

Motivación Intrínseca y Establecimiento de Metas en Situaciones Prolongadas de Supervivencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Comunicaciones sin Infraestructura

Etiquetas: Sin etiquetas

Motivación Intrínseca y Establecimiento de Metas en Situaciones Prolongadas de Supervivencia

En situaciones de supervivencia prolongada, la amenaza inmediata eventualmente se reduce, pero emerge un enemigo psicológico igualmente peligroso: la pérdida de motivación. Los relatos de prisioneros de guerra, náufragos y supervivientes de desastres coinciden en que quienes pierden el propósito de vivir mueren antes que quienes lo mantienen. Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente de Auschwitz, documentó en «El hombre en busca de sentido» (1946) que los prisioneros que mantenían un propósito —una razón para sobrevivir— mostraban mayor resiliencia física y psicológica. La Teoría de la Autodeterminación de Edward Deci y Richard Ryan, desarrollada desde los años 70 y validada en cientos de estudios, identifica los tres nutrientes psicológicos esenciales para la motivación sostenida: autonomía, competencia y relación. Complementada con la investigación de Edwin Locke y Gary Latham sobre establecimiento de metas, esta teoría proporciona un marco práctico para mantener la motivación cuando la supervivencia se prolonga semanas, meses o más.

Los tres nutrientes de la motivación: Teoría de la Autodeterminación

Deci y Ryan demostraron que la motivación humana no es un recurso unitario que se agota, sino que depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas. Cuando estas se satisfacen, la motivación intrínseca florece; cuando se frustran, aparecen apatía, depresión y rendición:

Autonomía: La necesidad de sentir que las propias acciones son elegidas, no impuestas. No significa independencia ni aislamiento, sino volición: sentir que se actúa según valores propios. En supervivencia, la autonomía se preserva permitiendo que cada miembro del grupo elija cómo realizar sus tareas, participe en las decisiones que le afectan y tenga control sobre su espacio personal. Un líder que impone todas las decisiones sin consulta destruye la autonomía del grupo, generando «motivación controlada» (cumplir por obligación) que es frágil y requiere vigilancia constante.

Competencia: La necesidad de sentirse eficaz, de dominar habilidades y resolver desafíos. Csikszentmihalyi la relacionó con el estado de «flujo»: la absorción completa en una tarea que coincide con el nivel de habilidad. En supervivencia, aprender nuevas habilidades (hacer fuego, identificar plantas, construir herramientas) satisface la necesidad de competencia y genera sensación de progreso. Las tareas deben calibrarse: ni tan fáciles que aburran, ni tan difíciles que frustren. Asignar a cada persona tareas donde pueda desarrollar maestría es una estrategia motivacional poderosa.

Relación (vinculación): La necesidad de conexión significativa con otros, de sentirse parte de algo mayor. Baumeister y Leary (1995) la denominaron «necesidad de pertenecer» y demostraron que es tan fundamental como las necesidades físicas. En supervivencia grupal, las relaciones son tanto el recurso más

valioso como la fuente más frecuente de conflicto. Rituales compartidos (comidas juntos, historias nocturnas, celebraciones de logros), reconocimiento mutuo y apoyo emocional nutren esta necesidad.

Necesidad

Señales de frustración

Estrategia de satisfacción

Autonomía

Pasividad, resentimiento silencioso, resistencia pasivo-agresiva, sensación de ser un peón

Ofrecer opciones dentro de las tareas, consultar antes de decidir, respetar el espacio personal, explicar el «por qué» de las reglas

Competencia

Evitación de tareas, autocrítica excesiva, comparación destructiva con otros, sensación de inutilidad

Asignar tareas con desafío progresivo, dar feedback constructivo específico, enseñar habilidades nuevas, celebrar mejoras

Relación

Aislamiento voluntario, hostilidad, desconfianza, indiferencia hacia el grupo

Comidas compartidas, turnos de trabajo en pareja, conversaciones personales, reconocimiento explícito de contribuciones

La búsqueda de sentido: logoterapia de Frankl en supervivencia

Viktor Frankl observó en los campos de concentración nazis que la supervivencia no dependía tanto de la fortaleza física como de la capacidad de encontrar un significado en el sufrimiento. Su logoterapia propone que la motivación humana fundamental no es la búsqueda de placer (Freud) ni de poder (Adler), sino de sentido. Frankl identificó tres fuentes de sentido aplicables a la supervivencia:

Sentido a través de la creación: Hacer algo: construir, mejorar, crear. En supervivencia, cada mejora al refugio, cada herramienta fabricada, cada sistema implementado da sentido. Frankl citaba a Nietzsche: «Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo.» Mantener proyectos de mejora continua —no solo mantenimiento sino mejora— alimenta este sentido.

Sentido a través de la experiencia: Experimentar algo o encontrar a alguien: belleza natural, conexión humana, aprendizaje. Incluso en las condiciones más duras, la capacidad de apreciar un amanecer, una conversación significativa o el dominio de una habilidad nueva genera sentido. Frankl describía cómo los prisioneros que mantenían la capacidad de asombro conservaban su humanidad.

Sentido a través de la actitud: Cuando no se puede cambiar la situación, se puede elegir la actitud ante ella. Frankl denominó esto «la última de las libertades humanas». En supervivencia prolongada, la actitud de dignidad, de cuidado mutuo, de mantener valores éticos incluso bajo presión extrema, proporciona un sentido indestructible porque no depende de las circunstancias externas.

Establecimiento de metas: la ciencia de Locke y Latham

Edwin Locke y Gary Latham desarrollaron desde 1968 la teoría del establecimiento de metas, respaldada por más de 1.000 estudios. Sus hallazgos, aplicados a la supervivencia, proporcionan una estructura para mantener la dirección y la motivación:

Metas específicas superan a metas vagas: «Recoger 20 litros de agua hoy» genera más rendimiento que «Recoger agua». La especificidad elimina la ambigüedad y proporciona un criterio claro de logro. Locke y Latham demostraron que las metas específicas mejoran el rendimiento entre un 10% y un 25% respecto a metas del tipo «haz lo mejor que puedas».

Metas difíciles pero alcanzables: La relación entre dificultad y rendimiento es lineal hasta el punto donde la meta se percibe como imposible. Metas demasiado fáciles no motivan; metas imposibles desmoralizan. En supervivencia, calibrar la dificultad según los recursos y capacidades actuales es crítico. Establecer metas «de estiramiento» (stretching goals) que requieran esfuerzo pero sean factibles.

Metas a corto, medio y largo plazo: Las metas a corto plazo (diarias) proporcionan sensación de logro inmediata y mantienen la actividad. Las metas a medio plazo (semanales) dan estructura temporal. Las metas a largo plazo (el rescate, la reconstrucción, la llegada a un destino) proporcionan dirección y esperanza. Sin metas a corto plazo, las de largo plazo abruman; sin metas a largo plazo, las de corto plazo parecen sin sentido.

Feedback de progreso: Las metas sin feedback de progreso pierden su poder motivacional. Crear sistemas visibles de seguimiento: marcas en la pared, listas de tareas completadas, mejoras documentadas. Locke y Latham demostraron que la combinación de metas + feedback mejora el rendimiento más que cualquiera de los dos por separado. En grupo, compartir los logros amplifica el efecto.

Compromiso y participación: Las metas impuestas generan menos compromiso que las metas en cuya definición se ha participado. En un grupo, involucrar a todos en la definición de objetivos aumenta la motivación y la responsabilidad. Locke y Latham encontraron que la participación en el establecimiento de metas tiene un efecto positivo sobre el rendimiento principalmente porque aumenta la autoeficacia y la comprensión de la tarea.

Estrategias prácticas para mantener la motivación día a día

La investigación en psicología positiva y los relatos de supervivientes proporcionan herramientas concretas para los días difíciles:

Rutinas diarias estructuradas: La estructura temporal combate la desorientación y la apatía. Establecer horarios regulares para comidas, trabajo, descanso y actividades sociales. Las investigaciones en estaciones antárticas (Palinkas y Suedfeld, 2008) muestran que los equipos con rutinas estructuradas mantienen mejor el rendimiento y la salud mental que los que operan de forma improvisada.

Registro de logros y diario: Escribir o narrar oralmente los logros del día, por pequeños que sean. La investigación de Teresa Amabile (2011) en «The Progress Principle» demostró que el progreso percibido, incluso mínimo, es el motivador más poderoso en el trabajo diario. Un diario también proporciona

perspectiva temporal: poder releer dónde se estaba hace una semana demuestra que hay progreso.

Celebración de hitos: Crear rituales de celebración para logros significativos: una comida especial al completar el refugio, un día de descanso al alcanzar una reserva de agua suficiente. Las celebraciones refuerzan las metas alcanzadas, fortalecen la cohesión grupal y crean recuerdos positivos que contrarrestan la monotonía.

Proyección al futuro: Hablar sobre planes para después de la situación, lo que se hará al volver a la normalidad, proyectos futuros. Frankl observó que los prisioneros que se proyectaban al futuro (imaginaban clases que darían, libros que escribirían, reencuentros familiares) mantenían mayor resiliencia. La proyección al futuro presupone que habrá un futuro, lo cual combate la desesperanza.

Señales de rendición psicológica: La «give-up-itis» o rendición psicológica fue descrita por el médico militar Harold Hirschfeld en prisioneros de guerra de Corea. Se manifiesta como retraimiento social progresivo, pérdida de interés en la higiene personal, negativa a comer, posición fetal y muerte en 1-3 días sin causa médica identificable. John Leach (2018) la describió formalmente como «muerte psicogénica» en la revista *Medical Hypotheses*. Las señales de alerta son: apatía extrema, abandono de rutinas de autocuidado, indiferencia ante estímulos que antes generaban respuesta, y verbalización de que «da igual» o «no tiene sentido». La intervención debe ser inmediata: contacto físico, asignación de una tarea significativa, reconexión emocional con una razón para vivir.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.