

consideración positiva condicional – conditional positive regard

Authored by
memjavad

November 20, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *consideración positiva condicional – conditional positive regard*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=5532>

Aceptación Positiva Condicional

Primary Disciplinary Field(s): Psicología Humanista, [Terapia Centrada en el Cliente](#)

1. Definición Central

La **aceptación positiva condicional** (APC) es un concepto fundamental dentro de la teoría de la personalidad y la psicoterapia desarrolladas por el psicólogo humanista **Carl Rogers**. Se refiere al patrón de interacción social y emocional donde el afecto, la aprobación, el respeto o el amor se otorgan a un individuo únicamente cuando este cumple con ciertos estándares de comportamiento, pensamiento o sentimiento que son dictados por figuras externas significativas, como padres, maestros o la sociedad en general. Esta aceptación no es inherente a la valía de la persona, sino que está supeditada a la adhesión a un conjunto de reglas o expectativas. En esencia, el mensaje implícito es: "Te acepto y te amo si actúas de esta manera, pero no si actúas de otra."

Este mecanismo es crucial para entender el desarrollo de la **incongruencia** psicológica, el estado central de la neurosis según Rogers. Cuando un niño experimenta APC, aprende que ciertas partes de su ser o de su experiencia (sus deseos, emociones o impulsos naturales) son inaceptables para aquellos de quienes depende su seguridad emocional. Para asegurar el flujo de afecto y evitar el rechazo, el individuo comienza a distorsionar su experiencia subjetiva, negando o suprimiendo aquellos aspectos del self que considera amenazantes o incompatibles con las condiciones impuestas. Este proceso defensivo, aunque inicialmente adaptativo para mantener la conexión social, resulta profundamente desadaptativo a largo plazo, ya que aleja al individuo de su verdadero potencial de [autorrealización](#).

La APC se distingue radicalmente de la **aceptación positiva incondicional** (APIN), que es la postura terapéutica y parental idealizada por Rogers. Mientras que la APIN ofrece un reconocimiento del valor intrínseco del individuo sin reservas, la APC establece un marco de juicio y evaluación constante. El resultado directo de la APC es la internalización de las "condiciones de valor" (*conditions of worth*). Estas condiciones se convierten en criterios rígidos y autoimpuestos que guían la conducta, obligando al individuo a vivir en función de un "self ideal" fabricado externamente, en lugar de un "self real" basado en sus propias tendencias orgánicas.

2. Origen y Desarrollo Histórico

El concepto de aceptación positiva condicional surgió en la década de 1950 como parte integral de la formulación de la **Teoría Centrada en la Persona** de Carl Rogers. Este período marcó la consolidación de la Psicología Humanista como la "Tercera Fuerza" en oposición al conductismo y al psicoanálisis. Rogers buscaba una explicación para la psicopatología que no se basara en

impulsos reprimidos (psicoanálisis) ni en el mero aprendizaje de estímulos y respuestas (conductismo), sino en la experiencia subjetiva y la relación entre el individuo y su entorno social inmediato.

Históricamente, Rogers observó en su práctica clínica que muchos pacientes que presentaban ansiedad, defensividad y baja autoestima compartían un historial de haber crecido en entornos donde el amor y la aprobación parental eran contingentes. Esta observación le permitió postular que la salud mental no dependía de la resolución de conflictos edípicos, sino de la coherencia entre la experiencia organísmica (lo que realmente siente y desea el individuo) y la autoconciencia (la imagen que tiene de sí mismo). La APC era, por lo tanto, el mecanismo social primario que interrumpía esta coherencia natural.

El desarrollo de este concepto fue crucial para la praxis humanista. Al identificar la APC como la raíz de la disfunción, Rogers pudo definir el objetivo de la terapia: crear un ambiente de **aceptación positiva incondicional** (APIN) que sirviera como antídoto. Si la APC generaba condiciones de valor y, por ende, incongruencia, la APIN permitiría al cliente dismantelar esas condiciones, reexaminar su experiencia sin miedo al rechazo y moverse hacia un estado de mayor congruencia y autenticidad. La conceptualización de la APC consolidó la visión rogeriana de que las relaciones interpersonales, ya sean patógenas o curativas, son el motor principal del desarrollo psicológico.

3. Componentes Fundamentales y Mecanismos Psicológicos

La operación de la aceptación positiva condicional se articula a través de varios mecanismos psicológicos que transforman las expectativas externas en estructuras internas rígidas. El componente central es la internalización de las **Condiciones de Valor**. Estas son reglas aprendidas sobre qué tipo de persona "debo" ser o qué tipo de comportamientos "debo" exhibir para ser digno de afecto. Por ejemplo, si un niño solo recibe elogios por ser "fuerte y no llorar", internaliza la condición de que la vulnerabilidad es inaceptable, independientemente de lo que su experiencia organísmica le diga.

Un segundo mecanismo esencial es la **Introyección**. Este es el proceso mediante el cual el individuo adopta las actitudes, valores y juicios de otros significativos sin someterlos a una evaluación crítica basada en su propia experiencia. La persona no elige estas condiciones conscientemente; simplemente las absorbe como si fueran verdades intrínsecas. Esta introyección es un acto defensivo que asegura la supervivencia emocional, pero tiene el costo de disociar al individuo de su propio sistema de guía interno, el cual Rogers denominó el **proceso de valoración organísmica**. La persona deja de confiar en sus propias sensaciones y sentimientos para determinar si una experiencia es enriquecedora o perjudicial, y en su lugar, se guía por las voces internalizadas de las condiciones de valor.

Finalmente, el resultado directo y más perjudicial de la APC es la **Incongruencia**. Esta es la discrepancia entre el self real (quién es la persona en realidad, incluyendo todas sus experiencias y potenciales) y el self ideal o condicionado (quién cree que debe ser para ser aceptado). Cuando existe incongruencia, el individuo se siente fundamentalmente incompleto o falso. Para mantener la ilusión de que está cumpliendo con las condiciones de valor, la persona recurre a mecanismos defensivos como la **distorsión** (malinterpretar una experiencia para que se ajuste a su autoconcepto condicionado) o la **negación** (bloquear completamente la conciencia de una experiencia que contradice las condiciones internalizadas). Estos mecanismos defensivos consumen energía psicológica y previenen el crecimiento genuino.

4. Consecuencias Psicológicas y Sociales

Las consecuencias de haber experimentado consistentemente la aceptación positiva condicional son profundas y afectan la salud psicológica y la interacción social del individuo. Una de las repercusiones más significativas es el desarrollo de una **autoestima frágil y dependiente**. Dado que el valor propio está ligado al cumplimiento de estándares externos, la persona vive en un estado perpetuo de evaluación. El éxito o el fracaso en el cumplimiento de estas condiciones externas dictan su estado de ánimo y su sentido de valía, lo que lleva a la inestabilidad emocional y a la vulnerabilidad frente a la crítica.

A nivel social, la persona condicionada a menudo desarrolla patrones de comportamiento complacientes o conformistas. Se vuelven *people-pleasers* (buscadores de aprobación) que priorizan las necesidades y expectativas de los demás por encima de las suyas. Esto no solo genera relaciones superficiales basadas en el desempeño, sino que también conduce a la supresión crónica de la propia voz y los deseos genuinos. Esta supresión puede manifestarse como ansiedad generalizada, ya que el individuo siempre teme fallar en cumplir con las condiciones impuestas, o como resentimiento, al percibir que está viviendo una vida que no le pertenece.

En el ámbito de la salud mental, la APC es vista como un factor etiológico clave para diversas formas de psicopatología. La constante necesidad de defender el self condicionado de la experiencia orgánica (la incongruencia) resulta en un estado de **tensión interna crónica**. Esto puede manifestarse como síntomas neuróticos, como ataques de pánico, somatizaciones o incluso depresión, ya que la energía vital se desvía de la autorrealización hacia la defensa. La persona se vuelve extraña para sí misma, incapaz de acceder a sus verdaderos sentimientos y deseos, lo que inevitablemente lleva a la sensación de vacío existencial.

5. La Necesidad de Aceptación Positiva Incondicional

Rogers postuló que el único medio para contrarrestar los efectos nocivos de la APC y fomentar el

desarrollo de una personalidad plenamente funcional es la provisión de **aceptación positiva incondicional** (APIN). La APIN es la actitud fundamental que comunica a la persona que es inherentemente valiosa, digna de respeto y amor, sin importar sus fallas, errores o sentimientos momentáneos. Es la creencia genuina de que el individuo tiene el derecho a su propia experiencia.

En un ambiente de APIN, las condiciones de valor internalizadas comienzan a desmoronarse. Cuando un individuo se siente aceptado incondicionalmente, ya no necesita recurrir a la distorsión o la negación para protegerse. El miedo al rechazo disminuye, permitiendo que las experiencias previamente negadas o temidas sean traídas a la conciencia. Este proceso de reintegración es esencial para alcanzar la **congruencia**, el estado en el que el self real y la experiencia subjetiva están alineados.

La APIN no implica la aprobación de todo comportamiento (por ejemplo, comportamientos destructivos), sino la aceptación de la persona que experimenta esos comportamientos. La diferencia es sutil pero crucial: la persona es aceptada, mientras que el comportamiento específico puede ser objeto de límites o consecuencias. Este ambiente de seguridad emocional es lo que permite al individuo reengancharse con su **proceso de valoración organísmica**, volviendo a confiar en sus propias percepciones y sentimientos como guías confiables para la vida, en lugar de depender de las directrices externas impuestas por la APC.

6. Aplicaciones Terapéuticas

La comprensión de la aceptación positiva condicional es el pilar diagnóstico y metodológico de la [Terapia Centrada en la Persona](#). El terapeuta rogeriano no busca interpretar el pasado del cliente (como en el psicoanálisis) ni modificar directamente su conducta (como en el conductismo), sino crear las "condiciones necesarias y suficientes" para el cambio terapéutico, siendo la APIN una de las más críticas.

En la práctica clínica, el terapeuta trabaja para identificar las condiciones de valor que el cliente ha internalizado y que están causando su incongruencia. A través de la **empatía precisa**, el terapeuta ayuda al cliente a ver cómo estas condiciones han limitado su vida y han forzado la negación de partes importantes de sí mismo. Al mismo tiempo, el terapeuta ofrece una aceptación constante y no posesiva, modelando una relación donde el cliente es libre de expresar cualquier emoción, por oscura o contradictoria que parezca, sin temor al juicio o al retiro del afecto.

El objetivo final de esta aplicación es que el cliente, al experimentar la APIN en el contexto seguro de la terapia, pueda comenzar a interiorizar esta aceptación incondicional. A medida que el cliente se acepta a sí mismo, las condiciones de valor pierden su poder coercitivo. El cambio terapéutico ocurre cuando el locus de evaluación se traslada de lo externo (las condiciones de valor) a lo interno (el proceso de valoración organísmica), permitiendo al individuo avanzar hacia una mayor

autenticidad y funcionamiento óptimo.

7. Críticas y Debates

Aunque el concepto de aceptación positiva condicional es ampliamente aceptado dentro de la psicología humanista, ha sido objeto de varias críticas y debates académicos, especialmente en relación con su contraparte, la APIN. Una crítica común se centra en la **viabilidad práctica** de la aceptación positiva incondicional. Los críticos argumentan que es humanamente imposible, y quizás socialmente irresponsable, ofrecer aceptación positiva incondicional en todas las situaciones de la vida real, especialmente en el contexto de la crianza o la disciplina, donde los límites y las consecuencias son necesarios para la socialización.

Otro debate importante se relaciona con la **relatividad cultural**. El concepto de "condiciones de valor" implica que la autoevaluación basada en estándares externos es inherentemente patológica. Sin embargo, en muchas culturas colectivistas, la identidad y el valor personal están intrínsecamente ligados al cumplimiento de roles y expectativas comunitarias. Lo que Rogers consideraría una "condición de valor" limitante, podría ser visto en otras culturas como la base necesaria para la integración y la identidad social, lo que sugiere que la patologización de la APC podría estar sesgada por un ideal occidental individualista.

Finalmente, existe el debate sobre si la APC es siempre perjudicial. Algunos teóricos han argumentado que ciertas formas de expectativas condicionales (por ejemplo, el refuerzo positivo por el esfuerzo académico o el comportamiento prosocial) son necesarias para motivar el desarrollo de habilidades sociales y la madurez. Si bien Rogers distinguiría entre la aceptación de la persona y la aprobación de la conducta, la línea divisoria puede ser difusa en la interacción cotidiana, llevando a la pregunta de si la **aceptación positiva condicional moderada** no juega un papel inevitable y potencialmente constructivo en la formación del carácter.

8. Lecturas Adicionales

[Terapia Centrada en el Cliente \(Wikipedia\)](#)

[Condiciones de Valor \(Wikipedia\)](#)

[Autorrealización \(Wikipedia\)](#)

[Psicoterapia Centrada en el Cliente \(Wikipedia\)](#)