

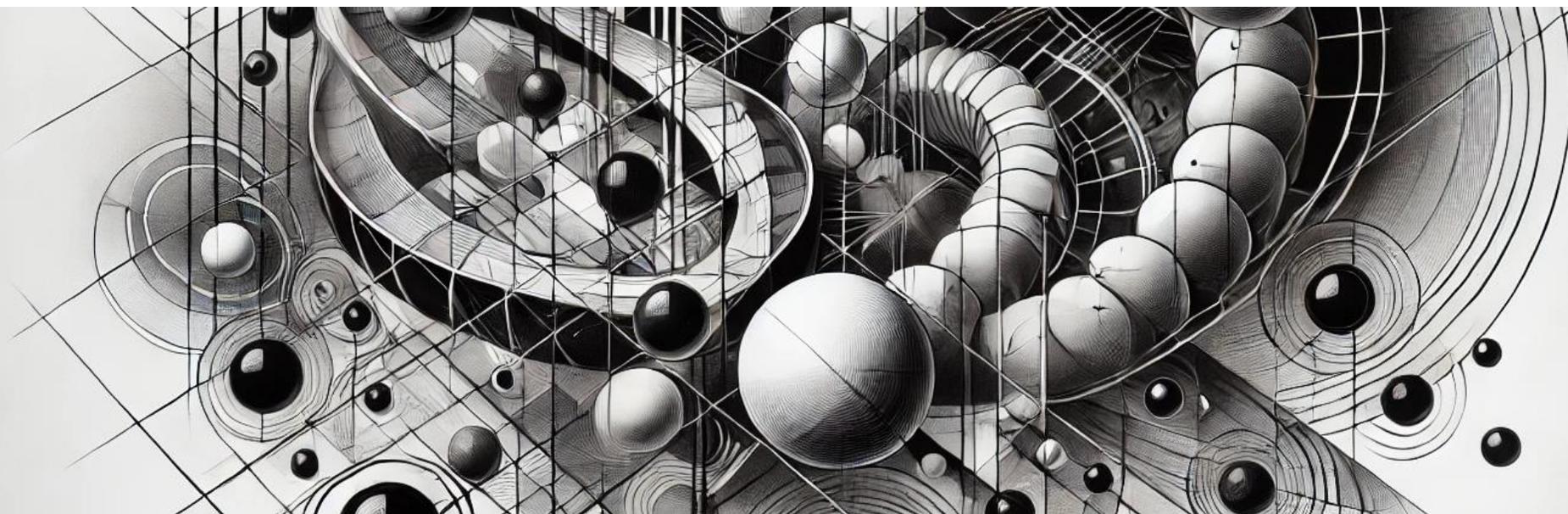


---

# ARTÍCULOS PARA EL ESTUDIO

---

La práctica de las artes marciales tradicionales como satisfacción de las necesidades psicológicas básicas según la **Teoría de la autodeterminación**





# THE HUNG DAO

**Título original:** La práctica de las artes marciales tradicionales como satisfacción de las necesidades psicológicas básicas según la Teoría de la autodeterminación.

© Francisco J. Soriano Tejeiro

Primera edición: 11/ 2024

Registro



Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este texto. Tampoco se permite la recopilación en sistemas informáticos, ni la transmisión por fotocopias, medios electrónicos, mecánicos ni fotográficos, por registro o por otros métodos, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.



# TABLA DE CONTENIDOS

0

## RESUMEN

Explicación del contenido y finalidad del artículo

1

## INTRODUCCIÓN

Presentación de la teoría de la autodeterminación y breve introducción a las artes marciales tradicionales

2

## PSICOLOGÍA Y KUNG FU

Relación entre la práctica marcial y las necesidades psicológicas básicas

3

## CONTEXTOS

Modelos operativos de aplicación en el contexto profiláctico y educativo

4

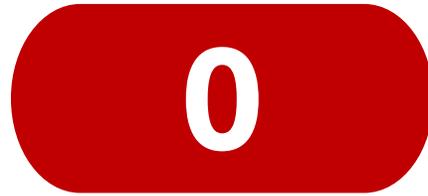
## DISCUSIÓN

Limitaciones, consideraciones e implicaciones para la investigación y el estudio

5

## CONCLUSIONES

Ideas finales y bibliografía vinculada para la investigación y el estudio



# RESUMEN

Explicación del contenido y finalidad  
del artículo



Este artículo explora cómo la práctica de las artes marciales tradicionales puede satisfacer las tres necesidades psicológicas básicas

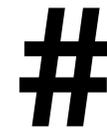
**autonomía | competencia | relación**

propuestas por la **Teoría de la autodeterminación** (TAD) de **Deci y Ryan**.

Se analizan los componentes intrínsecos de las artes marciales que contribuyen al bienestar psicológico y se presentan modelos operativos para su aplicación en contextos educativos y profilácticos.

## PALABRAS CLAVE

teoría de la autodeterminación, **autonomía**, **competencia y relación**, **artes marciales tradicionales**, **Hung Gar Kuen**, filosofía taoísta, medicina tradicional china, **enfoque profiláctico**, **desarrollo integral**, **neurociencia y aprendizaje**, modelos pedagógicos, **Jean Piaget**, **Lev Vygotsky**, **motivación**, bienestar psicológico, **educación emocional**, **salud física y mental**, **Qigong**, equilibrio energético, **aprendizaje experiencial**, **tradición marcial**, **comunidad y conexión social**, **sabiduría ancestral y ciencia moderna.**





1

# INTRODUCCIÓN

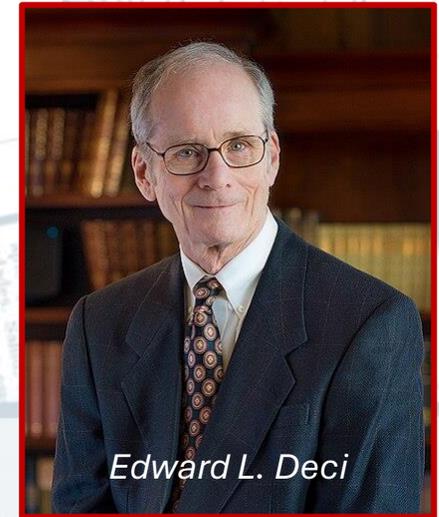
Presentación de la *Teoría de la autodeterminación* y breve introducción a las artes marciales tradicionales



La **Teoría de la autodeterminación** (TAD), desarrollada por **Edward L. Deci** y **Richard M. Ryan**, ofrece una comprensión moderna y flexible de la **motivación humana**, basada en la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: **autonomía, competencia y relación.**

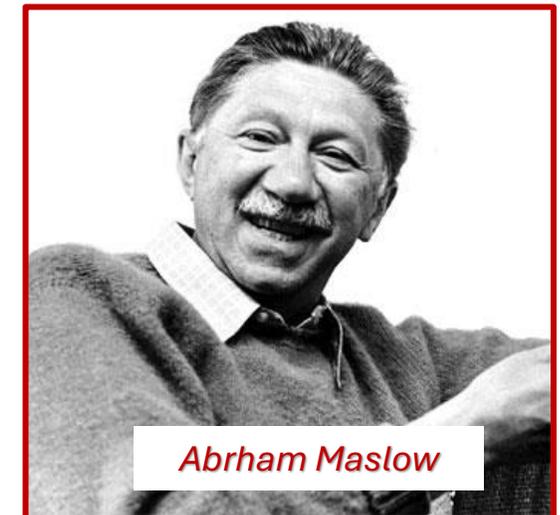
8

Estas necesidades son esenciales para el bienestar y el desarrollo personal, y su influencia no se limita a un orden jerárquico estricto, sino que interactúan de manera dinámica y simultánea para fomentar la motivación intrínseca y el crecimiento individual.

*Edward L. Deci**Richard Ryan*

En contraste, la **Pirámide de Maslow**, uno de los modelos más conocidos en la psicología motivacional, propone una estructura jerárquica en la que las necesidades fisiológicas y de seguridad deben satisfacerse antes de que las necesidades superiores como la pertenencia, la autoestima y la autorrealización puedan tener relevancia.

Aunque esta teoría ha sido útil para conceptualizar las motivaciones humanas, su **limitación a ciertos contextos culturales** ha generado críticas por simplificar la complejidad de la experiencia humana.



La TAD se destaca por su capacidad de integrar múltiples elementos y ofrecer una síntesis más concreta y aplicable de las necesidades básicas, adaptándose mejor a la diversidad de motivaciones reales en diferentes entornos.

Este artículo explora cómo las artes marciales tradicionales, con sus rituales, entrenamiento físico y mental, así como su enfoque en valores éticos y principios de acción, pueden satisfacer estas tres necesidades fundamentales.

8 Además, se presenta una **discusión** sobre la aplicabilidad de las artes marciales en contextos educativos y profilácticos, subrayando su potencial para promover el bienestar y el desarrollo integral de los individuos. En este marco, las artes marciales no solo se muestran como prácticas físicas o de defensa personal, sino como caminos de autodescubrimiento y autorrealización que responden a las motivaciones más profundas del ser humano según la TAD, destacando su relevancia para el mundo contemporáneo.



2

# PSICOLOGÍA Y KUNG FU

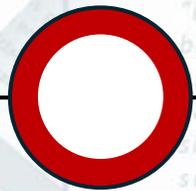
Relación entre la práctica marcial y las necesidades psicológicas básicas



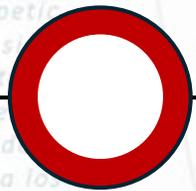
Las artes marciales tradicionales no son meros sistemas de combate, sino **disciplinas holísticas** que abordan el desarrollo físico, mental y espiritual. Estilos integrales como el **Hung Gar Kuen**, que se nutren de una rica tradición **militar, filosófica, médica, cultural y social**, ofrecen un marco idóneo para satisfacer las necesidades psicológicas básicas de **autonomía, competencia y relación** descritas en la *Teoría de la autodeterminación*. A través de la práctica de estas disciplinas, los individuos experimentan un proceso de transformación profunda que los conecta con ellos mismos y con su entorno.



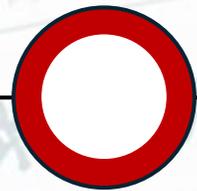
FAMILIA



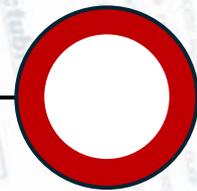
EJÉRCITO



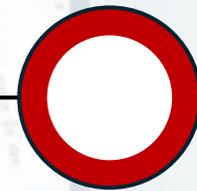
FILOSOFÍA



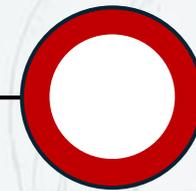
EDUCACIÓN



MEDICINA



CULTURA

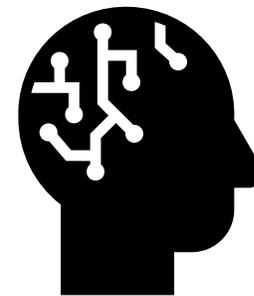


SOCIEDAD

## 2.1. Autonomía

La autonomía, en el contexto de la TAD, se refiere al deseo de las personas de actuar según su voluntad y valores personales.

Las artes marciales tradicionales fomentan la autonomía a través de la **autodisciplina** y la **toma de decisiones** conscientes. Los practicantes desarrollan un sentido de control sobre sus propias acciones al entrenar en un entorno donde el respeto por la tradición y la capacidad de decisión son igualmente valorados.

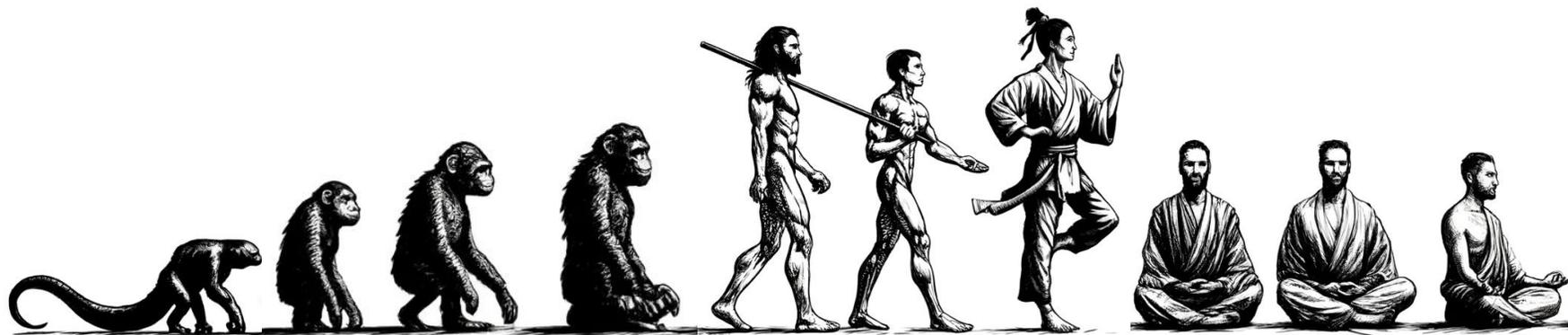


En estilos como el **Hung Gar Kuen**, los estudiantes aprenden a integrar técnicas de combate con principios filosóficos derivados del **confucianismo** y el **taoísmo**. Esta integración enseña a los practicantes a aplicar los conocimientos y habilidades adquiridas de manera consciente y ética, tanto dentro como fuera del entrenamiento. La tradición médica asociada, que abarca conocimientos sobre el equilibrio de la vitalidad (Qi) y la preservación de la salud, también **promueve la autonomía** al permitir a los estudiantes cuidar de su bienestar físico y mental, utilizando prácticas específicas como el *Qigong* y la meditación.



Este proceso de aprendizaje autónomo no solo se limita a la adquisición de técnicas físicas, sino que también incluye el desarrollo de la autorreflexión y la capacidad de tomar decisiones informadas en situaciones complejas, características esenciales en la vida cotidiana.

8 La filosofía subyacente de la **autodisciplina**, el respeto y el **autoconocimiento** fortalece el sentido de **independencia** del practicante, ayudándolo a encontrar su propio camino y propósito.



## 2.2. Competencia

La necesidad de competencia, según la TAD, implica **sentir que uno es eficaz** y capaz de **afrontar los desafíos**. Las artes marciales tradicionales, con un enfoque orientado hacia el desarrollo de habilidades, son un terreno fértil para satisfacer esta necesidad. En el **Kung Fu**, en general, la competencia se construye a través de la práctica deliberada y la superación de límites físicos y mentales. Las formas, conocidas como *taolu*, son secuencias coreografiadas que requieren precisión, fuerza, coordinación y una profunda conexión mental con el movimiento.



Cada avance en el aprendizaje y dominio en la ejecución de estas formas, tanto con armas con sin ellas, refuerza la **sensación de logro** del practicante.

La corrección constante en los movimientos y su precisa ejecución ayudan a progresar desde el conocimiento de los ritmos naturales y de los riesgos derivados de la prisa.

Los fundamentos de progresión se basan en las **teorías homeostáticas** de la **medicina tradicional china**. Este enfoque integral permite prepararse para los desafíos del contexto marcial, así como los de la vida diaria con **confianza** y **habilidad**.



La **teoría de la homeostasis** de los cinco elementos en la medicina tradicional china (MTC) se basa en la interacción y el equilibrio de cinco fuerzas fundamentales definidas de forma simbólica: **madera, fuego, tierra, metal y agua**.

Cada elemento representa no solo componentes naturales, sino también **órganos, emociones, y funciones fisiológicas** del cuerpo. En este modelo, el equilibrio entre estos elementos es esencial para mantener la salud.

Cada elemento influye y se ve influido por los demás a través de dos ciclos principales:

**Sheng**

*Ciclo generativo*

**Ke**

*Ciclo de control*

En el **ciclo de generación**, cada elemento alimenta o apoya al siguiente (como la madera nutre al fuego, el fuego genera tierra a través de las cenizas, y así sucesivamente).

Por otro lado, en el **ciclo de control**, un elemento modera o regula otro (por ejemplo, el agua apaga el fuego o el fuego funde el metal).

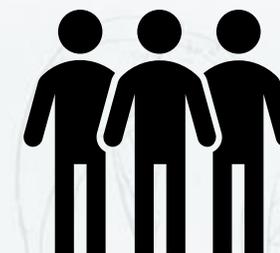
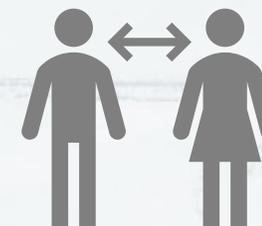
La **homeostasis**, en este contexto, se refiere al estado de equilibrio dinámico en el que estos elementos se armonizan para garantizar un flujo saludable de vitalidad en el cuerpo. Cuando uno de los elementos se desequilibra, puede afectar tanto a su propio ciclo como a los otros, manifestándose en síntomas físicos, emocionales o enfermedades.



## 2.3. Relación

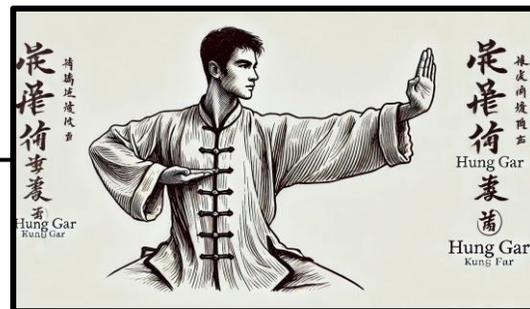
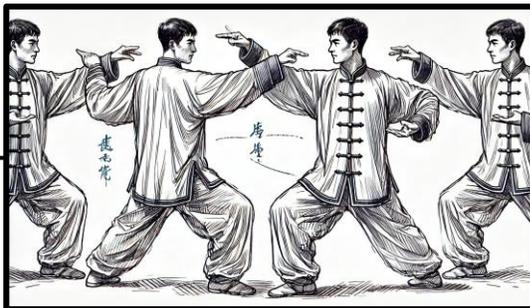
La tercera necesidad fundamental en la TAD es la relación, que se refiere a la **conexión con otros** y el **sentimiento de pertenencia**. Las artes marciales tradicionales, promueven un fuerte **sentido de comunidad** y **respeto** mutuo.

Las prácticas marciales no son actividades individuales; se realizan en un entorno donde la cooperación, el apoyo y el aprendizaje compartido son esenciales. Esto crea una red de relaciones significativas que refuerzan el **sentido de pertenencia**.



El **Hung Gar Kuen**, por ejemplo, con su trasfondo histórico como un estilo vinculado a la resistencia y protección de las comunidades en el sur de China, fomenta un sentimiento de solidaridad y unión. Las clases suelen comenzar y terminar con rituales que honran a los maestros y a la tradición, subrayando la importancia de la conexión con generaciones pasadas y con los compañeros de entrenamiento.

8 Un ejemplo son los ejercicios de práctica en pareja, como el «puente de brazos» o **Kyu Sau** que, además de desarrollar habilidades técnicas, también refuerzan la comprensión mutua y el respeto hacia el otro.



Además, el **componente filosófico**, que incluye principios de equilibrio social y **respeto por la comunidad**, fortalece las relaciones interpersonales.

El respeto por los demás, la humildad y el compromiso con el bienestar común son valores que se enseñan y se practican activamente, lo que hace que los practicantes se sientan parte de algo más grande que ellos mismos.



La dimensión cultural de este estilo, que a menudo incluye la participación en eventos sociales y ceremoniales, añade una capa de significado a las conexiones humanas, haciendo que estas relaciones sean profundas y duraderas.



## CONCLUSIÓN DEL APARTADO

*A través de la práctica integral de estilos marciales como el Hung Gar Kuen, los practicantes no solo desarrollan habilidades marciales, sino que también satisfacen necesidades psicológicas esenciales para su bienestar. **La autonomía** se nutre de la **autodisciplina y la capacidad de decisión**; **la competencia** se refuerza mediante el **dominio técnico y la autosuficiencia física y mental**; y **la relación** se enriquece con una fuerte **sensación de comunidad y respeto mutuo**. Así, las artes marciales tradicionales se revelan como una herramienta óptima para el desarrollo personal y la promoción del bienestar en la vida moderna, cumpliendo con las bases teóricas propuestas por la **Teoría de la autodeterminación**.*



3

# CONTEXTOS

Modelos operativos de aplicación en el  
contexto profiláctico y educativo



## autocuidado formación

La aplicación de las artes marciales tradicionales puede extenderse más allá del ámbito marcial para beneficiar contextos **profilácticos** y **educativos**.

8 Esta sección explora cómo estas prácticas, con sus raíces filosóficas en el taoísmo o la medicina tradicional china (MTC), pueden utilizarse eficazmente para promover el bienestar general y facilitar un aprendizaje significativo.

Los modelos propuestos se apoyan tanto en las antiguas tradiciones como en teorías pedagógicas y científicas modernas.

### 3.1. Contexto profiláctico

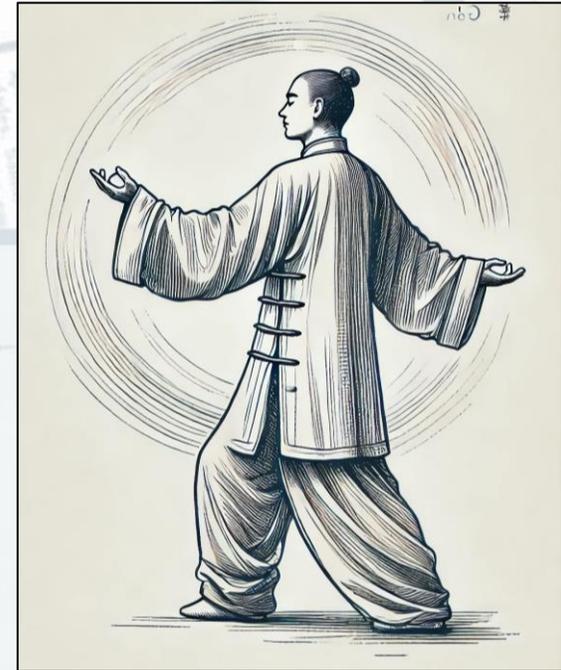
El uso de las artes marciales tradicionales como herramienta profiláctica se basa en un **enfoque holístico** que reconoce la interconexión entre **mente, cuerpo y espíritu**.

Este enfoque, profundamente influenciado por el trasfondo cultural y científico chino, se centra en la prevención de desequilibrios y el mantenimiento de la armonía interna.

Según el taoísmo, la vida debe fluir en equilibrio con la naturaleza y el universo, y este principio se refleja en prácticas como el *Qigong*, presente en los sistemas marciales chinos. El *Qigong* se utiliza para regular y fortalecer el flujo del *Qi* (vitalidad), promoviendo la salud y el bienestar general.

En este contexto, los ejercicios de **respiración**, **meditación** y movimiento consciente ayudan a mantener controlados los niveles de estrés, **mejorar la función inmunológica** y reducir la tensión muscular, previniendo el desarrollo de enfermedades relacionadas con el **estrés o el sedentarismo**.

La MTC sostiene que el equilibrio de las emociones es esencial para la salud física. Las prácticas marciales enfocadas en el flujo energético ayudan a las personas a disponer de herramientas para **gestionar las emociones**, lo que contribuye a un bienestar físico y emocional duradero.



El **componente físico** de las artes marciales también tiene un impacto profiláctico importante. Las posturas sólidas y los movimientos controlados **fortalecen el cuerpo de manera equilibrada**, mejoran la postura y ayudan a prevenir lesiones comunes derivadas de la debilidad muscular o la falta de coordinación.



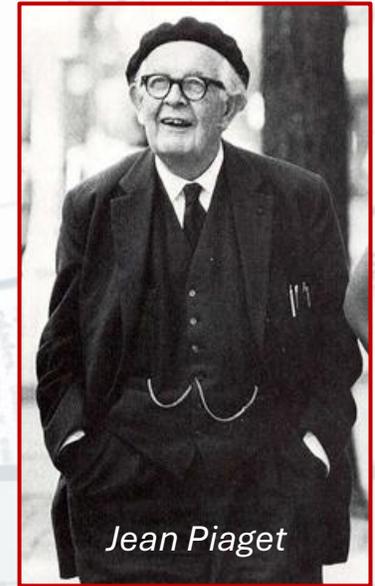
Este enfoque preventivo se podría aplicar en **programas de salud pública** para fomentar estilos de vida activos y saludables, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y problemas musculoesqueléticos.



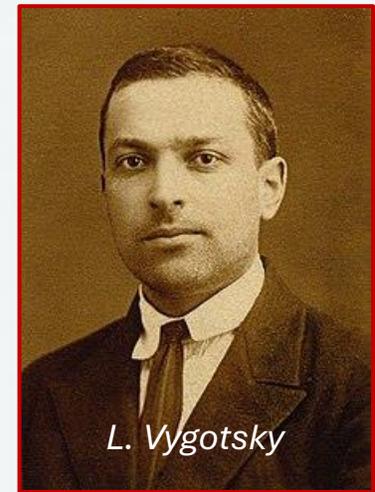
### 3.2. Contexto educativo

En el ámbito educativo, las artes marciales tradicionales pueden integrarse en los planes de estudios para promover el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes.

8 Las modernas teorías pedagógicas, como las de **Jean Piaget**, **Lev Vygotsky** y más recientes perspectivas basadas en la neurociencia, encuentran un terreno fértil en estas prácticas, ya que las artes marciales ofrecen un **marco experiencial integral** para el aprendizaje.



Jean Piaget



L. Vygotsky

**Piaget** propuso que el desarrollo cognitivo de los niños ocurre a través de **experiencias activas y significativas**, y las artes marciales ofrecen justamente eso: **una oportunidad para aprender mediante la acción y la experimentación.**

8 Los niños se involucran físicamente en el proceso de aprendizaje, lo que les permite integrar nuevas habilidades a través del juego estructurado y el movimiento consciente. Estas experiencias físicas ayudan a desarrollar habilidades de **razonamiento espacial y coordinación**, que son esenciales en las etapas tempranas del **desarrollo cognitivo.**



Por su parte, la teoría sociocultural de **Vygotsky** enfatiza el papel del entorno social en el aprendizaje. En las escuelas que integran artes marciales tradicionales, los estudiantes aprenden en un entorno de respeto y **cooperación**, donde la enseñanza se lleva a cabo en interacción con instructores y compañeros más experimentados.

Este tipo de aprendizaje colaborativo fomenta la adquisición de habilidades sociales y la comprensión de los **principios éticos** que subyacen a las artes marciales, como el **respeto y la responsabilidad**.



La **neurociencia moderna** también respalda la eficacia de las artes marciales como **herramienta educativa**. Se ha demostrado que el **ejercicio físico regular mejora la neuroplasticidad**, es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar en respuesta a nuevas experiencias.

8 Las artes marciales tradicionales, con su enfoque en la **disciplina**, la **atención plena** y el **control físico**, no solo mejoran la salud física, sino que también fortalecen las conexiones neuronales y aumentan la capacidad de aprendizaje. Esta relación entre movimiento y cognición es particularmente relevante para los niños, quienes desarrollan habilidades cognitivas clave a través de actividades motoras complejas.

Además, las teorías pedagógicas modernas, como el aprendizaje basado en el juego y la educación emocional, se reflejan en las formas en que las artes marciales tradicionales se enseñan.

El juego se utiliza para introducir técnicas de una manera atractiva y accesible, especialmente para los niños, mientras que la educación emocional se incorpora a través de la gestión de las emociones durante el entrenamiento. Los estudiantes aprenden a **manejar la frustración**, a **perseverar** en el aprendizaje de nuevas habilidades y a **interactuar** de manera respetuosa con sus compañeros.



## CONCLUSIÓN DEL APARTADO

*La integración de las artes marciales tradicionales en contextos profilácticos y educativos ofrece un enfoque único que combina lo mejor de las tradiciones filosóficas y médicas antiguas con los avances pedagógicos y científicos contemporáneos.*

*Ya sea utilizando principios taoístas para prevenir el desequilibrio emocional o aplicando conocimientos de la neurociencia para optimizar el aprendizaje, las artes marciales se muestran como un modelo óptimo para promover el bienestar integral y formar individuos sanos y equilibrados.*



4

## DISCUSIÓN

Limitaciones, consideraciones e implicaciones para la investigación y el estudio



#### 4.1. Limitaciones y consideraciones

Uno de los principales desafíos al aplicar modelos operativos basados en las artes marciales tradicionales es la **falta de un enclave académico formal**; una institución que cuente con los **recursos** y **conocimientos** necesarios para **investigar** y abordar estas disciplinas de manera exhaustiva y sistemática.

A pesar de que las artes marciales tradicionales han sido objeto de estudio desde perspectivas antropológicas, filosóficas y deportivas, **aún no se ha consolidado una plataforma académica** multidisciplinaria que **integre** también, de manera efectiva, otros enfoques como los filosóficos, médicos o pedagógicos que estas disciplinas abarcan.

Este **vacío académico** implica que gran parte de la investigación y el desarrollo de programas basados en artes marciales se lleva a cabo por profesores tradicionales, personas que han adquirido conocimientos de manera complementaria en áreas como la educación, la neurociencia o la psicología, entre otras disciplinas relevantes.

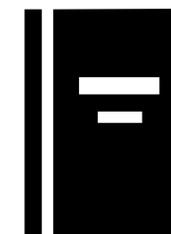


Estos maestros no suelen ser **profesionales** con un enfoque riguroso en la investigación científica, sino practicantes y educadores que reflexionan y sistematizan sus conocimientos a partir de la experiencia y el estudio autodidacta.

Esta situación crea **limitaciones evidentes en la validación científica** de las teorías y prácticas relacionadas con las artes marciales tradicionales.

Aunque los maestros tradicionales aportan una visión profunda y valiosa, la falta de una base académica estructurada significa que algunas de las afirmaciones sobre los beneficios físicos y psicológicos de las artes marciales siguen siendo anecdóticas o **carecen de respaldo empírico sólido**.

Esto **limita** la capacidad de integrar estas disciplinas de manera más amplia en programas educativos y de hábitos de vida saludables reconocidos.



Además, las **diferencias culturales** y la **transmisión oral** de las enseñanzas dificultan la creación de un **marco académico uniforme**. Las artes marciales tradicionales se transmiten a menudo de maestro a alumno, y las técnicas y principios se adaptan según las filosofías particulares de cada escuela.



Esto hace que sea complicado estandarizar un currículo o un enfoque de investigación que sea aplicable universalmente. Sin embargo, estas limitaciones también presentan una oportunidad para repensar cómo la academia puede beneficiarse de la sabiduría tradicional y encontrar formas de colaborar con maestros y practicantes para avanzar en el estudio riguroso de estas disciplinas.

## 4.2. Implicaciones para la investigación futura

A pesar de estas limitaciones, las artes marciales tradicionales presentan un terreno fértil para la investigación futura, especialmente en el contexto de un enfoque multidisciplinario. Las implicaciones para la investigación incluyen la necesidad de **crear equipos de estudio** que no solo incluyan a académicos formados en ciencia o pedagogía, sino también a **profesores marciales tradicionales**. Este tipo de colaboración podría dar lugar a investigaciones que combinen la rigurosidad científica con la profundidad filosófica y cultural de las artes marciales.



Para abordar esta falta de infraestructura académica, sería necesario desarrollar **programas de formación y colaboración** que permitan a los profesores tradicionales obtener conocimientos en investigación científica mientras aportan su experiencia práctica.

Las artes marciales pueden ser estudiadas **desde una perspectiva psicofísica**, explorando cómo el entrenamiento afecta el cuerpo y la mente, así como desde un enfoque educativo, investigando la eficacia de estas prácticas en el **desarrollo cognitivo y emocional**. La integración de las artes marciales con las teorías modernas del aprendizaje podría abrir nuevas vías para comprender mejor cómo se produce el aprendizaje a través del movimiento y la práctica reflexiva.

En última instancia, el futuro de la investigación en artes marciales tradicionales dependerá de la creación de **entornos académicos híbridos**, espacios donde las disciplinas científicas y las tradiciones marciales puedan coexistir y enriquecerse mutuamente.

8

La academia debe estar dispuesta a reconocer **el valor de las experiencias** y conocimientos transmitidos por maestros marciales, mientras que los practicantes deben abrirse a **metodologías científicas** que puedan validar y ampliar la comprensión de sus enseñanzas.





5

# CONCLUSIONES

Ideas finales y bibliografía vinculada  
para la investigación y el estudio



La práctica de las artes marciales tradicionales, especialmente en estilos integrales como el **Hung Gar Kuen**, ofrece un enfoque valioso para satisfacer las necesidades psicológicas básicas que se señalan en la *Teoría de la autodeterminación*, promoviendo la autonomía, la competencia y la relación.

8 Sin embargo, la falta de un enclave académico dedicado y bien equipado para abordar estas disciplinas de manera exhaustiva plantea un reto significativo. Aunque los profesores tradicionales han hecho un admirable esfuerzo por complementar su enseñanza con conocimientos científicos y reflexiones personales, la falta de una infraestructura de investigación académica limita el alcance y la validación de estas prácticas.

Para superar estas limitaciones, es fundamental fomentar la colaboración entre la academia y las comunidades de artes marciales. Esto no solo permitirá validar científicamente los beneficios atribuidos a estas prácticas, sino que también abrirá nuevas vías para integrar las artes marciales en la educación y la terapia de una manera más estructurada y reconocida.

La creación de programas de investigación interdisciplinaria y la formación de equipos que combinen ciencia y tradición podrían marcar el comienzo de un nuevo enfoque académico para el estudio de las artes marciales.

## BIBLIOGRAFÍA VINCULADA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Este libro fundamental explora la motivación intrínseca y la autodeterminación en el comportamiento humano. Disponible en: [SpringerLink](#)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Una compilación de investigaciones sobre la teoría de la autodeterminación. Disponible en: [University of Rochester Press](#)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78. Artículo que ofrece una visión general de la teoría de la autodeterminación. Disponible en: [APA PsycNet](#)
- Harter, S. (1978). *Effectance motivation reconsidered: toward a developmental model*. *Human development*, 21(1), 34-64. Estudio sobre la motivación de efectividad y su desarrollo. Disponible en: [Karger Publishers](#)
- White, R. W. (1963). *El yo y la realidad en la teoría psicoanalítica*. Libro que examina el ego y la realidad en la teoría psicoanalítica. Disponible en: [Enlace a librería](#)

- **Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995).** *The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation.* *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. Artículo que explora la necesidad de pertenencia como motivación humana fundamental. Disponible en: [Research Gate](#)
- **de Charms, R. (1968).** *Personal causation: the internal affective determinants of behavior.* Libro que analiza la causalidad personal y los determinantes afectivos internos del comportamiento. Disponible en: [Enlace a librería](#)
- **Deci, E. L. (1975).** *Intrinsic motivation.* Obra que profundiza en la motivación intrínseca. Disponible en: [SpringerLink](#)
- **Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017).** *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* Libro que ofrece una visión completa de la teoría de la autodeterminación. Disponible en: [Enlace a librería](#)
- **Reeve, J. (2018).** *Understanding motivation and emotion (7ª ed.).* Libro de texto que proporciona una comprensión integral de la motivación y la emoción. Disponible en: [Wiley](#)
- **Vygotsky, L. S. (1978).** *Mind in society: the development of higher psychological processes.* Obra clásica que explora el desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Disponible en: [Harvard University Press](#)



- **Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*.** Libro que analiza los orígenes de la inteligencia en los niños. Disponible en: [Google Books](#)
- **Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*.** Obra que introduce el concepto de "flujo" en la psicología. Disponible en: [Enlace a librería](#)
- **Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.** Artículo que presenta la teoría de la autoeficacia. Disponible en: [APA PsycNet](#)



Este artículo ha sido creado con fines formativos y educativos, con el objetivo de fomentar el conocimiento y la reflexión en torno a la relación entre la Teoría de la autodeterminación y las artes marciales tradicionales.



Se invita a los lectores a **compartir y difundir estas ideas**, siempre respetando la autoría y el esfuerzo detrás de su elaboración.



Se agradece profundamente a todos aquellos que valoran y respetan la integridad intelectual y contribuyen a un entorno donde el conocimiento se promueve de manera ética y responsable.



# THE HUNG DAO

Wushu University®