



# MODIFICADORES DE CONDUCTA EN LOS SIGLOS XVI y XVII: EL «EXAMEN PARTICULAR» DE IGNACIO DE LOYOLA

A. VILLAPECELLÍN  
Psicólogo Clínico (Oviedo)

## Resumen

Este trabajo puede ser parte de otro más amplio, que estudia la dinámica psicológica que Ignacio de Loyola emplea en sus «Ejercicios Espirituales». Se ha intentado estudiar este tema desde perspectivas psicodinámicas y aun psicoanalíticas, pero no se ha llegado a dar una visión de todo el conjunto del libro de los Ejercicios. Parece que ahora, desde el punto de vista de la Modificación de conducta, sí puede estudiarse la dinámica del método ignaciano.

En este trabajo empezamos a estudiar una de las técnicas que Ignacio enseña al principio de la experiencia, y a la que da una gran importancia: el «Examen Particular».

## Abstract

This paper will be a part of another more extensive study that deals with the psychological dynamics contents in the Ignacio de Loyola's book «Ejercicios Espirituales». Various approaches have been made from psychodynamics and psychoanalytic viewpoints, but no global vision of the book has been reached. Now, from the Behavior Modification perspective it seems possible to study the psychological dynamics of the ignacian method as a whole.

In this paper we begin by studying one of the techniques Ignacio considers of great importance and teaches at the beginning of this experience: the «Examen Particular».

## Introducción

El libro de los Ejercicios, en su presentación actual, comienza con las «Anotaciones» (EE, 1-20), añadidas por el autor después. El título del método está colocado tras ellas, y el título mismo nos está hablando de que hay que «modificar». Dice así: «Ejercicios espirituales para vencer a sí mismo y ordenar su vida, sin determinarse por afección alguna que desordenada sea». Estamos, pues, ante un método de «modificación», ordenación de «afecciones» (EE, 21).

Viene a continuación un «Prosopuesto», especie de Insight, en que se aclaran los roles del modificador, director de la experiencia, y del modificando o ejercitante. Se habla ya de emplear «todos los medios convenientes», a juicio del director, para que el ejercitante corrija, si es necesario, su «proposición», que viene a ser la concepción del mundo, escala de valores, y consiguientemente sentimientos, afectos, conducta (EE, 22).

Una vez establecidos los roles de ambos personajes, viene una reestructuración cognitiva, presentando el «Principio y Fundamento» (EE, 23) que debe suponerse en el que quiere comenzar la experiencia de los Ejercicios. No lo propone como medi-

tación, que haya de hacerse como tal, sino como materia para considerar a ratos.

Y a continuación, sin más, el Examen particular, la primera de las técnicas que Ignacio nos va a enseñar. Ha extrañado a algunos, que sin más, al comienzo, presente esta técnica (EE, 24-31). Pero es que a continuación propone otro examen general (EE, 32-43), aun antes de empezar las meditaciones, que podría pensarse fueran el cuerpo de los Ejercicios. Sin embargo, nos explica en la primera «anotación» (EE, 1) que todo modo de examinar la conciencia, meditar..., son ejercicios espirituales. Por tanto, estos exámenes no son técnicas «auxiliares», sino verdaderos *ejercicios* ignacianos.

Hoy vemos mejor la importancia de los exámenes y al comenzar la experiencia de los Ejercicios, desde el punto de vista de la Modificación de conducta. Hay que conocer las conductas, para ver cuál o cuáles necesitan modificarse, «ordenarse». De ahí el examen general detallado, concretando todo lo posible. El aprendizaje del particular tiene, además de la importancia del aprendizaje de una técnica muy útil, la utilidad de facilitar el exacto cumplimiento de las «adiciones» (reglas para mejor realizar los ejercicios mismos), las meditaciones y exámenes (Adiciones: EE, 73-90). Es de notar que, tras cada hora

de meditación, pide un cuarto de hora de examen de esa meditación (EE, 77), en una continua evaluación durante toda la experiencia, que cuando se hacen completos, dura un mes, con dedicación completa, y cuatro o cinco horas de meditación diarias.

Nos ayudará a comprobar todo lo dicho arriba, leer en el propio texto de Ignacio el Prosupuesto, Principio y Fundamento y Examen particular.

(EE, 21) **EXERCICIOS SPIRITUALES PARA VENGER A SÍ MISMO Y ORDENAR SU VIDA, SIN DETERMINARSE POR AFECCION ALGUNA QUE DESORDENADA SEA.**

(Prosupuesto)

(EE, 22) Para que así el que da los ejercicios espirituales como el que los rescibe, más se ayuden y se aprovechen: se ha de presuponer, que todo buen cristiano ha de ser más prompto a salvar la proposición del próximo, que a condenarla; y si no la puede salvar, inquiera cómo la entiende, y si mal la entiende, corrijale con amor; y si no basta, busque todos los medios convenientes, para que bien entendiéndola, se salve.

#### PRIMERA SEMANA

(EE, 23) *Principio y Fundamento*

El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro señor, y mediante esto salvar su ánima; y todas las otras cosas sobre la haz de la tierra son criadas para el hombre, y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es criado. De donde se sigue, que el hombre tanto ha de usar dellas, quanto le ayuden para su fin, y tanto debe quitarse dellas, quanto para ello le impidan. Por lo cual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas criadas, en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío y no le está prohibido; en tal manera que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados.

(EE, 24) *Examen particular y cotidiano: contiene en sí tres tiempos y dos veces examinarse.*

El primer tiempo es, a la mañana luego en levantándose, debe el hombre proponer de guardarse con diligencia de aquel pecado particular o defecto, que se quiere corregir y enmendar.

(EE, 25) El segundo, después de comer, pedir a Dios nuestro Señor lo que hombre quiere, es a saber, gracia para acordarse quantas veces ha caído en aquel pecado particular o defecto, y para se emendar adelante, y consecuentemente haga el primer examen demandando cuenta a su ánima de aquella cosa propósa y particular de la cual se quiere corregir y emendar discurriendo de hora en hora o de tiempo en tiempo, comenzando desde la hora que se levantó hasta la hora y punto del examen pre-

sente; y haga en la primera línea de la g = tantos puntos quantos ha incurrido en aquel pecado particular o defecto; y después proponga de nuevo de enmendarse hasta el segundo examen que hará.

(EE, 26) El tercero tiempo, después de cenar se hará el 2.º examen asimismo de hora en hora, comenzando desde el primer examen hasta el 2.º presente, y haga en la 2.ª línea de misma g = tantos puntos quantas veces ha incurrido en aquel particular pecado o defecto.

(EE, 27) *Síguense cuatro adiciones para más presto quitar aquel pecado o defecto particular.*

1.ª *adición.* La primera adición es que cada vez que el hombre cae en aquel pecado o defecto particular, ponga la mano en el pecho, doliéndose de haber caído; lo cual puede hacer aun delante de muchos, sin que sientan lo que hace.

(EE, 28) 2.ª La segunda, como la primera línea de la g = significa el primer examen, y la 2.ª línea el 2.º examen, mire a la noche si hay enmienda de la primera línea a la 2.ª, es a saber, del primer examen al 2.º.

(EE, 29) 3.ª La 3.ª: conferir el segundo día con el primero, es a saber, los dos exámenes del día presente, con los otros dos exámenes del día pasado y mirar si de un día para otro se ha enmendado.

(EE, 30) 4.ª La 4.ª. *adición:* conferir una semana con otra, y mirar si se ha enmendado en la semana presente de la primera pasada.

(EE, 31) *Nota.* Es de notar que la primera g = grande que se sigue significa el domingo; la segunda más pequeña el lunes; la tercera, el martes, y así consecuentemente.

G \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 g \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Hasta aquí el texto que san Ignacio escribió en el siglo xvi. Sabemos que no lo escribió todo seguido, sino que iba anotando sus experiencias durante años, y que la redacción definitiva no se efectuó hasta tiempo después. Como el cuerpo de las meditaciones, elecciones, etc., necesitaban alguna explicación y complemento sobre el modo de realizarlas, vinieron las «Anotaciones», y las «Adiciones» (añadidos).

Todo el conjunto, podemos hoy verlo como un método de «terapia», para reordenar ideas, sentimientos, actitudes, orientación de la vida misma,

muy bien trabado. Coge a toda la persona, y la va llevando mediante técnicas, a veces no muy bien comprendidas, que hoy sí podemos comprender mejor a la luz de la «Modificación conductual». Eso será el objeto del trabajo anunciado en el resumen, ya en preparación.

La lectura de los textos ignacianos copiados arriba, habrá dado al lector la impresión de estar leyendo algo escrito en nuestros días por alguien que quisiera darnos una idea sucinta de técnicas modificadoras de conducta.

Nos fijamos ahora especialmente en el «Examen Particular», haremos algunas consideraciones para ilustrar la semejanza con técnicas «modernas» de autoobservación y de autocontrol.

Hacemos caer en la cuenta, del propósito matutino, los dos exámenes, la mano en el pecho, el traslado a gráficas, la comparación de la mañana y la tarde de un día con otro, una semana con otra..., y naturalmente el examen general para conocer qué conductas deberán ser «ordenadas». Durante la experiencia de los Ejercicios, pide que el examen se lleve sobre el cumplimiento de los ejercicios mismos. A ello alude en la 4.<sup>a</sup> nota de las Adiciones (EE, 90): «la 4.<sup>a</sup>, el examen particular se haga para quitar defectos y negligencias sobre ejercicios y adiciones, y así en la 2.<sup>a</sup>, 3.<sup>a</sup> y 4.<sup>a</sup> semana». Aun cuando pudiera suponerse que las meditaciones y oraciones pueden haber ya hecho superfluo el examen particular llevado de esta manera, Ignacio nos dice que todo el mes habrá que hacerlo.

Sus seguidores y comentaristas han procurado explicar más y concretar. Hasta se han inventado «rosarillos» o miniábacos, para contabilizar las faltas o actos «virtuosos».

Uno de estos tratadistas es el padre Alonso Rodríguez, en su obra *Ejercicio de perfección y virtudes cristianas*, terminado hacia el 1607. En los capítulos 1-9 del tratado 7.<sup>o</sup> de la 1.<sup>a</sup> parte, explica el examen de tal manera, que, fuera del lenguaje propio del XVI y XVII, podría haberlo escrito cualquier «modificador de conducta» de nuestros días.

Para ejemplificar lo dicho, resumimos brevemente los diversos capítulos de la obra de Alonso Rodríguez:

#### *Cap. 1. Cuán importante sea el examen de conciencia.*

Es uno de los principales y más eficaces medios que hay para nuestro aprovechamiento. Lo recomiendan los santos... Basilio, Agustín, Antonio abad, Bernardo, Buenaventura, Casiano, J. Crisóstomo, Efrén, Juan Clímaco, Doroteo... Razones: para hallarse más dispuestos y preparados para no caer en lo mismo al día siguiente, y en el mismo día, pensar que nos hemos de arrepentir, puede hacernos andar más atentos. Pone el ejemplo del comerciante que cada día hace balance y así hace prosperar el negocio. Además, el examen dificulta el arraigo de los malos hábitos (no como en la viña abandonada).

Hablan de esto también los filósofos Pitágoras, Séneca, Plutarco, Epicteto...

#### *Cap. 2. De qué cosa se ha de hacer el examen particular.*

San Ignacio toma de san Buenaventura que el demonio busca la parte más débil de la muralla para meterse por ella. Casiano da dos razones para ello: esa debilidad nos pone en los mayores peligros, y la segunda, que vencido eso más difícil, venceremos más fácilmente lo otro más fácil.

Es necesario buscar el tema del examen, junto al confesor o director espiritual, después de haberle dado cuenta de su vida y dificultades. Dice: «Una de las causas por qué muchos se aprovechan poco del examen, es porque no le aplican a lo que le habían de aplicar.»

#### *Cap. 3. Dos avisos importantes para acertar a elegir de qué cosa se ha de traer el examen particular.*

Primero, fijarse en faltas externas que puedan extrañar y aun dañar a otros. Luego, también de virtudes internas, aunque a veces con éstas se quitan también los defectos exteriores (si me esfuerzo por considerar a todos como superiores, no criticaré ni murmuraré del prójimo). Podríamos considerar aquí otra técnica conductual, contracondicionamiento positivo.

#### *Cap. 4. Que el examen particular se ha de traer de una sola cosa.*

Hay que llevarlo de una sola cosa cada vez. Cita a Casiano, que da tres razones para ello: primera, que al luchar contra un defecto, se fomenta el cuidado para no caer en los demás; segunda, que consigue odio a todos los defectos; y tercera, que ya se hacen en otras ocasiones exámenes generales, y aun cada día.

Y aun muchas veces, habrá que dividir la práctica en grados, o etapas, «porque si lo tomáramos todo junto no haríamos nada».

#### *Cap. 5. Como se ha de traer y dividir el examen particular por las partes y grados de las virtudes.*

Pone ejemplos de varias virtudes: humildad, caridad fraterna, mortificación, abstinencia o gula, paciencia, obediencia, pobreza...

Copiamos los grados de la abstinencia, como ejemplo, y los comparamos con los que pone M.<sup>a</sup> Dolores Avia en el «Manual de Modificación de conducta de Mayor y Labrador» (1983, p. 337), para problemas de obesidad:

Alonso Rodríguez

- I. No comer cosa alguna antes ni después de la hora común, ni fuera del lugar de la refección.
- II. Contentarme con lo que se da en la comunidad, no queriendo otras cosas, ni aquellas mismas guisadas de otra manera, no admitiendo particularidades sin muy conocida necesidad.
- III. En esas cosas comunes, no exceder en cantidad la regla de la templanza.

- IV. No comer con mucha ansia ni con mucha prisa, sino con modestia y decencia, no dejándose llevar del apetito.
- V. No hablar de cosas de comida, y mucho menos quejarme o murmurar de ella.
- VI. Cortar y atajar pensamientos de gula.

\* \* \*

*San Ignacio* en el libro de los Ejercicios pone también unas «reglas para ordenarse en el comer», mirando naturalmente al control de esa «afección», y desde un punto de vista espiritual.

- [210] *Reglas para ordenarse en el comer.*  
 1.<sup>a</sup> La primera regla es que del pan conviene menos abstenerse, porque no es manjar sobre el cual el apetito se suele tanto desordenar, o a que la tentación insista como a los otros manjares.
- [211] 2.<sup>a</sup> La segunda, acerca del beber parece más cómoda la abstinencia, que no acerca del comer pan; por tanto se debe mucho mirar lo que hace provecho, para admitir y lo que hace daño para lanzarlo.
- [212] 3.<sup>a</sup> La tercera: acerca de los manjares se debe tener la mayor y más entera abstinencia; porque así el apetito en desordenarse como la tentación en investigar son más prompts en esta parte, y así la abstinencia en los manjares para evitar desorden, se puede tener en dos maneras: la una en habituarse a comer manjares gruesos, la otra, si delicados, en poca cantidad.
- [213] 4.<sup>a</sup> La cuarta: guardándose que no se caiga en enfermedad, quanto el hombre más quitare de lo conveniente, alcanzará más presto el medio que debe tener en su comer y beber, por dos razones: la primera, porque así disponiéndose y ayudándose, muchas veces sentirá más las internas noticias, consolaciones y divinas inspiraciones para mostrarle el medio que le conviene; la segunda, si la persona se ve en la tal abstinencia, y no con tanta fuerza corporal ni disposición para los ejercicios espirituales vendrá fácilmente a juzgar lo que conviene más a su sustentación corporal.
- [214] 5.<sup>a</sup> La quinta: mientras la persona come, considere como que ve a Cristo nuestro Señor comer con los apóstoles y cómo bebe, y cómo mira, y cómo habla; y procure de imitarle. De manera que la principal parte del entendimiento se ocupe en la consideración de nuestro Señor, y la menor en la sustentación corporal, porque así tome mayor concierto y orden de cómo se debe haber y gobernar.
- [215] 6.<sup>a</sup> La sexta, otra vez mientras come, puede tomar otra consideración, o de vida de santos o de alguna pía contemplación, o de algún negocio espiritual que haya de hacer; porque estando en la tal cosa atento, tomará menos delectación y sentimiento del manjar corporal.
- [216] 7.<sup>a</sup> La séptima: sobre todo se guarde que no

esté todo su ánimo intento en lo que come, ni en comer va: a apresurado por el apetito, sino qué sea señor de sí, así en la manera de comer, como en la cantidad que come.

- [217] 8.<sup>a</sup> La octava: parte quitar desorden mucho aprovecha que después de comer o después de cenar, o en otra hora que no sienta apetito de comer, determine consigo para la comida o cena por venir, y así conseqüenter cada día, la cantidad que conviene que coma; de la qual por ningún apetito ni tentación pase adelante, sino antes por más vencer todo apetito desordenado y tentación del enemigo, si es tentado a comer más, coma menos.

*M.<sup>a</sup> Dolores Avla*

- Limitar espacio-temporalmente los indicios asociados con la comida (no comer entre comidas, comer siempre a la misma hora, en la misma habitación y en determinados lugares). Poner la mesa completa siempre que se vaya a comer. Comer sentado, no de pie o echado. Evitar la TV mientras se come, y actividades simultáneas como hablar, leer, etc.
- Planificar de antemano lo que se va a comer (preparar la comida después de terminar el desayuno, y la cena al terminar la comida. Ponerlo todo en un plato y retirar de la vista todo lo demás. Ponerlo en platos pequeños para que parezca mayor cantidad).
- Adquirir el hábito de terminar de comer dejando siempre algo de comida en el plato (que el indicio de terminar de comer no sea el plato vacío).
- Incrementar la probabilidad de tomar alimentos bajos en calorías, teniéndolos siempre en casa y no comprando lo de alto contenido calórico.
- Modificar la forma de comer (aprender a comer despacio, poner poca cantidad en el cubierto, interrumpir unos minutos la comida, dejar el cubierto sobre la mesa entre bocado y bocado, no comer nunca dos cosas a la vez).
- Dejar pasar un período de tiempo entre el momento en que se sienta necesidad de comer y el acto de comer (facilitarlo realizando en ese tiempo una actividad altamente reforzante).
- Aprender a dar respuestas alternativas a la comida en situaciones de estrés (relajación, meditación, etc.).

\* \* \*

Las citas han sido algo largas, pero creo que convenientes para quien no conoce el texto del libro de los Ejercicios ignacianos. En su lectura, hemos podido ir viendo la cantidad de estrategias «modificadas» que contienen. Pero eso lo dejamos para otra ocasión. Ahora seguiremos con los capítulos del padre Rodríguez, acerca del Examen particular.

*Cap. 6. Que no se ha de mudar fácilmente la materia del examen particular, y qué tanto tiempo será bien traerlo de una misma cosa.*

La perfección no se alcanza con arremetidas y descansando después, sin haber alcanzado lo que se quería (p. ej., subir una piedra por una ladera de un monte). San Crisóstomo habla también de la acción de cavar buscando un tesoro, sin parar hasta encontrarlo. San Bernardo y Hugo de San Víctor dicen que habrá que insistir hasta que ya se consiga dominar el vicio, aunque siga habiendo tentaciones, porque no somos ángeles. Séneca dice que peleamos contra los vicios, no para vencerlos del todo, sino para no ser vencidos por ellos. Mejor, no obstante, consultarlo con el confesor o director espiritual.

*Cap. 7. Cómo se ha de hacer el examen particular.*

Copia las indicaciones ignacianas de tres tiempos y dos veces examinarse, mano en el pecho, evaluación cada día y cada semana. Añade testimonios de san Antonio abad, san Juan Climaco, Bernardo, Dorotheo, etc., y de filósofos como Plutarco. En la Crónica de san Francisco se cuenta que fray Junipero estuvo hasta seis meses sin hablar, pero proponiéndolo día a día.

*Cap. 8. Que en el examen habemos de insistir y detenernos principalmente en el dolor y en el propósito de la enmienda.*

Esto es más importante que la contabilidad, la afectividad (refuerzos, castigo...). Aun naturalmente la pena y vergüenza de haber faltado y el gusto de ir venciendo. San Pablo (ad Romanos VI, 21) dice «¿Qué fruto sacasteis de aquello de que ahora os avergonzáis?»

*Cap. 9. Que ayuda mucho añadir al examen algunas penitencias.*

Con testimonios de fray Luis de Granada, Agatón, Daniel, Casiano, santa Isabel de Hungría.

\* \* \*

Sospecho que no hará ya mucha falta ir comentando «conductualmente» cada uno de estos pasos en el estudio de la autoobservación y autocontrol, para quien conozca las técnicas de Modificación de conducta. Sin embargo, alguna indicación de las similitudes con autores y aun maestros reconocidos.

Para conocer a un sujeto, el mejor método es la observación por otros. Pero este método, para ser eficaz, debe ser muy frecuente y en diversas circunstancias, en la vida diaria del sujeto. Esto, además de resultar poco económico, a veces es impracticable, sobre todo cuando se trata de conductas internas (obsesiones, sentimientos de inferioridad, depresivos...). Entonces hay que entrenar al sujeto en la autoobservación y autocontrol. Se ha utilizado esta técnica en otros métodos (sensitivity groups, resolución de problemas. (Kanfer y Phillips, 1966; Kanfer, 1980.)

Thoresen y Mahoney (1974) hablan de la complejidad de la técnica, al incluir la observación de la propia conducta, anotación y registro, traslado del re-

gistro a gráficas y análisis y la interpretación de los gráficos.

Muchas veces el paciente que acude a consulta no indica más que vagamente su problema. Hay que ayudarlo a concretar las conductas que hay que modificar, programar el ataque, los grados o etapas..., recoger el ABC de la conducta (antecedent, behavior, consequence), sucesos que la desencadena, mantienen... su intensidad, duración, frecuencia. Insisten en ello Ciminero, Nelson y Lipinski (1976), clasificando los modos de registro, insistiendo en que deben ser fáciles de llevar en la vida diaria del sujeto.

Mahoney (1977) insiste en la necesidad de fijarse sólo en una conducta cada vez o temporada.

Kanfer (1980) enumera las siguientes reglas prácticas para enseñar a los pacientes a que utilicen la autoobservación:

1. Discutir con el paciente la importancia de la recogida de datos.
2. Especificar claramente la clase de conducta que se tiene que observar, sus parámetros (frecuencia, intensidad y/o duración).
3. Seleccionar una técnica de registro fácil y que no altere la conducta del paciente.
4. Enseñar al paciente a representar lo anotado de forma gráfica.
5. Practicar durante la sesión, con ejemplos concretos, todo el proceso indicado.

Hasta han intentado averiguar qué sucede cuando el método no funciona, es decir, no se obtienen los frutos deseados. Watson y Tharp (1977) dicen que entonces habrá que examinar si:

- a) No se ha sido lo suficiente explícito al indicar al paciente la conducta a observar.
- b) La conducta es un hábito muy estable, que el paciente realiza sin apenas ser consciente de ella, y el proceso de autoobservación no ha modificado esa pauta en lo fundamental.
- c) El hecho de observarse es desagradable al paciente, y por tanto lo evita.
- d) El sistema de registro es demasiado complicado o enojoso.

Se ha encontrado y hacen caer en la cuenta diversos autores, Stuart (1971), Emmelkamp (1974), Emmelkamp y Ultee (1974), Nelson, Lipinski y Black (1976), que el hecho de practicar la autoobservación, por sí misma, tiene un valor terapéutico, tan grande como el de otras terapias estructuradas, y a veces mayor. Alguno, sin embargo, en casos concretos no ha encontrado para algunas conductas el efecto deseado, usando él solo (Mahoney y Mahoney, 1976), sí combinado.

Revisiones de este método llevadas a cabo por diversos autores, han indicado variables que contribuyen a que sea eficaz, o más eficaz. Las estudia detenidamente M.<sup>a</sup> Dolores Avia (1981), citando a Kazdin (1974), Nelson (1977) y McFall (1977), Ciminero, etc. (M.<sup>a</sup> Dolores Avia, 1981, pp. 286 y ss), sería muy largo trasladarlas o resumirlas aquí.

Teóricamente se explica la eficacia del método de autoobservación, por el desencadenamiento de procesos internos mediante los que el sujeto se auto-gratifica o autorreprocha por su conducta. Se considera la autoobservación como el primer proceso dentro de la secuencia de conductas que permiten al individuo regular sus propias acciones. En el momento de autoobservarse, se está comparando la propia conducta con el criterio previo de lo que «debería estar haciendo». Ve la adecuación de la conducta con ese criterio y le sirve de estímulo discriminativo para que el mismo se administre contingentemente un autorrefuerzo o un autocastigo. Los procesos evaluativos y motivacionales se confunden en la práctica. Hay un feed-back autoadministrado, además del que pueden ofrecerle el terapeuta y otras personas que observen su conducta y/o los cambios operados en ella.

Para no alargar más este trabajo, puesto que los lectores de esta revista conocerán bien las técnicas modificadoras de conducta, y con sólo leer los textos ignacianos y del padre Rodríguez habrán comprendido que contienen las estrategias que hoy vamos «descubriendo».

Pero un par de citas autorizadas no sobrarán:

Craighead, Kazdin y Mahoney (1981, p. 491): «La utilización de técnicas de autorregulación y autocontrol puede ofrecer soluciones parciales a estos problemas (de dependencia del ambiente), permitiendo a la persona un mayor control sobre su propia conducta. Esto puede representar una ventaja importante para los clínicos que no tienen medios para instaurar cambios ambientales de amplio radio a fin de influenciar la conducta de sus pacientes. Las técnicas autorregulatorias deberían capacitar a los individuos para mantener cierta coherencia por adherencia a estándares autogenerados, incluso frente a modelos y contingencias ambientales y cambiantes. Además, el modelo autorregulatorio permite el logro de una mayor autoconciencia en lo que respecta a conductas observables, pensamientos y sentimientos, entrenando en la autovigilancia.»

Kanfer y Phillips (1976, p. 506): «Los testimonios clínicos y de investigación sugieren que aun atender al propio comportamiento en forma sistemática, como exige con frecuencia un terapeuta del comportamiento para llevar el registro, puede tener efectos terapéuticos.»

«La introducción de las técnicas de autorregulación en las terapias del comportamiento tiene una especial importancia, ya que los primeros métodos de terapia del comportamiento...»

Y al fin, coincidir con Abilio Reig en las jornadas de Psicología y salud de marzo de 1986 en Valdeciella: «Desgraciadamente los psicólogos españoles todavía no hemos analizado con seriedad las aportaciones de la mística española a la psicología.»

## Referencias

Para el libro de los *Ejercicios Espirituales*, de San Ignacio de Loyola, hay muchas ediciones. Una edición crítica

con notas e introducciones ha sido publicada en 1952 por Biblioteca de Autores Cristianos, con el número 86. Un folleto con el texto de los Ejercicios, por ejemplo, Secretariado de Ejercicios, Madrid, Maldonado, 1, 28006 Madrid.

- Rodríguez Alonso, S. I.: *Ejercicio de perfección y virtudes cristianas*. Muchas ediciones, p. ej., 1954, Madrid, Apostolado de la Prensa.
- Avia, M.<sup>a</sup> D. (1983): Técnicas cognitivas y de autocontrol. En J. Mayor, y F. J. Labrador: *Manual de modificación de conducta*, Madrid, Alhambra, 330-360.
- Avia, M.<sup>a</sup> D. (1981): La auto-observación. En R. Fernández Ballesteros, y J. A. I. Carrobes: *Evaluación conductual*, Madrid, Pirámide, 267-291.
- Bandura, A. (1971): Vicarious and self-reinforcement processes. En R. Glaser: *The nature of reinforcement*, New York, Academic Press, 228-278.
- Ciminero, A. R.; Nelson, R. D., y Lipinski, D. P. (1977): Self-monitoring procedures. En A. Ciminero; K. Colhoum, y H. E. Adams (eds.): *Handbook of behavioral assessment*, New York, Wiley.
- Craighead, W. E.; Kazdin, A. E., y Mahoney, M. J. (1981): *Modificación de conducta. Principios, técnicas y aplicaciones*, Barcelona, Omega. (Original: 1976: *Behavior modification, principles, issues and applications*; Boston Houghton Mifflin.)
- Emmelkamp, P. M. (1974): Self observation versus flooding in the treatment of agoraphobia, *Behavior Research and Therapy*, 12, 229-237.
- Emmelkamp, P. M., y Ultee, K. A. (1974): A comparison of «successive approximations» and «self observation» in the treatment of agoraphobia, *Behavior therapy*, 5, 606-613.
- Fernández Ballesteros, R., y Carrobes, J. A. (1981): *Evaluación conductual*, Madrid, Pirámide.
- Kanfer, F. H., y Phillips, J. S. (1966): Behavior therapy: a panacea for all ills or a passing fancy?, *Archives of General Psychiatry*, 15, 114-128.
- Kanfer, F. H., y Phillips, J. S. (1976): *Principios de aprendizaje en la terapia del comportamiento*, México, Trillas. (Original: *Learning Foundations of behavior therapy*, New York, John Wiley & Sons, 1970.)
- Kanfer, F. H., y Zich, J. (1974): Self-control training. The effects of external control on children's resistance to temptation, *Developmental Psychology*, 10, 108-115.
- Kanfer, F. H. (1980): Self-management methods. En Kanfer & Goldstein (eds.): *Helping people change*, New York, Pergamon.
- Kazdin, A. E. (1974): Self-monitoring and behavior change. En M. J. Mahoney, y C. E. Thoresen: *Self-control: Power to the person*, Belmont, Calif., Brooks/Cole., 218-246.
- Mahoney, M. J. (1973): *Clinical Issues in self-control training*. Paper presented at the American Psychological Association, Montreal, August.
- Mahoney, M. J. (1974): Self-reward and self-monitoring techniques for weight control, *Behavior Therapy*, 5, 48-57.
- Mahoney, M. J., y Thoresen, C. E. (1974): *Self-control: Power to the person*, Belmont, Calif., Brooks/Cole.
- Mahoney, M., y Mahoney, K. (1976): *Permanent Weight control*, New York, Norton.
- Mahoney, M. J. (1977): Some applied issues in self-monitoring. En J. O. Cone, y R. P. Hawkins (eds.) *Behavioral assessment: New directions in clinical psychology*, New York, Brunner-Mazel.
- Mayor, J., y Labrador, F. J. (1983): *Manual de modificación de conducta*, Madrid, Alhambra.
- Nelson, R. D.; Lipinski, D. P., y Black, J. I. (1976): The

- reactivity of adult retardates self-monitoring: a comparison among behavior of different valences, and a comparison with token reinforcement, *Psychological Record*, 28, 189-201.
- Stuart, R. B. (1971): A three-dimensional program for the natural treatment of obesity, *Behavior Research and Therapy*, 9, 177-196.
- Tharp, R. G., y Welzel, R. (1969): *Behavior modification in the natural environment*, New York, Academic Press.
- Thoresen, C. E., y Mahoney, M. J. (1974): *Behavioral self-control*, New York, Holt.
- Watson, D. Tharp, R. C., y Krisberg, J. (1972): Case study of self-modification: suppression of inflammatory scratching while awake and sleep, *Journal of behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 3, 213-215.
- Watson, C. G., y Tharp, R. C. (1977): *Self-directed behavior: self-modification for personal adjustment*, 2.<sup>a</sup> edic., Monterrey, Calif., Brooks/Cole.