

# ambivalencia afectiva – affective ambivalence

Authored by  
**memjavad**

October 21, 2025

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *ambivalencia afectiva – affective ambivalence*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=1028>

## Ambivalencia Afectiva

**Primary Disciplinary Field(s):** Psicología Social, Psicología Clínica, Neurociencia Afectiva

### 1. Definición Central

La ambivalencia afectiva, en su núcleo, se define como el estado psicológico caracterizado por la experimentación simultánea o casi simultánea de actitudes, emociones o sentimientos de valencia opuesta (positiva y negativa) hacia un mismo objeto, persona, situación o idea. Este fenómeno trasciende la mera indecisión o la fluctuación temporal de sentimientos, representando más bien una coexistencia tensa de evaluaciones contradictorias dentro de la experiencia subjetiva del individuo. Es fundamental distinguir la ambivalencia afectiva de la indiferencia; mientras que la indiferencia implica una baja intensidad emocional o la ausencia de afecto, la ambivalencia se caracteriza por la presencia de afectos fuertes, aunque mutuamente excluyentes, lo que resulta en una experiencia emocionalmente cargada y a menudo conflictiva. La intensidad del conflicto interno es directamente proporcional a la fuerza de las valencias opuestas que se experimentan.

Este concepto subraya la complejidad inherente de la experiencia humana, reconociendo que nuestras respuestas emocionales raramente son unidimensionales. La ambivalencia no solo involucra la dicotomía de "me gusta" y "no me gusta", sino que puede manifestarse en formas más sutiles, como la mezcla de alegría y tristeza ante un evento significativo, o el amor y el resentimiento hacia una figura de apego. Para que un estado sea clasificado como verdadera ambivalencia afectiva, debe existir un grado significativo de conciencia por parte del individuo sobre la naturaleza contradictoria de sus sentimientos, aunque la gestión de esta contradicción pueda ser inconsciente o generar malestar psicológico.

Desde una perspectiva funcional, la ambivalencia afectiva puede ser vista como un mecanismo de procesamiento de información que refleja la complejidad del entorno social y personal. Cuando un objeto o una decisión presenta múltiples facetas, algunas beneficiosas y otras perjudiciales, el sistema afectivo genera respuestas duales. La resolución de esta ambivalencia se convierte en un motor para la toma de decisiones, aunque también puede ser una fuente significativa de estrés y parálisis si el conflicto emocional no se resuelve de manera efectiva. Los estudios contemporáneos en [Psicología Social](#) se centran en cómo esta tensión interna influye en el comportamiento, la cognición y las evaluaciones sociales.

### 2. Etimología y Contexto Histórico

El término "ambivalencia" fue acuñado a principios del siglo XX por el psiquiatra suizo [Eugen Bleuler](#), quien lo introdujo en 1910 para describir uno de los síntomas fundamentales de la esquizofrenia. Bleuler observó que los pacientes esquizofrénicos a menudo manifestaban simultáneamente impulsos, ideas o afectos contradictorios (por ejemplo, querer acercarse y

alejarse de alguien al mismo tiempo). En su conceptualización original, la ambivalencia era considerada un signo patológico de la división o escisión de la mente, inherente a la condición que él denominó esquizofrenia. Este uso inicial estaba firmemente arraigado en el contexto de la psicopatología grave.

Posteriormente, el concepto fue adoptado y popularizado por la teoría psicoanalítica, especialmente por Sigmund Freud, quien lo aplicó extensamente para describir conflictos emocionales subyacentes, particularmente en el contexto de las relaciones de apego (como el amor y el odio dirigidos a los padres). En el psicoanálisis, la ambivalencia se normalizó parcialmente, viéndose como una parte inevitable del desarrollo psicosexual y la formación de objetos internos. Sin embargo, el foco seguía siendo predominantemente clínico, explorando cómo la incapacidad para integrar afectos opuestos contribuía a diversas neurosis.

Fue en la segunda mitad del siglo XX, y con el auge de la Psicología Social y la Psicología Cognitiva, cuando la ambivalencia afectiva se despatologizó por completo. Los investigadores comenzaron a reconocer que la experiencia de sentimientos mezclados no es exclusiva de las patologías mentales, sino una característica ubicua y normal de la cognición y la emoción humana, especialmente en sociedades complejas y democráticas que exigen la negociación constante de valores y opciones contradictorias. Este cambio permitió el desarrollo de modelos teóricos y métodos de medición dedicados a estudiar la ambivalencia en poblaciones no clínicas, centrándose en su impacto en la formación de actitudes y la toma de decisiones.

### 3. Dimensiones Estructurales de la Ambivalencia

La ambivalencia afectiva no es un constructo unitario, sino que se compone de varias dimensiones estructurales clave que determinan su naturaleza, intensidad y consecuencias psicológicas. La primera dimensión es la **simultaneidad percibida**: la experiencia subjetiva de que los afectos positivos y negativos están presentes al mismo tiempo, en lugar de alternar rápidamente. Aunque el debate neurocientífico persiste sobre si la activación neural es verdaderamente simultánea o una oscilación muy rápida, la percepción de simultaneidad es crucial para la experiencia de conflicto interno.

La segunda dimensión es la **equidad o disparidad de las valencias**. La ambivalencia es máxima cuando la intensidad del afecto positivo es aproximadamente igual a la intensidad del afecto negativo. Si una valencia domina claramente a la otra, la experiencia se asemeja más a una actitud predominantemente positiva o negativa con matices menores. La equidad de las valencias es lo que maximiza el conflicto psicológico, ya que el individuo no tiene una dirección clara de acción o evaluación.

Finalmente, la tercera dimensión es la **intensidad total del afecto**. Cuanto más fuertes sean los sentimientos positivos y negativos experimentados, mayor será la magnitud de la ambivalencia y,

consecuentemente, mayor será la necesidad de procesamiento cognitivo para resolver la tensión. Una ambivalencia de baja intensidad hacia un objeto trivial es fácilmente manejable; sin embargo, una ambivalencia de alta intensidad hacia un objeto central (como una pareja o una carrera profesional) puede resultar en un estrés crónico significativo y en la [parálisis por análisis](#).

#### 4. Mecanismos Neuropsicológicos y Cognitivos

Desde la perspectiva de la neurociencia afectiva, la ambivalencia implica la activación concurrente de sistemas neurales asociados con el procesamiento de recompensas (valencia positiva) y los sistemas asociados con la aversión o el peligro (valencia negativa). Estudios de resonancia magnética funcional (fMRI) han sugerido que, durante la experiencia ambivalente, se observa una mayor actividad en regiones cerebrales clave involucradas en la detección de conflictos y la regulación emocional, como la corteza cingulada anterior (CCA) y ciertas áreas de la corteza prefrontal. La CCA, en particular, juega un papel crucial en monitorear el conflicto entre respuestas incompatibles, lo que se correlaciona directamente con el malestar subjetivo reportado durante la ambivalencia.

A nivel cognitivo, la ambivalencia está íntimamente ligada al concepto de [disonancia cognitiva](#), aunque no son idénticas. Mientras que la disonancia se refiere al malestar generado por la inconsistencia entre creencias, actitudes o comportamientos, la ambivalencia se centra específicamente en la inconsistencia de los afectos. Sin embargo, la ambivalencia afectiva a menudo desencadena procesos disonantes, ya que el individuo busca reducir la tensión justificando o racionalizando la coexistencia de sentimientos opuestos. Esto puede llevar a un procesamiento de información sesgado, donde la persona presta atención selectiva a la información que ayuda a resolver el conflicto interno.

Los modelos de procesamiento dual (como el modelo de la Ambivalencia como Conflicto Estructural) sugieren que el cerebro intenta resolver la ambivalencia de dos maneras: primero, a través de la supresión o compartimentalización de uno de los afectos, y segundo, mediante la búsqueda de una solución integradora que trascienda la contradicción. La dificultad en la resolución se debe a que la ambivalencia exige un alto gasto de recursos de autorregulación. Los individuos con baja capacidad de regulación emocional o alto neuroticismo tienden a experimentar la ambivalencia de manera más intensa y sufren consecuencias más negativas.

#### 5. Funciones Adaptativas y Desadaptativas

Contrariamente a la visión inicial de Bleuler, la ambivalencia afectiva posee importantes funciones adaptativas en la vida cotidiana. En entornos complejos e inciertos, la capacidad de mantener perspectivas afectivas contradictorias permite un procesamiento de información más profundo y una evaluación más matizada de los estímulos. La ambivalencia puede actuar como una "señal de

advertencia" que indica que una situación es compleja y requiere precaución antes de tomar una decisión. Esto fomenta la deliberación y previene juicios apresurados, lo que resulta en una mayor calidad en la toma de decisiones a largo plazo.

Además, la ambivalencia promueve la flexibilidad cognitiva. Al reconocer que un objeto o persona tiene cualidades tanto positivas como negativas, el individuo se vuelve más tolerante a la inconsistencia y menos propenso al pensamiento dicotómico (blanco o negro). Esta capacidad de aceptar la complejidad es crucial para mantener relaciones interpersonales maduras y para navegar por dilemas éticos y morales, donde las soluciones rara vez son puramente beneficiosas o perjudiciales. En este sentido, un grado moderado de ambivalencia puede ser un indicador de madurez psicológica y sofisticación emocional.

Sin embargo, la ambivalencia se vuelve desadaptativa cuando su intensidad es alta o su duración es prolongada. Los costos psicológicos de la ambivalencia crónica incluyen un aumento significativo del estrés percibido, la rumia constante sobre el conflicto, y la inhibición de la acción, conocida como parálisis decisional. Esta incapacidad para comprometerse con una evaluación o curso de acción puede llevar a la procrastinación y al arrepentimiento posterior. En contextos de salud, la ambivalencia afectiva crónica se ha relacionado con una peor salud física, posiblemente debido a la activación sostenida del eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA) asociada al estrés del conflicto interno.

## 6. Medición y Evaluación

La medición de la ambivalencia afectiva presenta desafíos metodológicos únicos, dado que el constructo implica la interacción de dos dimensiones opuestas. Los métodos de evaluación se dividen generalmente en medidas directas (explícitas) e indirectas (implícitas).

**Medidas Directas (Explícitas):** Estas se basan en autoinformes. El método más común es el de la "diferencia cuadrática" o el índice de ambivalencia de Priester y Petty. Los participantes califican sus sentimientos positivos (P) y negativos (N) hacia un objeto en escalas separadas. La ambivalencia se calcula típicamente utilizando una fórmula que maximiza el conflicto cuando P y N son altos y similares, como  $A = (P + N)/2 - |P - N|$ . Este enfoque captura la magnitud del afecto y el equilibrio entre las valencias.

**Medidas de Conflicto Subjetivo:** Además de evaluar las valencias P y N, algunas escalas preguntan directamente al individuo sobre la cantidad de conflicto, tensión o confusión que sienten respecto a sus sentimientos. Estas medidas son cruciales porque capturan la experiencia fenomenológica del conflicto interno, que no siempre se correlaciona perfectamente con los puntajes matemáticos de P y N.

**Medidas Indirectas (Implícitas):** Estas buscan evitar las distorsiones del autoinforme. Incluyen el uso de tareas de tiempo de reacción, como el Test de Asociación Implícita (IAT), donde se mide la

velocidad con la que un individuo asocia el objeto ambivalente con palabras positivas y negativas. Si la ambivalencia es alta, el tiempo de reacción para clasificar ambos afectos será similarmente rápido o inconsistente, sugiriendo una fuerte pero conflictiva asociación afectiva.

## 7. Ambivalencia Afectiva en Contextos Clínicos

En el ámbito clínico, la ambivalencia afectiva es un factor transdiagnóstico relevante que contribuye a la etiología y el mantenimiento de diversos trastornos. Es particularmente prominente en los trastornos de la personalidad, especialmente el [Trastorno Límite de la Personalidad](#) (TLP), donde la dificultad para integrar las valencias afectivas conduce a la "escisión" (splitting), un mecanismo de defensa donde el objeto es percibido alternativamente como totalmente bueno o totalmente malo, reflejando una incapacidad para tolerar la ambivalencia.

En la depresión y la ansiedad, la ambivalencia puede manifestarse como una lucha interna entre el deseo de cambio y el miedo a la pérdida de la familiaridad (incluso si esta familiaridad es dolorosa). Por ejemplo, un paciente puede sentir un fuerte deseo de superar la depresión, pero simultáneamente experimentar un apego negativo a los síntomas que proporcionan una identidad o evitan responsabilidades. Esta ambivalencia terapéutica puede ser un obstáculo significativo para el progreso, ya que socava el compromiso con la intervención.

El manejo terapéutico de la ambivalencia requiere técnicas que fomenten la integración y la aceptación de la complejidad emocional. En terapias como la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), el énfasis se pone en la síntesis dialéctica, ayudando al paciente a reconocer y tolerar la coexistencia de afectos opuestos sin necesidad de recurrir a la escisión o la evitación. Reconocer la ambivalencia como un estado natural, en lugar de un defecto, es a menudo el primer paso hacia la resolución.

## 8. Impacto en las Relaciones Interpersonales

La ambivalencia afectiva juega un papel crítico en la dinámica de las relaciones íntimas y familiares. Sentir amor y frustración, o apego y resentimiento, hacia una pareja o un familiar es una experiencia común, pero cuando esta ambivalencia es intensa y crónica, puede erosionar la satisfacción relacional y la estabilidad. Los estudios indican que la ambivalencia hacia la pareja predice una menor satisfacción relacional y una mayor probabilidad de ruptura que la presencia de afectos puramente negativos. Esto se debe a que la ambivalencia introduce incertidumbre y tensión constante en el vínculo.

En el contexto de las relaciones de apego, la ambivalencia es central en el patrón de apego ansioso-ambivalente. Los individuos con este estilo de apego a menudo exhiben una mezcla de búsqueda de cercanía y resistencia al contacto íntimo, reflejando un conflicto afectivo subyacente hacia la figura de apego. Desean la intimidad, pero temen el rechazo o la decepción, lo que

genera un ciclo de acercamiento y retirada que es agotador tanto para ellos como para sus parejas.

Además, la ambivalencia afecta la forma en que los individuos juzgan a los demás. Cuando una persona es ambivalente acerca de un grupo social, su comportamiento puede volverse errático: en algunos momentos pueden mostrar apoyo y en otros, prejuicios sutiles. Esta inconsistencia conductual, impulsada por la tensión interna, hace que las interacciones sociales sean impredecibles y difíciles de manejar para todas las partes involucradas.

## 9. Debates Teóricos y Críticas

Uno de los principales debates teóricos en torno a la ambivalencia afectiva se centra en la cuestión de la **simultaneidad temporal**. ¿Es realmente posible experimentar afectos opuestos *al mismo tiempo*, o la ambivalencia es meramente una oscilación muy rápida entre el afecto positivo y el negativo, demasiado veloz para ser detectada conscientemente? Los críticos argumentan que los sistemas neurales de valencia positiva y negativa son mutuamente inhibitorios, lo que dificultaría la activación simultánea. Sin embargo, los defensores de la simultaneidad señalan la evidencia de la activación concurrente en la CCA y la experiencia subjetiva de conflicto como prueba de que, funcionalmente, el conflicto es experimentado como simultáneo.

Otra crítica importante se refiere a la **distinción entre ambivalencia y complejidad**. Algunos investigadores argumentan que el uso del término "ambivalencia" se ha vuelto demasiado amplio, abarcando cualquier tipo de evaluación matizada. Sugieren que solo la presencia de un conflicto interno significativo y generador de estrés debe clasificarse como ambivalencia, mientras que la simple conciencia de que un objeto tiene aspectos buenos y malos (complejidad) debería tratarse como un constructo separado. Esta distinción es crucial para la investigación, ya que solo la ambivalencia de alto conflicto predice resultados desadaptativos.

## Lecturas Adicionales

[Ambivalencia \(Wikipedia\)](#)

[Eugen Bleuler y la Conceptualización Original de la Ambivalencia](#)

[Teoría de la Disonancia Cognitiva y su Relación con la Ambivalencia Afectiva](#)

Priester, J. R., & Petty, R. E. (2001). The moderating role of attitude accessibility in the effects of affective ambivalence on information processing.