

M^a Ángeles Ruiz
Marta Isabel Díaz
Arabella Villalobos

Manual de Técnicas de
INTERVENCIÓN
COGNITIVO
CONDUCTUALES



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

5.2. Extinción

Los principios de aprendizaje, como hemos ido señalando repetidamente, parten del supuesto de que las conductas se mantienen por sus consecuencias, por tanto, si una conducta deja de tener consecuencias, dejará de realizarse.

La extinción consiste en dejar de reforzar una conducta previamente reforzada.

Los procedimientos de extinción se suelen llevar a cabo con conductas que se mantienen por reforzamiento positivo, aunque también se utiliza para la reducción de conductas mantenidas por reforzamiento negativo.

Para que funcione la extinción es necesario que estén claramente identificados los reforzadores que mantienen la conducta para que dejen de suministrarse. En muchos casos, no resulta fácil identificar los reforzadores, entre otras razones, porque pueden provenir de diferentes fuentes. Por ejemplo, en el caso de niños o adolescentes, el reforzador que está manteniendo la conducta que se desea extinguir puede provenir de los padres o educadores, pero también de otras personas significativas como compañeros o amigos. El padre puede estar reforzando la conducta de decir tacos de un adolescente al regañarle continuamente, pero puede ocurrir que aunque deje de hacerlo, prosiga porque está siendo mantenida por el reforzador que supone las sonrisas de admiración que provoca en los hermanos o amigos. Cuando la fuente de reforzamiento es múltiple, el proceso de extinción de la conducta pro-

blema puede resultar difícil, porque para que la extinción fuera eficaz sería necesario que todas las personas que están reforzando la conducta dejaran de hacerlo.

Existen distintas variables que influyen en la eficacia del proceso de extinción. Una de ellas es el *programa de reforzamiento* que está manteniendo la conducta problema. Cuando el programa de reforzamiento es continuo, el proceso de extinción se suele llevar a cabo con mayor rapidez que cuando el programa de reforzamiento es intermitente. Del mismo modo, cuanto mayor es el intervalo de tiempo en el que se suministra el refuerzo intermitente, mayor será también la resistencia de la conducta reforzada a la extinción. Otra de las variables que tienen una clara influencia en el éxito de la extinción es la *cantidad de reforzador que se suministra y durante cuanto tiempo*. Cuanto mayor sea la cantidad de reforzador y el tiempo durante el cual se ha suministrado, mayor será la resistencia a la extinción.

Kazdin (1994) resalta algunas de las características más importantes del proceso de extinción:

- *El proceso de extinción es gradual* en cuanto a su efecto en la reducción de la conducta. No sería por tanto la técnica más efectiva para eliminar conductas agresivas o lesivas para uno mismo o los otros.
- *Estallido de la extinción*. Cuando se comienza un programa de extinción, la ausencia del reforzamiento de una conducta suele conducir a un incremento significativo de su intensidad o frecuencia. Un ejemplo por todos conocido es la rabieta o gritos de los niños en algunas ocasiones cuando quieren que les den o que les compren algo. Cuando esto ocurre la madre, para que el niño no grite y llore, le compra o da lo que desea. Cuando se comienza el programa de extinción a la conducta de gritos y rabieta como forma de conseguir lo que se desea, se suelen incrementar estas conductas hasta límites a veces difíciles de tolerar (e.g. gritar en la escalera molestando a los vecinos, tirarse al suelo en la calle gritando aún más). En estos casos, si no se aguanta el tiempo suficiente hasta que la conducta vaya decreciendo y, en cambio, se presta atención para que termine la conducta de gritos y llanto, la extinción no sólo no se producirá, sino que la conducta se verá nuevamente reforzada.
- *Recuperación espontánea*. Una característica frecuente del proceso de extinción es que después de haberse reducido una conducta por falta de reforzamiento, puede aparecer nuevamente o incrementarse. No obstante, si se mantiene la ausencia de reforzamiento, la conducta volverá a decrecer.

La eficacia de la extinción, como ya se ha señalado, se incrementa cuando se combina con reforzamiento positivo con la conducta incompatible o con conductas alternativas más adecuadas. Algunas de las razones por las que se considera más eficaz el uso conjunto de la extinción con el reforzamiento positivo son: