



El retorno del miedo: la importancia del contexto

José A. Alcalá^a y Beatriz Álvarez^b

^aDept. of Neuroscience, Psychology and Behaviour, University of Leicester, UK

^bDept. de Ciencias de la Salud, Universidad Pública de Navarra, España

Tipo de artículo: Clásicos.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: miedo, ansiedad, renovación, extinción, contexto, tratamiento, fobias.

Tras hacer sonar varias veces una campana y presentar después comida, Pavlov observó que sus perros comenzaban a salivar en cuanto escuchaban la campana: habían adquirido una respuesta condicionada. Del mismo modo es posible adquirir un miedo condicionado cuando un estímulo inocuo va seguido de un evento desagradable o doloroso. Pero si luego se presenta ese estímulo atemorizante de nuevo en repetidas ocasiones, sin que nunca vaya seguido del evento desagradable, el miedo se extingue poco a poco, lo cual está a la base de los tratamientos psicológicos de las fobias. Sin embargo, Bouton y Bolles (1979) descubrieron que si se cambia el contexto y se presenta de nuevo el estímulo condicionado, el miedo puede aparecer de nuevo. Presentamos aquí este estudio clásico que es fundamental para entender la dependencia contextual de la información y cómo tratar las fobias de forma eficaz.



(cc) JD.

Caminando por un callejón, un perro aparece y viene hacia ti ladrando ferozmente. Sientes como tu pulso se acelera y temiendo un ataque corres en busca de una salida. Algunos días después, caminas por una arbolada calle y en el jardín de una casa descubres al mismo perro. Tu pulso se dispara, pero esta vez el perro permanece alegremente tumbado en el césped disfrutando del sol. No te fías mucho de él y, sin quitarle ojo, consigues pasar delante del jardín. Los días siguientes vuelves a pasar delante del perro y sientes cómo el miedo inicial comienza a disminuir. Cuantas más veces pasas sin que te ladre ni haga ademán de atacar, más disminuye el miedo. Hasta que llega un momento en el que ya no te provoca miedo. Pero, ¿qué pasará si vuelves a ver a

ese perro en el callejón del principio? ¿Y si lo ves en otro lugar que no es el jardín?

En psicología del aprendizaje es bien conocido el "efecto de renovación" (renewal effect): si volviéramos a ver al perro en aquel callejón donde lo pasamos tan mal, nuestro pulso aumentaría y se renovaría la sensación de miedo del primer día. Algo muy parecido ocurriría si nos encontrásemos con el perro en un lugar diferente al jardín. ¿Por qué? Como mostraron por primera vez Bouton y Bolles (1979), nuestro comportamiento está muy influenciado por el contexto.

En su experimento, entrenaron ratas en cajas de condicionamiento donde se registraba su conducta. En una primera fase, las ratas fueron entrenadas en una caja con unas características concretas (contexto A). En este contexto, un tono se presentaba durante 60 segundos en repetidas ocasiones y, justo al apagarse, se daba una pequeña descarga eléctrica al animal. Después de varias presentaciones tono-descarga, las ratas se quedaban paralizadas de miedo al escuchar el tono. Esta parálisis en presencia del tono es una respuesta anticipatoria de miedo y demuestra que las ratas habían asociado el tono con el shock. Por el contrario, en ausencia del tono la rata se movía y exploraba la caja con normalidad.

Tras aprender que el tono iba seguido de una descarga, se llevó a las ratas a otras cajas experimentales (contexto B) con características físicas diferentes a las primeras (materiales, texturas y tamaño de caja). Por lo tanto, se había cambiado el contexto del aprendizaje. Los investigadores volvieron a presentar el mismo tono, pero, en esta ocasión, sin que le siguiera la descarga eléctrica. Este procedimiento experimental, es decir, el no presentar una consecuencia esperada tras haber aprendido a predecirla, es conocido como "extinción". La primera vez que se presentó el tono, las ratas se quedaron congeladas anticipando la descarga, pero no la recibieron. Más adelante, el tono apareció en repetidas ocasiones sin la descarga, lo que hizo que la respuesta de miedo desapareciera gradualmente. En el ejemplo inicial nos ocurría lo mismo cuando veíamos al perro tranquilamente tumbado en el jardín día tras día.

En la última fase del experimento, Bouton y Bolles volvieron a meter a los animales en la primera caja (contexto A) para comprobar si el contexto tenía importancia en el aprendizaje. Al presentar el tono nuevamente en el contexto A, las ratas volvieron a quedar paralizadas, a pesar de que en la fase anterior habían dejado de mostrar esa respuesta de miedo. Este fenómeno se conoce como "renovación ABA", donde las letras hacen referencia al contexto en las diferentes fases (adquisición en el contexto A; extinción en el contexto B; test en el contexto A). En otro experimento también observaron el fenómeno de renovación al exponer a los animales a un nuevo contexto (contexto C) durante el test, lo que se denomina "renovación ABC".

Bouton (1993) ha continuado investigando este fenómeno durante muchos años, hasta confirmar que el aprendizaje que ocurre en la segunda fase (es decir, la extinción) es dependiente del contexto: en el momento en que cambia el contexto donde ha ocurrido la extinción se observa una recuperación del miedo original, tanto si se vuelve al contexto inicial como si se introduce un contexto nuevo. El efecto de la renovación se ha replicado empleando diferentes procedimientos de aprendizaje y en múltiples especies de animales, incluyendo a los seres humanos.

La recuperación del miedo que se experimenta con el cambio de contexto ha sido propuesta como uno de los mecanismos posibles para explicar la dificultad para tratar fobias clínicas (Podlesnik y col., 2017). Las fobias normalmente se adquieren en un contexto A, pero cuando acudes a la consulta del psicólogo para tratarla, este nuevo aprendizaje (la extinción del miedo) ocurre en un contexto B, diferente al contexto donde tuvo lugar la adquisición. De esta forma, aunque el tratamiento parezca efectivo en consulta, si el paciente vuelve al primer contexto o incluso a uno nuevo, es probable que experimente los efectos negativos de su fobia. Aunque aún queda camino por recorrer para lograr una comprensión completa del efecto de renovación, desde los hallazgos de Bouton y Bolles (1979) se ha avanzado mucho. Por ejemplo, hoy conocemos que algunas técnicas, como la extinción en múltiples contextos o el empleo de claves que recuerden al contexto de extinción, son útiles para reducir la renovación del miedo y, por tanto, para el tratamiento de las fobias.

Referencias

- Bouton, M. (1993). Context, time, and memory retrieval in the interference paradigm of Pavlovian learning. *Psychological Bulletin*, 114, 80-99.
- Bouton, M., & Bolles, R. (1979). Contextual control of the extinction of conditioned fear. *Learning and Motivation*, 10, 445-466.
- Podlesnik, C., Kelley, M., Jimenez-Gomez, C., & Bouton, M. (2017). Renewed behavior produced by context change and its implications for treatment maintenance: A review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 50, 675–697.

Manuscrito recibido el 24 de agosto de 2019.

Aceptado el 16 de diciembre de 2019.

