

entrenamiento de evitación – avoidance training

Authored by
memjavad

November 4, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *entrenamiento de evitación – avoidance training*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=2681>

Entrenamiento de Evitación

Primary Disciplinary Field(s): Psicología del Aprendizaje, Conductismo, Neurociencia Conductual

1. Definición Central y Clasificación

El entrenamiento de evitación, conocido en inglés como **avoidance training**, es un paradigma experimental fundamental dentro de la psicología del aprendizaje que se clasifica como una forma de [condicionamiento operante](#). En este proceso, un organismo aprende una respuesta activa (conducta instrumental) cuya ejecución previene o pospone la aparición de un estímulo aversivo o desagradable. La clave de este tipo de aprendizaje reside en que la conducta no es reforzada por la aparición de algo deseable, sino por la **terminación** o **ausencia** de algo indeseable, lo que lo sitúa firmemente en el dominio del refuerzo negativo.

La esencia del entrenamiento de evitación radica en la predicción. El sujeto aprende a asociar una señal (un estímulo condicionado, EC) con la inminente llegada de un evento punitivo (un estímulo incondicionado, EI), como una descarga eléctrica o un ruido fuerte. Si el sujeto realiza la respuesta de evitación (por ejemplo, saltar una barrera o presionar una palanca) antes de que el EI se presente, el EI es cancelado. El refuerzo, por lo tanto, es la experiencia de la **ausencia del dolor**, lo que consolida la conducta instrumental.

Es crucial diferenciar el entrenamiento de evitación del entrenamiento de escape. Mientras que en el escape, el sujeto aprende una respuesta para **terminar** un estímulo aversivo que ya está ocurriendo, en la evitación, la respuesta se realiza para **prevenir** su ocurrencia. Aunque ambos implican refuerzo negativo, la evitación requiere una capacidad predictiva y una anticipación del peligro, lo que confiere al proceso una complejidad cognitiva y conductual mayor.

2. Raíces Históricas y Contexto Teórico

Aunque las bases del condicionamiento fueron sentadas por [Iván Pávlov](#) (condicionamiento clásico) y [B. F. Skinner](#) (condicionamiento operante), el estudio sistemático del entrenamiento de evitación cobró impulso a mediados del siglo XX. El modelo teórico dominante que intentó explicar este fenómeno, especialmente la persistencia de la respuesta, fue la **Teoría Bifactorial o de los Dos Factores**, propuesta inicialmente por O. Hobart Mowrer en 1947.

La Teoría Bifactorial resuelve la aparente paradoja de la evitación (¿cómo se refuerza una conducta por la ausencia de un evento?) al postular que el aprendizaje de evitación implica dos procesos distintos. El primer factor es el condicionamiento clásico: la señal de advertencia (EC) se asocia con el estímulo aversivo (EI), generando una respuesta emocional condicionada, típicamente el miedo o la ansiedad. El segundo factor es el condicionamiento operante: la

respuesta instrumental de evitación es reforzada negativamente porque **reduce** la respuesta de miedo o ansiedad generada por el EC. El sujeto no está evitando el choque, sino la señal de miedo.

Este marco teórico fue fundamental para vincular los principios de laboratorio con la psicopatología humana, particularmente los trastornos de ansiedad. Mowrer argumentó que muchas fobias se originan a través de la asociación pavloviana, pero se mantienen crónicamente debido a las conductas de evitación operantes. Si una persona fóbica evita el objeto temido, experimenta una reducción inmediata de la ansiedad, lo que refuerza la evitación, impidiendo así la extinción del miedo original.

3. Tipos Fundamentales de Entrenamiento de Evitación

El entrenamiento de evitación se clasifica típicamente en función de si existe una señal explícita (EC) que precede al estímulo aversivo (EI), lo que influye significativamente en los mecanismos cognitivos y conductuales subyacentes.

Evitación Discriminada (Señalada): En este paradigma, el estímulo aversivo (EI) es precedido consistentemente por una señal clara y distintiva (EC). El organismo debe aprender a discriminar esta señal y ejecutar la respuesta de evitación durante el intervalo entre el EC y el EI. Un ejemplo clásico es la caja de lanzadera (shuttle box), donde una luz (EC) precede a una descarga (EI), y el animal debe saltar al otro compartimento. Este tipo de evitación es el mejor explicado por la Teoría Bifactorial, ya que la señal de advertencia es esencial para desencadenar el miedo y, posteriormente, la respuesta de alivio.

Evitación No Discriminada (Evitación Libre o de Sidman): Desarrollada por Murray Sidman, esta modalidad elimina la señal de advertencia explícita. El estímulo aversivo se presenta a intervalos fijos y regulares (Intervalo Choque-Choque o C-C) a menos que el sujeto ejecute la respuesta de evitación. Si el sujeto responde, el tiempo hasta el siguiente choque se pospone por un período fijo (Intervalo Respuesta-Choque o R-C). El refuerzo aquí se basa en el mantenimiento de una alta tasa de respuesta a lo largo del tiempo, ya que el sujeto debe "crear" su propio intervalo de seguridad. Este paradigma desafió las explicaciones puramente bifactoriales, sugiriendo que el miedo no necesita ser activado por un estímulo externo, sino que puede ser generado por el tiempo transcurrido o el contexto general.

4. La Paradoja de la Evitación y el Refuerzo Negativo

La **paradoja de la evitación** constituye uno de los problemas conceptuales más intrigantes del aprendizaje. Desde una perspectiva conductista estricta, el refuerzo se define como un evento que sigue a la respuesta y aumenta la probabilidad de que esa respuesta se repita. En la evitación exitosa, el evento aversivo (el choque) no ocurre. La pregunta fundamental es: si el sujeto evita el

choque, ¿qué evento observable y tangible está reforzando la conducta?

La respuesta, como se articula en la Teoría Bifactorial, es que el refuerzo no es la ausencia del EI, sino la **reducción de la ansiedad**. El EC adquiere propiedades aversivas secundarias a través del condicionamiento pavloviano; por lo tanto, la respuesta de evitación actúa como una respuesta de escape de un estado emocional interno desagradable (el miedo). El organismo aprende a realizar la conducta instrumental no para evitar el choque en sí, sino para escapar de las señales internas de miedo provocadas por el EC.

Con la práctica prolongada, la respuesta de evitación se vuelve altamente resistente a la extinción. Esto ocurre porque el sujeto nunca permanece el tiempo suficiente en presencia del EC sin responder para que se produzca la extinción pavloviana del miedo. La evitación exitosa garantiza que el EC nunca sea presentado solo, sin el alivio inmediato de la respuesta instrumental, lo que mantiene el miedo subyacente intacto y la conducta de evitación permanentemente reforzada.

5. Variables Críticas en la Adquisición y Mantenimiento

La eficacia y velocidad con que se adquiere una respuesta de evitación dependen de varias variables experimentales rigurosamente controladas en el laboratorio. La manipulación de estos parámetros ha proporcionado información crucial sobre los límites y las condiciones óptimas del aprendizaje aversivo.

Intensidad del Estímulo Aversivo (EI): Generalmente, un EI de mayor intensidad (por ejemplo, un choque más fuerte) facilita una adquisición más rápida de la respuesta de evitación. La severidad del castigo potencial aumenta la motivación del organismo para encontrar y ejecutar una respuesta de seguridad efectiva.

Intervalo entre EC y EI (CS-US Interval): Este intervalo temporal es crítico, especialmente en la evitación discriminada. Si el intervalo es demasiado corto, el organismo no tiene tiempo suficiente para procesar la señal y ejecutar la respuesta. Si es demasiado largo, la asociación entre el EC y el EI puede debilitarse, o el miedo condicionado puede disiparse parcialmente antes de que se requiera la respuesta. Un intervalo óptimo permite la máxima activación del miedo (EC) y la ejecución oportuna de la respuesta.

Naturaleza de la Respuesta Instrumental: La respuesta de evitación debe ser conductualmente compatible con la situación de miedo. Las respuestas que son naturalmente fáciles de ejecutar en el contexto (por ejemplo, correr o saltar) se aprenden más rápido que las respuestas arbitrarias o difíciles (por ejemplo, presionar una palanca de forma específica). Este concepto se relaciona con la idea de la "preparación biológica" o **preparedness**, donde ciertas asociaciones son evolutivamente más fáciles de formar.

6. Aplicaciones Experimentales y Clínicas

El entrenamiento de evitación no es solo un fenómeno de interés teórico; tiene profundas implicaciones tanto en la investigación básica como en la práctica clínica.

En el ámbito experimental, el paradigma de evitación, especialmente la caja de lanzadera, ha sido crucial para estudiar los efectos de diversas manipulaciones farmacológicas y genéticas sobre la ansiedad, el miedo y la memoria. Por ejemplo, la administración de fármacos ansiolíticos se evalúa a menudo observando si reducen la tasa de evitación (debido a la reducción del miedo) o si afectan la capacidad del animal para aprender la respuesta instrumental.

Desde una perspectiva clínica, el entrenamiento de evitación es un modelo directo de cómo se mantienen los [trastornos de ansiedad](#). Las fobias específicas, el trastorno de pánico y el trastorno de ansiedad social a menudo se caracterizan por patrones de evitación persistentes. La persona con agorafobia evita los espacios abiertos o las multitudes (EC), y esta evitación es reforzada negativamente por la reducción inmediata del pánico. El tratamiento, por lo tanto, se centra en la **exposición**, que requiere que el paciente permanezca en presencia del EC sin recurrir a la evitación, permitiendo así la extinción del miedo condicionado.

7. Críticas y Modelos Alternativos

A pesar de su influencia, la Teoría Bifactorial de Mowrer enfrentó críticas significativas, principalmente relacionadas con el problema de la extinción y la medición del miedo.

Una crítica clave es que, después de un entrenamiento de evitación extenso, los animales a menudo continúan respondiendo de manera eficiente incluso cuando las mediciones fisiológicas o conductuales de miedo (como la frecuencia cardíaca o la inhibición de la respuesta) sugieren que la respuesta de miedo al EC ha desaparecido. Esto llevó a la propuesta de que la respuesta de evitación se convierte en un **hábito** o una respuesta automática que ya no requiere la mediación de la ansiedad.

Surgieron modelos alternativos para abordar estas deficiencias. La **Teoría Unifactorial**, propuesta por R. J. Herrnstein, argumentaba que la evitación es reforzada directamente por la ausencia del choque, sin necesidad de invocar un estado interno inobservable como el miedo. El refuerzo es simplemente la correlación negativa entre la respuesta y el evento aversivo. Otro enfoque importante es el **Modelo Cognitivo**, asociado con R. L. Solomon y Martin Seligman, que sugiere que el organismo aprende una expectativa: la expectativa de que su respuesta producirá la no-ocurrencia del evento aversivo. En este modelo, el refuerzo es el cumplimiento de la expectativa de seguridad.

8. Implicaciones Neurobiológicas

La investigación neurobiológica ha proporcionado un mapa detallado de los circuitos cerebrales implicados en el entrenamiento de evitación, confirmando la naturaleza compleja y multifactorial del proceso.

La adquisición del miedo y la asociación pavloviana (el Factor 1 de Mowrer) está fuertemente mediada por la [amígdala](#), particularmente el núcleo basolateral y el núcleo central, que son cruciales para el procesamiento de la valencia emocional de los estímulos. La respuesta de evitación instrumental (el Factor 2), sin embargo, depende de circuitos que involucran el [cuerpo estriado dorsal](#) y el sistema de la dopamina, áreas asociadas con el aprendizaje de hábitos y la toma de decisiones motrices.

Además, la corteza prefrontal medial (CPFm) desempeña un papel regulador esencial, especialmente en la inhibición de las respuestas de miedo y en la extinción. Las interacciones entre la amígdala y la CPFm son vitales; mientras que la amígdala señala el peligro, la CPFm puede modular la respuesta, permitiendo que el organismo aprenda a no temer cuando el peligro ya no está presente. La desregulación de estos circuitos se correlaciona directamente con la persistencia patológica de las conductas de evitación observadas en los trastornos de ansiedad.

9. Lecturas Adicionales

[Reforzamiento Negativo \(Wikipedia\)](#)

Mowrer, O. H. (1947). On the dual nature of learning: A re-interpretation of "conditioning" and "problem solving". *Harvard Educational Review*.

Sidman, M. (1953). Two temporal parameters of the maintenance of avoidance behavior by the white rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*.

Domjan, M. (2010). *The Principles of Learning and Behavior*. Cengage Learning.