Leer una cancelación sin añadir certezas

Cuaderno original · v1.0 · Constructos de Psicología · 18/11/2026

Objetivo: distinguir un hecho desagradable de una conclusión más amplia. Responde sólo sobre esta ficción, no sobre pensamientos o experiencias personales.

El aviso de Inés

«El taller de cerámica de este sábado se cancela. Todavía no hay una nueva fecha». No conocemos los motivos ni otros planes del centro.

1. Escribe qué actividad está cancelada.

_____

_____

_____

2. ¿Qué información sobre la nueva fecha falta?

_____

_____

_____

No inventes una fecha ni una razón. No es un ejercicio de tratamiento.

Tres frases con distinto alcance

A: «El taller de este sábado se cancela». B: «No se ha comunicado una nueva fecha». C: «Nunca volverá a haber talleres de cerámica en el centro».

3. ¿Cuáles se ajustan al aviso inicial y por qué?

_____

_____

_____

4. ¿Qué añade C que no aparece en el aviso?

_____

_____

_____

5. ¿No poder demostrar C significa haber demostrado lo contrario?

_____

_____

_____

No clasifiques a Inés ni puntúes sus emociones. Compara las frases con el texto.

Dos variantes que no deben mezclarse

Variante 1: un segundo aviso anuncia otro taller el mes próximo, pero deja la fecha exacta para más adelante.

6. ¿Qué cambia y qué sigue sin conocerse?

_____

_____

7. ¿Deja de ser cierta la cancelación del sábado?

_____

_____

Variante 2 independiente: el segundo aviso dice que no habrá más talleres durante este trimestre.

8. ¿Qué límite temporal permite afirmar? ¿Equivale a nunca?

_____

_____

_____

Comentarios y referencia

1–2. Está cancelado el taller de cerámica de ese sábado. No consta una fecha nueva. El aviso no da razones ni información sobre otras actividades.

3–5. A y B recogen datos del mensaje. C extiende la conclusión a todas las ocasiones futuras. No está demostrada, pero el aviso tampoco demuestra que necesariamente habrá otro taller.

6–7. Se anuncia una nueva actividad el mes próximo; falta el día exacto y no se confirma la inscripción de Inés. La cancelación del sábado sigue siendo cierta.

8. La segunda variante limita la ausencia de programación al trimestre. No autoriza una conclusión sobre todo el futuro. Las variantes se leen por separado.

Fuente conceptual

Judith Beck, Beck Institute, 5 diciembre 2024. Why CBT Therapists Don’t Challenge Cognitions—and What They Do Instead. Lectura focal sobre colaboración y exactitud posible de una cognición.

beckinstitute.org/blog/why-cbt-therapists-dont-challenge-clients-cognitions-and-why-it-matters/

Consulta 18/11/2026. Avisos originales no validados clínicamente. Asistencia de IA; revisión editorial humana pendiente. No se reproduce el diálogo clínico de la fuente.