Un hecho sin una etiqueta

Cuaderno educativo para adultos | Constructos de Psicología | Versión 1.0 | 17 noviembre 2026

Daniel es ficticio. Tras un tiempo sin fumar, vuelve a hacerlo una tarde. Dice: «He tirado por la borda todo lo que había hecho; soy un fracaso». No conocemos cantidades, síntomas ni tratamientos.

Qué hechos cuenta la escena

_____

_____

_____

Qué conclusiones añade Daniel a esos hechos

_____

_____

_____

No registrar consumos propios ni datos sanitarios. No es un test ni un plan para dejar de fumar.

Sin reproche, sin minimizar

A: «Si de verdad quisieras dejarlo, no habría pasado». B: «No pasa nada; entonces puedes fumar alguna vez».

Qué explicación da por cierta A

_____

_____

Qué permiso añade B sin fundamento

_____

_____

Escribe una respuesta sin condenar a Daniel ni minimizar el consumo

_____

_____

_____

No completar los vacíos

Variante: Daniel identifica una situación que le resultó difícil. El relato no demuestra que sea la única causa ni determina qué ayuda necesita.

Qué añade esa información y qué no permite concluir

_____

_____

_____

Qué podría comentar con un profesional sin llegar con un tratamiento elegido

_____

_____

_____

No calcular dosis, escoger fármacos ni diseñar pruebas de autocontrol. Las decisiones clínicas requieren valoración individual.

Comentarios y fuente

Un episodio no describe a toda la persona

Fumó una tarde y hubo un período previo sin fumar. No podemos deducir que nunca podrá dejarlo. Conservar ambos hechos no convierte el consumo en algo inocuo.

Dos excesos diferentes

A impone una explicación sobre la voluntad; B minimiza y autoriza un consumo que no se deriva del objetivo de abandono. Se pueden evitar ambos extremos.

Aprender sin inventar

Lo que Daniel identifica merece escucharse, pero no demuestra una causa única ni selecciona un tratamiento. El ejercicio no decide la atención que necesita.

Referencia y límites

Smokefree.gov, Get Back on Track After a Setback: tropiezos, aprendizaje y apoyo. No se trasladan programas, números telefónicos o medicamentos a otros países.

https://smokefree.gov/challenges-when-quitting/stick-with-it/get-back-on-track

Consulta 17 noviembre 2026. Ficción original con asistencia de IA, sin validación clínica. No reproduce el manual histórico. Para ayuda real, consultar profesionales o servicios locales de cesación tabáquica.