Compartir una reflexión propia

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

Aprende a distinguir una reflexión propia de detalles que podrían identificar a otra persona. Usa solo las frases inventadas; no escribas historias de un grupo real.

La nota de Iván

«La única persona que restaura bicicletas antiguas en mi edificio contó una situación que me hizo pensar». No se describe esa situación. Todos los personajes son ficticios.

1. ¿La frase incluye un nombre?

_____

_____

_____

2. ¿Qué otros detalles podrían permitir reconocer a alguien?

_____

_____

_____

Cambiar el foco de la frase

Versión A: «Yo escuché a la única persona que restaura bicicletas antiguas en mi edificio».
Versión B: «Me di cuenta de que suelo responder antes de terminar de escuchar».

3. ¿Qué indicios conserva la versión A?

_____

_____

_____

4. ¿Qué expresa B sobre Iván sin describir al compañero?

_____

_____

_____

5. ¿Empezar una frase por yo elimina los detalles ajenos? Explica.

_____

_____

_____

Revisar sin usar datos reales

Una variante quita la actividad, pero añade un lugar muy específico, una fecha y una descripción singular. No inventes esos datos.

6. ¿Por qué revisarías la combinación de detalles?

_____

_____

_____

7. Escribe una reflexión propia ficticia sin señalar a otro integrante.

_____

_____

_____

Una duda pendiente

8. Formula una pregunta general sobre los acuerdos de privacidad, sin adjuntar una historia.

_____

_____

_____

No envíes las frases a terceros para comprobar si reconocen a alguien. Esta actividad no autoriza publicaciones.

Comentarios y fuente

1–2. No hay nombre, pero la actividad y el edificio forman una combinación que podría señalar a alguien. Ausencia de nombre no equivale a ausencia de indicios.

3–5. A conserva los indicios aunque empiece por yo. B expresa una reflexión de Iván sin atribuir una historia o intención al compañero.

6. Cambiar un detalle no garantiza que los restantes dejen de ser reconocibles. La ficha no certifica anonimato.

7. Por ejemplo: «Quiero revisar cómo escucho antes de responder». Es una frase ficticia, no un resultado terapéutico.

8. Una pregunta posible: «¿Cómo puedo hablar de mis aprendizajes respetando los acuerdos del grupo?». No exige adjuntar información ajena.

Fuente conceptual

AGPA, Ethics in Group Therapy, Guidelines of Group Psychotherapy Practice, 1.1 y 2.1–2.4. Revisión indicada febrero de 2002. agpa.org/guidelines-ethics/ethics-in-group-therapy/. Consulta 18/11/2026.

Escenas originales, sin validación clínica o jurídica. Asistencia de IA; revisión editorial humana pendiente.