitaria?
3. ¿A su criterio, el grupo de vigilancia comunitaria necesita instrucción en técnicas de Defensa Personal?
4. ¿Cree usted que con la capacitación en técnicas de Defensa Personal se mejorará la calidad de la vigilancia y protección en el barrio?
5. ¿Estaría dispuesto recibir entrenamiento en técnicas de Defensa Personal?

### 11.8 Población y Muestra

Como población objeto del presente estudio se identificó a un grupo de personas que forman parte de la vigilancia comunitaria en el barrio “Los Pinos”, estos se encuentran conformados como se muestra en la tabla 1:

**Tabla 3**

*Caracterización y cuantificación de la población*

Población	Cantidad
Personas de sexo masculino dentro del rango de edad de 18 a 50 años	12
Personas de sexo femenino dentro del rango de edad de 18 a 50 años	2
<b>TOTAL, POBLACIÓN</b>	<b>14</b>

Nota: Población Grupo de vigilantes comunitarios barrio “Los Pinos” Santo Domingo

Se determina una población total de 14 personas conformados por 12 hombre y 2 mujeres mayores de edad.

Al tratarse de una población pequeña y claramente identificada, no se efectuó cálculo de la muestra, por consiguiente, todos los individuos de la población fueron objeto de estudio.

### 11.9 Resultados esperados

Una vez obtenida la información de las fuentes directas, se procedió a su debido procesamiento, mismo que es presentado en la siguiente página:

1. ¿Considera usted que el grupo de vigilancia comunitaria se encuentra preparado en técnicas de Defensa Personal?

**Tabla 4**

*Grado de preparación en Defensa Personal*

Opciones	Frecuencia	%
Sí	0	0%
No	14	100%
<b>Total:</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Nota. Encuesta a vigilantes comunitarios barrio “Los Pinos” Santo Domingo

**Figura 5**

*Grado de preparación en Defensa Personal*



De acuerdo a los resultados obtenidos en la pregunta N.1, de la encuesta aplicada se identifica la inexistencia de preparación en técnicas de Defensa Personal en el grupo de vigilancia del barrio “Los Pinos”

2. ¿Recibió usted instrucciones o técnicas básicas de Defensa Personal para ejercer la vigilancia comunitaria?

**Tabla 5**

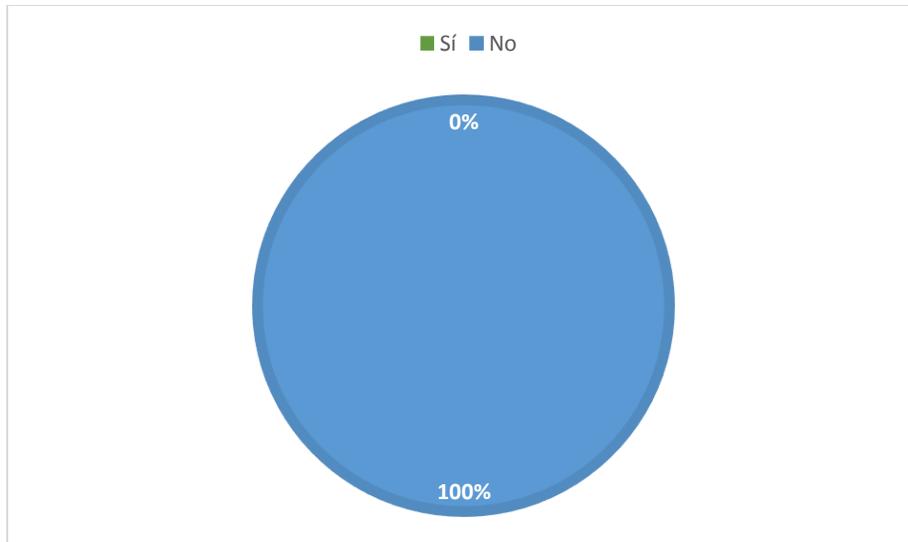
*Grado de Entrenamiento del Personal*

Opciones	Frecuencia	%
Sí	0	0%
No	14	100%
<b>Total:</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Nota: Encuesta a vigilantes comunitarios barrio “Los Pinos” Santo Domingo

**Figura 6**

*Grado de Entrenamiento*



Con estos resultados se muestra que los miembros del grupo de vigilancia del barrio “Los Pinos” no fueron instruidos en técnicas de defensa personal al momento de su ingreso.

3. ¿A su criterio, el grupo de vigilancia comunitaria necesita instrucción en técnicas de Defensa Personal?

**Tabla 6**

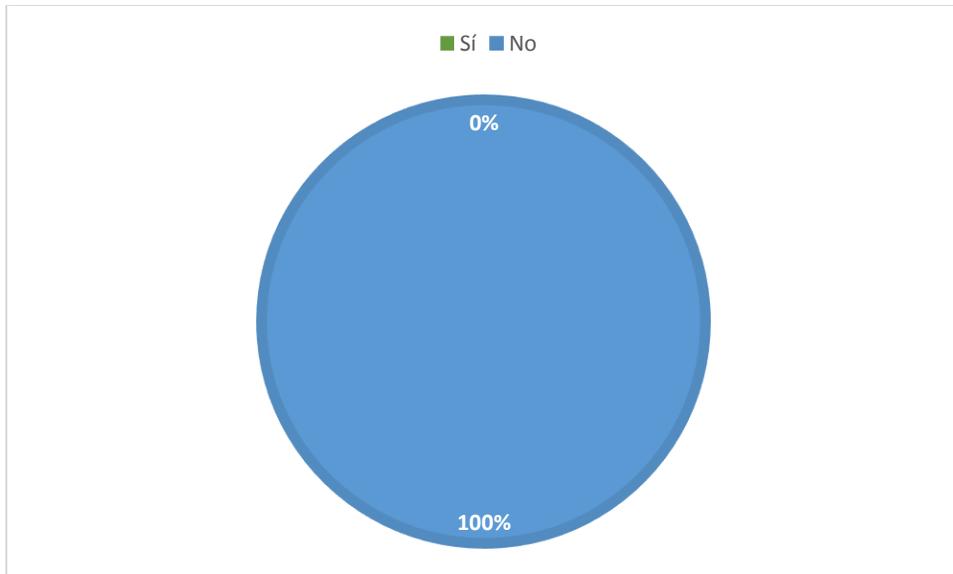
*Necesidad de Entrenamiento*

Opciones	Frecuencia	%
Sí	14	100%
No	0	0%
<b>Total:</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Nota: Encuesta a vigilantes comunitarios barrio “Los Pinos” Santo Domingo

**Figura 7**

*Necesidad de Entrenamiento*



La totalidad de la población encuestada considera que existe la necesidad de recibir instrucción o entrenamiento en técnicas de Defensa Personal para mejorar su eficiencia.

4. ¿Cree usted que con la capacitación en técnicas de Defensa Personal se mejorará la calidad de la vigilancia y protección en el barrio?

**Tabla 7**

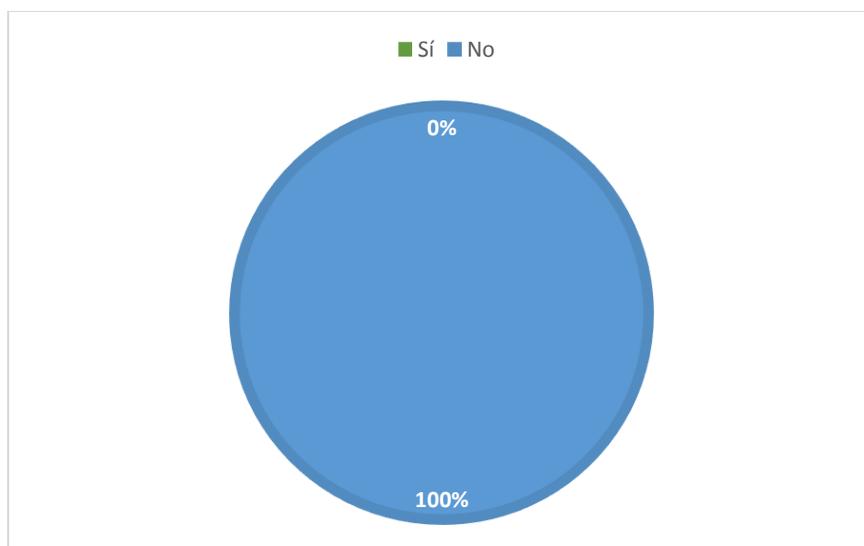
*Expectativa de mejora en la eficiencia*

Opciones	Frecuencia	%
Sí	14	100%
No	0	0%
<b>Total:</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Nota: Encuesta a vigilantes comunitarios barrio “Los Pinos” Santo Domingo

**Figura 8**

*Expectativa de mejora en la eficiencia*



Todos los ciudadanos encuestados coincidieron en que la capacitación en técnicas de Defensa Personal mejorará la calidad de la vigilancia en el barrio.

**5. ¿Estaría dispuesto recibir entrenamiento en técnicas de Defensa Personal?**

**Tabla 8**

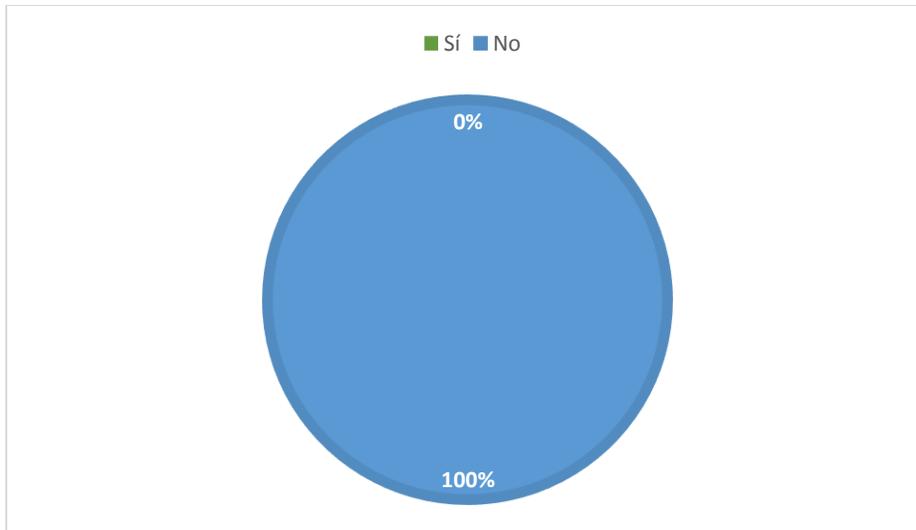
*Grado de aceptación al entrenamiento*

Opciones	Frecuencia	%
Sí	14	100%
No	0	0%
<b>Total:</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Nota: Encuesta a vigilantes comunitarios barrio “Los Pinos” Santo Domingo

**Figura 9**

*Grado de aceptación al entrenamiento*



Conforme a los resultados obtenidos, se determina que existe la intención de participar en entrenamientos de técnicas de Defensa Personal en el grupo de vigilancia comunitaria del barrio “Los Pinos” ubicado en el cantón Santo Domingo.

### **11.10 Análisis Crítico**

En el presente trabajo se observa que el Grupo de Vigilantes Comunitario del barrio “Los Pinos” del cantón Santo Domingo no cuentan con ninguna capacitación respecto a la Defensa personal, este grupo considera importante y un aporte beneficioso su preparación en defensa personal ya que es necesario estar preparados para evitar cualquier tipo de desmanes e incluso cualquier actividad delictiva dentro de su comunidad o barrio.

## **B.12. Plan de Sistematización**

### **12.1 Antecedentes**

Es una realidad que no existe la preparación necesaria en los vigilantes comunitarios del Barrio Dos Pinos del Canto Santo Domingo de ahí la importancia de buscar soluciones es por eso que realizo la presente investigación. La Defensa Personal es muy importante ya que ayuda al fortalecimiento Motriz y Físico, de los Vigilantes Comunitarios. Se realizarán actividades beneficiosas tanto para los vigilantes comunitarios como para todos los involucrados con el fin de salvaguardar su integridad.

La Defensa Personal y la preparación física contribuye al fortalecimiento tanto físico como biológico de cada individuo, para ello se cree que es necesario contar con una guía de entrenamiento de las técnicas básicas para la práctica de la de la Defensa Personal. Está claro que la falta de la implementación de la Defensa Personal es una problemática que conlleva a que la seguridad del barrio se vea afectada ya que esto se refleja en la deficiente preparación del equipo de vigilantes comunitarios, esto se debe cambiar y mejorar.

### **12.2 Justificación**

La propuesta se plantea por que mediante la misma nos ayudara a resolver el problema que se encontró en la investigación realizada sobre la falta de preparación en Defensa Personal que se da en los vigilantes comunitarios del Barrio Dos Pinos del Cantón Santo Domingo. Por lo tanto, se desarrollará un Manual de Entrenamiento en Defensa Personal ya que por medio de este se impartirá las clases y obtener mejores resultados en el desempeño de los vigilantes comunitarios. Con la Elaboración del Manual se tendrá una verdadera guía como para la

realización del entrenamiento de la Defensa Personal de los vigilantes comunitarios ya que ellos son los directamente beneficiados con la aplicación de esta propuesta.

### **12.3 Objetivo General de la Propuesta**

- Proponer un Manual de entrenamiento con Técnicas y Tácticas de Defensa Personal aplicadas a la realidad de los vigilantes comunitarios que brindan la Seguridad al Barrio los Pinos del Cantón Santo Domingo.

#### ***12.3.1 Objetivos Específicos de la Propuesta***

- Recopilar información para conocer y distinguir las Técnicas más eficaces.
- Capacitar a los vigilantes comunitarios en el uso y manejo de algunos implementos disuasivos.

### **12.4 Fundamentación técnica científica:**

#### ***12.4.1 Defensa personal***

La defensa personal es el conjunto de técnicas y tácticas que tienen como objetivo detener o repeler una o varias acciones ofensivas llevadas a cabo en contra de la persona. Bajo la denominación “Defensa Personal” se engloba todo un conjunto de técnicas de las diferentes artes de lucha destinadas a neutralizar una agresión o amenaza en una distancia en que es posible el contacto físico entre el agresor y el agredido.

### ***12.4.2 Los Ataques***

Las técnicas y tácticas de ataques deben ser ejercidas con mucha atención para que cada una de ellas cause el resultado necesario y esperado para equilibrar las perversas intenciones de un agresor o delincuente. La práctica cotidiana de los ataques de la defensa personal no solo creara en ti el hábito de estar listo para atacar cualquier intento o agresión legítima en tu contra, sino que también tendrás pleno conocimiento del efecto real que puede causar un ataque contundente, certero y efectivo.

### ***12.4.3 Las Defensas***

Sin duda alguna las técnicas y tácticas de defensa frente a una embestida legítima juegan un papel fundamental y determinante el momento de la verdad frente a un agresor dispuesto a hacernos daño sin importar el desenlace con tal de conseguir adueñarse de nuestras pertenencias o saciar sus más bajos intentos delincuenciales.

Claro que del mismo hecho e importancia que adquiere una defensa para neutralizar o desviar un ataque, no se puede dejar de correlacionar la defensa y el ataque, contraataque de pierna, brazo, luxación o inmovilización al agresor.

La amplia gama de técnicas y tácticas de defensa que existen en la defensa personal hace ampliamente eficiente la ejecución real de la defensa personal en momento de su aplicación y ejecución frente a cualquier tipo de amenaza y modalidad de ataque a nuestra integridad.

## 12.5 Actividades de la Sistematización de la Experiencia

**Tabla 9**

*Cronograma de la Sistematización de la Experiencia*

ACTIVIDAD	MES	ABRIL 2021				MAY 2021				JUN 2021				JUL 2021				AGOS 2022				SEP 2022				OCT 2022			
	Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Socialización del tema		■	■																										
Elaboración del tema				■	■																								
Validación del tema						■	■																						
Seminario metodológico fase II								■	■																				
Elaboración de sistematización de experiencia										■	■																		
Redacción del diseño de introducción												■																	
Redacción del diseño capítulo I fundamentación teórica													■																
Redacción del diseño capítulo II metodología de la sistematización														■	■														
Tutorías																■													
Autores claves																■													
Plan de sistematización																■													
Principales hallazgos																■	■												
Entrega del trabajo final																	■												
REVISIÓN ANTIPLAGIO																													

*Fuente: Sistematización de experiencia. Elaborado por: Villacis (2022)*

### **B.13. Ejes de análisis**

Los ejes de análisis de la presente indagación están relacionados con la problemática del tema. Tomando en cuenta la importancia que tiene el estar capacitado en defensa personal mediante la utilizando de las diferentes técnicas y tácticas, ya que el mejoramiento de estas habilidades ayudaría a reducir la violencia e inseguridad del Barrio “Los Pinos”, también ayuda a tener un progreso del trabajo colectivo.

En cuanto esta proposición, los ejes de análisis están imperceptibles en los períodos establecidos de la sistematización de experiencia, donde la guía de observación nos permitió evaluar el grado actual del conocimiento que tiene los vigilantes comunitarios en defensa personal, por otro lado, tenemos el plan de entrenamiento en defensa personal que se lo realizo con los 14 vigilantes comunitarios.

### **B.14. Principales hallazgos**

El propósito de la sistematización de experiencia fue la creación y ejecución de un plan de entrenamiento en defensa personal direccionado a los vigilantes comunitario del barrio “Los Pinos” cantón Santo Domingo, el cual fue de mucha importancia para este barrio y sus moradores ya que padecen de inseguridad y violencia, por lo mismo se encontró la necesidad de capacitar a este grupo de vigilantes comunitarios con la finalidad de reducir los índices de violencia e inseguridad en este sector.

La sistematización de experiencia, mediante el proceso de observación directa como primera fase, se pudo visualizar de una manera generalizada la capacitación de los vigilantes comunitarios del barrio “Los Pinos” realizaron en los diferentes escenarios, tales como, de movimiento, de equilibrio, de defensa, de coordinación y de comunicación, las cuales fueron registradas de manera narrativa.

## B.15. Plan de Acción

**Tabla 10**

*Modelo Operativo Plan de Acción*

N°	Gestiones	¿Cómo?	Ejecutores	Riesgos Operativos	Estrategias Preventivas
1	Sectorizar el sector a cubrir	Analizar las razones de sectorización de acuerdo la incidencia y problemática delincencial.	Equipo de trabajo seleccionado	La selección de un sector sin haber aplicado una auditoría FODA, realizado un mapa de necesidades y estrategias de cambio	Realizar un análisis estratégico profundo de las diferentes variables del sector seleccionado para la vigilancia comunitaria.
2	Capacitar a los Vigilantes Comunitarios del barrio “Los Pinos” del cantón Santo Domingo	Diseñar un plan de capacitación de acuerdo a las necesidades detectadas en los vigilantes comunitarios Ejecutar flujogramas para ayuda del trabajo operativo. Desarrollar competencias técnicas, como habilidades de comunicación, liderazgo, trabajo comunitario, trabajo por procesos, manual de estrategias, coordinación con los entrenadores. Aplicación del plan de sensibilización, armonización en la formación personal y profesional para el trabajo comunitario.	Equipo de trabajo designado para la implementación.	Desconocimiento de los vigilantes comunitarios para abordar temas de prevención y de apoyo para sensibilizar y armonizar la paz en la ciudadanía	Reuniones con los vigilantes comunitarios para planificar talleres de información y comunicación comunitaria de acuerdo a las necesidades previstas en el sector.

3	Dotar a los vigilantes comunitarios en el proceso de gestión de participación ciudadana recursos logísticos para el trabajo en equipo con la ciudadanía.	Elaboración y presentación de los requerimientos logísticos, debidamente justificados	Equipo de trabajo seleccionado	Falta de equipo básico para su trabajo mancomunado como vigilantes comunitarios	Gestionar con anticipación reuniones con los vigilantes comunitarios para gestionar un equipo de trabajo con profesionales en diversas áreas para el trabajo participativo, capacitación, prevención
4	Organizar, coordinar una agenda de trabajo para presentar la modalidad de trabajo en el servicio de participación comunitaria con equidad.	Organizar acto protocolario con los vigilantes comunitarios y entrenadores El Club Deportivo Especializado Formativo ANES Acordar el día, fecha, hora para agendar la reunión. Realizar el acto de acuerdo a la agenda ya programada y sectorizada de acuerdo a las necesidades de la comunidad.	Equipo de trabajo conforma.	Equipo de trabajo de vigilantes comunitarios no preparados para implementar participación de carácter proactivo, preventivo y pedagógico	Mesas de trabajo con la participación ciudadana del barrio “Los Pinos” Reuniones con líderes para planificar talleres para los vigilantes comunitarios en diversas áreas para la prevención en delincuencia y violencia
5	Entrega de informes sobre el desarrollo estratégico en los procesos implementados	Evidenciar el proceso de ejecución de cada colaborador que ha participado en el sector designado, con la finalidad de monitorear permanentemente	Equipo de trabajo seleccionado	El no cumplimiento de las acciones estratégicas planificadas.	Compilar evidencias y retroalimentar en la población de cada sector reuniones de trabajo para evidenciar el trabajo de voluntarios profesionales en diversas áreas
6	Monitorear y analizar la información	Verificar y comparar indicadores de gestión. Monitorear y dar seguimiento al manual de estrategias. Aplicar encuestas-cuestionarios semestrales por el trabajo mancomunado realizado conjuntamente	Equipo de trabajo designado para el cumplimiento de estrategias de prevención con la participación de los vigilantes comunitarios	No exista disponibilidad de ciudadanos profesionales capacitados para sensibilizar la violencia en el barrio	Priorizar y acoplar numérico disponible para cubrir la necesidad de servicio en temas de violencia y delincuencia.

## **B.16. Conclusiones**

- Una vez efectuada la investigación se pudo determinar algunos aspectos que afectan al mejoramiento de la seguridad comunitaria entre las que se puede mencionar:
- Se determinó en las encuestas ejecutadas que el 100% de los vigilantes comunitarios nunca han sido capacitados o desconocen de alguna técnica en defensa personal, es por ello la importancia que tiene ejecutar el plan de entrenamiento en defensa personal para los vigilantes comunitarios del barrio “Los Pinos” cantón Santo Domingo.
- Es importante tener un conocimiento básico de las definiciones teóricas sobre la defensa personal, su importancia y la manera en la que influye en la persona permitiendo reducir los índices de violencia e inseguridad.

### **B.17. Recomendaciones**

- Se recomienda plantear programas que se incluyan en el plan de capacitación que permita fortalecer sus capacidades profesionales y emocionales para contribuir a desarrollar las estrategias que permitan empoderar a la ciudadanía con la sensación de seguridad integral en barrios, familias, hogares; trabajar colectivamente comunicándose e informándose de las dificultades existentes con la visión de programar, planificar estrategias de carácter proactivo y preventivo.
- Se sugiere que se planifique y organice, en conjunto con los vigilantes comunitarios y entrenadores del Club deportivo ANES, capacitaciones de prevención sobre las necesidades evidenciadas en la comunidad, para planificar y desarrollar programas sociales que sensibilicen y armonicen en forma general los aspectos de seguridad que deben ser considerados en la comunidad.
- Se recomienda que para el desarrollo del entrenamiento en defensa personal se involucren las técnicas y tácticas de una forma adecuada, por la importancia que tienen estas en los vigilantes comunitario.

## Resultado del análisis

Archivo: (2) SIS VILLACIS PILAQUINGA LUIS MARIO- 4.0. 04-08-22- GONZALEZ SANDRA.pdf

### Estadísticas

**Sospechosas en Internet: 6,26%**

Porcentaje del texto con expresiones en internet  [▲](#).

**Sospechas confirmadas: 5,27%**

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas  [▲](#).

**Texto analizado: 71,85%**

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto) 

**Éxito del análisis: 100%**

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor. 

### Direcciones más relevantes encontradas:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
<a href="https://www.bibliotecasdelecuador.com/RecordIir-123456789-6763/Details">https://www.bibliotecasdelecuador.com/RecordIir-123456789-6763/Details</a>	17	2,46 %
<a href="https://www.eumed.net/rev/japon/11/bat.htm">https://www.eumed.net/rev/japon/11/bat.htm</a>	11	7,32 %
<a href="https://aleph.org.mx/cual-es-el-objetivo-de-sistematizar">https://aleph.org.mx/cual-es-el-objetivo-de-sistematizar</a>	11	3,84 %

## *ANEXOS*

### **Anexo 1. Encuesta**

1. ¿Considera usted que el grupo de vigilancia comunitaria se encuentra preparado en Defensa Personal?
2. ¿Recibió usted instrucciones o técnicas básicas de Defensa Personal para ejercer la vigilancia comunitaria?
3. ¿A su criterio, el grupo de vigilancia comunitaria necesita instrucción en técnicas de Defensa Personal?
4. ¿Cree usted que con la capacitación en técnicas de Defensa Personal se mejorará la calidad de la vigilancia y protección en el barrio?
5. ¿Estaría dispuesto recibir entrenamiento en técnicas de Defensa Personal?

## ***BIBLIOGRAFÍA***

Arizaldo, C. B. (2018). Teoría y práctica de la sistematización de experiencias. Programa Editorial UNIVALLE.

Beas, R. (2011). Defensa personal. Mailxmail - Cursos. Obtenido de <http://imagenes.mailxmail.com/cursos/pdf/3/defensa-personal-4933-completo.pdf>

Caja de herramientas comunitarias. (2021). Obtenido de <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/proveer-informacion-y-destacar-habilidades/junta-vecinal-de-seguridad/principal>

Chiavenato, Idalberto. Administración de Recursos Humanos. México, McGraw-Hill, 1992.

Expósito Unday, D., & González Valero, J. A. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. Gaceta Médica Espirituana, 19(2), 10-16.

García Isidoro, S., Tobal, F. M., Martín Escudero, P., Gutierrez Ortega, C., & Castellanos Sánchez, V. (s.f.). Las artes marciales, su origen y actualidad. Orientando Temas de Asia Oriental, Sociedad, Cultura y Economía. Obtenido de <https://orientando.uv.mx/index.php/orientando/article/view/1563/2883>

González, M. (02 de 01 de 2021). El panorama de la delincuencia y la inseguridad en 2021. Recuperado el 30 de 07 de 2021, de [primicias.ec: https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/panorama-delictivo-seguridad-poco-alentador-2021/](https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/panorama-delictivo-seguridad-poco-alentador-2021/)

La Hora SD. (20 de 09 de 2019). Diario La Hora. Obtenido de <https://lahora.com.ec/santodomingo/noticia/1102273838/mas-inseguridad-en-santo-domingo-de-los-tsachilas-segun-cifras-comparativas-con-el-2018->

Mendoza Zambrano, É. (2013). La Defensa Personal y su influencia en el equipo de guardias que brindan la seguridad institucional en la UTA. Ambato, Ecuador. Recuperado el 01 de 08 de 2021, de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6763>

Pac. (Julio de 2014). Deportes de combate: historia y tipos. Obtenido de <http://www.pac.com.ve/contenido/deportes-de-combate-historia-y-tipos/11171>

Pascual, F. (2005). Aprende Defensa Personal (1 ed.). Buenos Aires: Grupo Imaginador de Ediciones.

Personal, D. (23 de 06 de 2021). Wikipedia La enciclopedia libre. Recuperado el 03 de 08 de 2021, de [es.wikimedia.org: https://es.wikimedia.org/wiki/Defensa\\_personal#Historia](https://es.wikimedia.org/wiki/Defensa_personal#Historia)

Prieto, J. (2010). Bases Teóricas y técnicas de la defensa Personal. Obtenido de <http://www.clubkisoku.com/secciones/goshin?id=153>

Rodríguez, J. M. (2010). La planificación deportiva y sus componentes. EFDeportes.com, Revista Digital, 15(148). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd148/laplanificacion-deportiva-y-sus-componentes.htm>

Sialdeporte. (s/f). sialdeporte.com. Recuperado el 02 de 08 de 2021, de  
<http://sialdeporte.com/c-defensa-personal/defensa-personal/>