

# B-motivación – B-motivation

Authored by  
**memjavad**

November 4, 2025

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *B-motivación – B-motivation*. Spanish Psychological Databases.  
Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=2730>

## Motivación-B (Being-motivation)

**Primary Disciplinary Field(s):** Psicología Humanista, Teoría de la Personalidad.

### 1. Definición Central

La Motivación-B, o [Motivación del Ser](#) (del inglés, *Being-motivation*), constituye un concepto fundamental dentro de la [Psicología Humanista](#), específicamente desarrollado por [Abraham Maslow](#). Este tipo de motivación se refiere a las fuerzas internas que impulsan a un individuo hacia el crecimiento, la exploración de su potencial y la realización de valores intrínsecos. A diferencia de la Motivación-D (Motivación por Deficiencia), que busca llenar vacíos o reducir tensiones causadas por la carencia de necesidades básicas (como alimento, seguridad o amor), la Motivación-B opera en el nivel más alto de la jerarquía de Maslow, una vez que las necesidades deficitarias han sido razonablemente satisfechas. Es un impulso constante y no terminal hacia la plenitud y la [autorrealización](#).

Maslow concibió la Motivación-B no como una reacción a una falta, sino como una expresión activa de la naturaleza intrínseca del ser humano. Se trata de una motivación orientada al enriquecimiento, la belleza, la verdad y la justicia, elementos que Maslow denominó "valores B" o "metavalores". El individuo motivado por el Ser no busca compensar una carencia, sino expandir su experiencia y conocimiento del mundo y de sí mismo. Este estado motivacional está asociado con experiencias cumbre (*peak experiences*) y un profundo sentido de propósito y significado vital. La Motivación-B es esencialmente desinteresada y se centra en el proceso de convertirse en la mejor versión posible de uno mismo, más allá de la mera supervivencia o adaptación social.

La distinción entre Motivación-B y Motivación-D es crucial para entender la teoría de Maslow, ya que marca la transición de una psicología centrada en la patología y la carencia (lo que Maslow criticaba de las escuelas psicoanalíticas y conductistas) a una psicología centrada en el potencial y la salud psicológica óptima. Mientras que la Motivación-D cesa una vez que la necesidad es satisfecha (por ejemplo, el hambre desaparece tras comer), la Motivación-B es perpetua; cuanto más se logran los objetivos basados en el Ser, más fuerte se vuelve el deseo de continuar el crecimiento. Es una motivación de flujo continuo, alimentada por el propio proceso de realización.

### 2. Contexto Teórico: La Jerarquía de Necesidades

Para comprender plenamente la Motivación-B, es imprescindible situarla dentro del marco de la [Jerarquía de Necesidades](#) de Maslow. Esta jerarquía postula que las necesidades humanas están organizadas en una pirámide, donde las necesidades más básicas (fisiológicas, de seguridad) deben ser satisfechas antes de que las necesidades superiores (estima, pertenencia) puedan emerger como motivadores dominantes. La Motivación-B se activa exclusivamente en la cima de esta pirámide, en el nivel de la autorrealización.

Los niveles inferiores de la pirámide, que abarcan desde las necesidades fisiológicas hasta las necesidades de estima, están dominados por la **Motivación-D**. Estas son necesidades homeostáticas; su propósito es mantener el equilibrio interno y evitar la enfermedad o el peligro. El individuo experimenta una sensación de falta o deficiencia si estas necesidades no se cumplen. Por ejemplo, la necesidad de amor y pertenencia (tercer nivel) es D-motivada si la persona busca pareja o grupo social para evitar la soledad o el rechazo. En contraste, la Motivación-B surge cuando estas carencias ya no dominan la conciencia. Una vez que el individuo se siente seguro, amado y valorado, su energía motivacional se libera para objetivos trascendentes.

Maslow argumentó que la mayoría de las personas, en la sociedad occidental, pasan la mayor parte de su vida lidiando con las necesidades D. Solo una minoría logra ascender de manera consistente al estado de Motivación-B. Este ascenso no es permanente; incluso aquellos que han alcanzado la autorrealización pueden retroceder temporalmente a la Motivación-D si una necesidad básica es amenazada (por ejemplo, durante una crisis económica o de salud). Sin embargo, la Motivación-B representa el pináculo de la salud psicológica, el estado donde el individuo se preocupa menos por lo que le falta y más por lo que puede llegar a ser.

### 3. Distinción Fundamental: Motivación-D vs. Motivación-B

La polaridad entre la Motivación por Deficiencia (D) y la Motivación del Ser (B) es el eje central del modelo de Maslow sobre la motivación madura. La distinción no es simplemente de nivel, sino de calidad y propósito. La **Motivación-D** es egoísta en el sentido de que está centrada en el yo y en la satisfacción de sus carencias. Es reactiva, busca reducir la tensión y se enfoca en los medios para alcanzar un fin (por ejemplo, trabajar para obtener dinero que satisfaga el hambre). La **Motivación-B**, por otro lado, es trascendente; está orientada hacia valores que van más allá del yo y se enfoca en el fin en sí mismo (el proceso de creación, la apreciación de la belleza).

Un aspecto clave de la diferencia radica en la percepción. La percepción D se caracteriza por ser utilitaria y evaluativa; vemos los objetos o personas como medios para satisfacer nuestras necesidades. Si una persona está D-motivada por la necesidad de amor, su pareja es vista en función de si satisface o no esa necesidad. En cambio, la percepción B es holística, no evaluativa y apreciativa; el autorrealizador ve el mundo y a los demás tal como son, sin intentar utilizarlos o cambiarlos para su propio beneficio. Esta percepción desinteresada permite una conexión más profunda y auténtica con la realidad.

Además, la Motivación-D genera dependencia del entorno (necesitamos recursos externos para satisfacer las carencias), mientras que la Motivación-B fomenta la autonomía y la independencia. El individuo B-motivado es menos vulnerable a las presiones sociales o a la necesidad de aprobación, ya que su fuente de satisfacción es interna. Su impulso proviene de la realización de su potencial y no de la validación externa. Esta independencia es lo que Maslow consideró la

marca de la verdadera madurez psicológica y la salud mental.

#### 4. Características de la Motivación-B

**Independencia de las Recompensas Externas:** La actividad B-motivada es intrínsecamente gratificante. El acto de pintar, investigar o ayudar a otros es su propia recompensa, sin depender de fama, dinero o aprobación.

**Orientación al Crecimiento:** La Motivación-B impulsa al individuo a enfrentar desafíos, a salir de la zona de confort y a desarrollar nuevas habilidades, no por obligación, sino por el placer inherente al crecimiento.

**Metamotivación:** Este término, acuñado por Maslow, describe la motivación de los autorrealizadores. Se trata de un conjunto de impulsos dirigidos hacia los valores del Ser (los Metavalores), como la verdad, la bondad, la unidad y la perfección.

**Experiencias Cumbre (Peak Experiences):** La Motivación-B está asociada con momentos intensos de éxtasis, comprensión profunda o unidad con el universo. Estas experiencias no son el objetivo, sino un subproducto natural del funcionamiento óptimo del Ser.

**Enfoque en el Problema, no en el Yo:** Los individuos B-motivados tienden a centrarse en problemas o causas externas a ellos mismos (filosofía, ciencia, servicio a la humanidad), mostrando una perspectiva trascendente y menos egocéntrica.

#### 5. Los Metavalores y la Metapatología

La Motivación-B no está dirigida a satisfacer necesidades concretas y tangibles, sino a realizar los "Metavalores". Maslow identificó una lista de estos valores, que actúan como las necesidades más elevadas del ser humano. Entre ellos se encuentran la **Verdad**, la **Belleza**, la **Unidad**, la **Totalidad**, la **Justicia**, la **Simplicidad**, la **Vitalidad** y la **Significatividad**. La búsqueda y manifestación de estos valores es lo que define la vida de un individuo B-motivado. Cuando estos valores son realizados, el individuo experimenta una vida plena y significativa; es un estado de "metagratisfacción".

De la misma manera que la frustración de las necesidades D conduce a la patología (enfermedad, neurosis), la frustración de los Metavalores conduce a lo que Maslow denominó la **Metapatología**. Esta no es una enfermedad mental tradicional, sino una condición existencial caracterizada por la falta de sentido, el cinismo, la desesperanza, la alienación o la depresión existencial. Por ejemplo, la privación de la necesidad de Justicia puede llevar al cinismo profundo respecto a la moralidad del mundo.

Por lo tanto, la Motivación-B actúa como un mecanismo preventivo contra la Metapatología. Al buscar activamente la verdad o la belleza, el individuo B-motivado se inmuniza contra el vacío existencial. Maslow insistió en que el ser humano necesita estos valores trascendentes tanto

como necesita vitaminas; si se carece de ellos, el espíritu humano se deteriora, incluso si todas las necesidades materiales y de seguridad están cubiertas. Este enfoque subraya la dimensión profundamente espiritual y ética de la Motivación-B.

## 6. Implicaciones para el Desarrollo Personal y la Terapia

En el ámbito de la psicología clínica y el desarrollo personal, la comprensión de la Motivación-B tiene implicaciones profundas. La terapia orientada al Ser (B-oriented therapy) no se enfoca primariamente en curar la enfermedad o corregir déficits (Motivación-D), sino en liberar el potencial del paciente para el crecimiento futuro. El terapeuta humanista, influenciado por Maslow, busca ayudar al individuo a identificar sus Metavalores y a eliminar los obstáculos que impiden su expresión auténtica.

Una implicación crucial es el concepto de que la autorrealización no es un destino, sino un modo de vida. El enfoque terapéutico se desplaza de "¿Qué está mal en ti?" a "¿Qué te impide ser completamente tú mismo?". Esto implica fomentar la autenticidad, la responsabilidad y la capacidad de tomar decisiones basadas en el crecimiento interno, en lugar de decisiones basadas en el miedo o la necesidad de aprobación (D-motivadas). La meta es pasar de la "motivación por supervivencia" a la "motivación por realización".

La Motivación-B también informa los modelos de liderazgo y educación. Un sistema educativo B-motivado se centraría menos en la memorización y la conformidad (D-motivaciones institucionales) y más en fomentar la curiosidad intrínseca, la creatividad y el amor por el conocimiento por sí mismo. En el liderazgo, un líder B-motivado no solo busca la eficiencia o la ganancia (D-motivaciones empresariales), sino que se esfuerza por crear un entorno que permita a todos los miembros de la organización alcanzar su potencial y contribuir a un propósito mayor.

## 7. Críticas y Debates

A pesar de su influencia, el concepto de Motivación-B y la teoría de la autorrealización han enfrentado varias críticas. Una de las principales objeciones es la dificultad en la verificación empírica. Los Metavalores y las experiencias cumbre son inherentemente subjetivos y difíciles de medir con métodos cuantitativos rigurosos, lo que ha llevado a algunos críticos a tachar el concepto de filosófico o idealista más que científico.

Otra crítica se centra en la aparente elitismo del concepto. Maslow basó gran parte de su estudio en biografías de figuras históricas y contemporáneas que consideraba autorrealizadas (como Eleanor Roosevelt o Albert Einstein), individuos que ya poseían un alto nivel de recursos y éxito social. Esto plantea la pregunta de si la Motivación-B es realmente accesible para todas las personas, o si solo puede florecer una vez que la persona ya ha superado las barreras socioeconómicas asociadas con la Motivación-D. Los críticos sugieren que el modelo puede

subestimar el impacto continuo de la pobreza y la desigualdad en la capacidad de un individuo para dedicarse al crecimiento del Ser.

Finalmente, existe un debate sobre la naturaleza jerárquica de la motivación. Si bien Maslow estableció la Motivación-B en la cima, investigaciones posteriores han sugerido que las necesidades pueden operar de manera más fluida. Es posible que un individuo busque activamente la realización de un Metavalor (B-motivación) incluso mientras lucha con necesidades D (por ejemplo, un artista en la pobreza que prioriza su arte sobre la seguridad económica). Esto sugiere que la distinción entre D y B no es siempre una progresión lineal, sino que pueden coexistir y entrelazarse en la experiencia humana.

## 8. Lecturas Adicionales

[Abraham Maslow \(Wikipedia en español\)](#)

[Autorrealización \(Wikipedia en español\)](#)

[Psicología Humanista \(Wikipedia en español\)](#)

[Maslow's Hierarchy of Needs \(Simply Psychology\)](#)