Qué incluye la propuesta

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

A: biblioteca educativa, cuaderno descargable sin contacto profesional. B: materiales con encuentros de acompañamiento con un terapeuta. C: sesiones individuales por videollamada. Son ofertas inventadas, no servicios reales.

A: material y acompañamiento que se describen

_____

_____

B: qué se conoce y qué canal no se especifica

_____

_____

C: canal y modalidad; material no especificado

_____

_____

No añadas datos sanitarios propios ni elijas un tratamiento.

Un dato nuevo no cambia todo

Variante 1: B aclara que los encuentros son por teléfono.

Qué atributo queda aclarado

_____

_____

Qué información previa no cambia

_____

_____

Variante 2: A añade ayuda técnica para problemas de descarga.

Por qué eso no acredita acompañamiento terapéutico

_____

_____

_____

Leer lo que todavía falta

Ninguna oferta indica formación profesional verificable, condiciones detalladas ni resultados. No son suficientes para recomendar una contratación.

Una pregunta sobre quién presta la atención

_____

_____

Una pregunta sobre la organización del contacto

_____

_____

Por qué esas respuestas no bastan para decidir la pertinencia clínica

_____

_____

_____

Ante necesidad de atención, consultar profesionales cualificados. Ante peligro inmediato, buscar ayuda urgente local.

Comentarios y alcance

A y B no son equivalentes

Ambas ofertas mencionan materiales. Sólo B describe acompañamiento terapéutico. El soporte técnico añadido a A resuelve otra clase de problema y no acredita atención clínica.

Canal y modalidad son distintos

C describe atención individual por videollamada. El canal digital no la convierte en autoayuda. B puede aclarar que usa teléfono sin dejar de describir acompañamiento con materiales.

No inventar lo que falta

C no menciona cuadernos; eso no prueba que no los use. B inicialmente no identifica canal; eso no permite suponer presencialidad. No se decide cuál oferta es mejor.

Referencia y límites

NHS, Cognitive behavioural therapy (CBT), revisado 28 marzo 2025: evaluación y distintas formas de recibir TCC. No traslado de circuitos británicos ni comparación de eficacia.

https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/cognitive-behavioural-therapy-cbt/

Consulta 17 noviembre 2026. Material original con asistencia de IA, sin prácticas terapéuticas, datos personales ni validación clínica. No reproduce el manual histórico.