



El lado bueno de las cosas: Uso de claves de recuperación en el tratamiento de los trastornos de ansiedad

María J. Quintero, Pedro L. Cobos, Joaquín Morís y Francisco J. López
Dept. de Psicología Básica, Universidad de Málaga, e Instituto de Investigación Biomédica de Málaga-IBIMA,
España

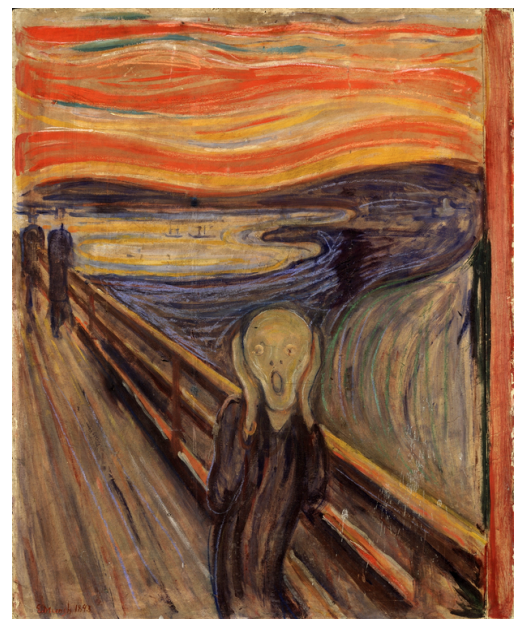
Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: miedo, extinción, ansiedad, terapia de exposición, recaídas.

Imagina que una persona con miedo a hablar en público va a terapia. Su psicóloga le dice que tendrá que exponerse a hablar en público en un ambiente donde no experimente reacciones negativas, ni risas ni comentarios desagradables, para superar su miedo. Suena sencillo, ¿verdad? La realidad es que, aunque este tipo de tratamientos –terapia de exposición– suelen ser muy eficaces, existe un porcentaje de personas que recaerá en su miedo a hablar en público. En este artículo intentamos explicar cómo podemos ayudar desde la psicología experimental a la mejora de este tipo de terapias.

Excelsior. Si habéis visto la película “El lado bueno de las cosas”, recordaréis que el protagonista, Pat, tiende a decirse a sí mismo el lema “excelsior” cuando la situación en la que se encuentra es caótica y necesita recordar lo que ha aprendido en terapia: ver el lado bueno de las cosas. El uso de claves de recuperación (como decirse a uno mismo “excelsior” para recuperar lo aprendido en terapia) no es reciente. Ya en la década de los 60, Tulving y Osler (1968) encontraron que usar estas claves en tareas de recuerdo de palabras favorecía la recuperación de la información. Como hemos visto en el ejemplo inicial, las claves de recuperación han trascendido el ámbito de estudio de la memoria, convirtiéndose en una parte fundamental del tratamiento de distintos problemas de salud mental. En este artículo nos vamos a centrar en cómo podemos emplear las claves de recuperación para prevenir las recaídas en los trastornos de ansiedad.



(dp) *El grito. Edvard Munch.*

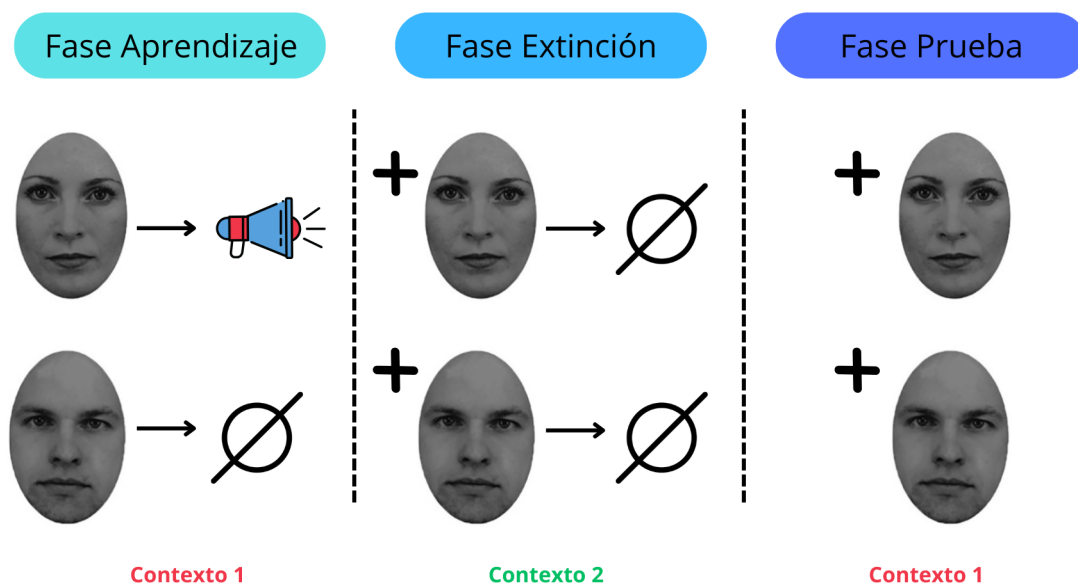


Figura 1. Versión simplificada del procedimiento empleado en el grupo de clave de extinción en Vansteenwegen et al. (2006). Al investigar el efecto de renovación, la extinción y la fase de prueba se llevaron a cabo en contextos diferentes.

Los trastornos de ansiedad representan uno de los trastornos mentales con mayor prevalencia. Afortunadamente, la terapia de exposición ha demostrado ser efectiva en la mayoría de los casos, consiguiendo la reducción de la ansiedad (Urcelay, 2012). Sin embargo, aunque estas terapias parecen ser eficaces a corto plazo, la ansiedad puede reaparecer a largo plazo, estimándose que entre un 19 y un 62% de los pacientes llegan a experimentar una recaída (Craske & Mystkowski, 2006). En la base del tratamiento clínico se encuentra la idea de que la presentación repetida de una clave temida en ausencia de consecuencias aversivas lleva a la extinción de la respuesta de ansiedad (Pavlov, 1927). Mediante el estudio de la extinción en el ámbito del laboratorio, podemos desarrollar o mejorar las estrategias que se aplican en contextos clínicos.

Lamentablemente, al igual que ocurre con la terapia, los efectos de la extinción experimental no son permanentes y diversos factores pueden llevar a la recuperación de la respuesta de miedo (Vervliet et al., 2013). Es lo que sucede, por ejemplo, con el mero paso del tiempo (recuperación espontánea) o cuando, a pesar de aprender a no temer hablar en público en la consulta del psicólogo, no somos capaces de generalizarlo al contexto laboral y experimentamos ansiedad al hacer una presentación (efecto de renovación). Pero ¿qué podemos hacer entonces desde el ámbito experimental para mejorar los tratamientos y prevenir las recaídas? La respuesta podría estar en el uso de claves de recuperación. En el caso de una persona con miedo a hablar en público, la clave de recuperación (como el lema “excelsior”) le permitiría recordar lo aprendido en terapia: que nadie va a reírse ni a criticarle cuando hable en público.

En dos estudios clásicos, Brooks y Bouton (1993, 1994) encontraron que el uso de claves de recuperación atenuaba la recuperación espontánea y la renovación en ratas, sentando las bases de posteriores investigaciones que trasladaron dichos resultados al ámbito del miedo y la ansiedad en humanos. Ese fue el caso del estudio de Vansteenwegen et al. (2006), en el cual los participantes primero aprendían la relación entre dos estímulos (rostros; véase la Figura 1) y un evento aversivo (sonido de alta intensidad). Mientras que uno de los rostros iba seguido del sonido, el otro no. Esto, lógicamente, provocaba en los participantes una

respuesta de miedo ante el primero, la cual se evidenciaba como un aumento en la conductancia eléctrica de la piel (respuesta fisiológica). En la fase de extinción, se dejaba de presentar el sonido, por lo que los participantes debían aprender que ya no debían tener miedo a ninguno de los rostros. En esta fase, además, los participantes fueron divididos en dos grupos. En uno de ellos, durante la extinción se añadió a los rostros una clave –una pequeña cruz negra– que debía actuar como señal de que el rostro no iba seguido del sonido. Esta cruz serviría como clave de recuperación más adelante, recordándoles que ya no debían temer nada. En la prueba final se observó que la renovación de la respuesta fisiológica fue menor en este grupo, esto es, la clave fue efectiva y redujo la recuperación del miedo.

A pesar de los resultados de Vansteenwegen y colaboradores, otros autores no han encontrado un beneficio de esta estrategia (p. ej., Culver et al., 2011, en contexto clínico; Quezada et al., 2018, en el laboratorio). En 2022, Alfaro y colaboradores analizaron la literatura existente sobre claves de recuperación, concluyendo que eran necesarios más estudios con participantes humanos y que el fenómeno de recuperación espontánea parecía ser el que más se beneficiaba de la estrategia. En definitiva, aunque la larga trayectoria del uso de claves de recuperación sugiere que son una estrategia eficaz, son necesarios más estudios que investiguen, en profundidad, el efecto que tienen en humanos y el beneficio real que su uso podría tener en el tratamiento de los trastornos de ansiedad.

Referencias

- Alfaro, F., San Martín, C., Laborda, M. A., & Míguez, G. (2022). The effect of extinction cues on response recovery: A meta-analysis. *Psyche*, 31(SI 1), 1–12.
- Brooks, D. C., & Bouton, M. E. (1993). A retrieval cue for extinction attenuates spontaneous recovery. *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes*, 19, 77–89.
- Brooks, D. C., & Bouton, M. E. (1994). A retrieval cue for extinction attenuates response recovery (renewal) caused by a return to the conditioning context. *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes*, 20, 366–379.
- Culver, N. C., Stoyanova, M., & Craske, M. G. (2011). Clinical relevance of retrieval cues for attenuating context renewal of fear. *Journal Of Anxiety Disorders*, 25, 284–292.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditional Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford University Press.
- Quezada, V., et al. (2018). Extinction cues do not reduce recovery of extinguished conditioned fear in humans. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18, 39–53.
- Tulving, E., & Osler, S. (1968). Effectiveness of retrieval cues in memory for words. *Journal of Experimental Psychology*, 77, 593–601.
- Urcelay, G. P. (2012). Exposure techniques: The role of extinction learning. En P. Neudeck & H. U. Wittchen (Eds.), *Exposure Therapy* (pp. 35–63). Springer.
- Vansteenwegen, D., et al. (2006). Stronger renewal in human fear conditioning when tested with an acquisition retrieval cue than with an extinction retrieval cue. *Behaviour Research And Therapy*, 44, 1717–1725.
- Vervliet, B., Craske, M. G., & Hermans, D. (2013). Fear extinction and relapse: State of the art. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 215–248.

Manuscrito recibido el 30 de septiembre de 2024.

Aceptado el 3 de noviembre de 2024.