Equip superheroic: Data:

# REGISTRE DE REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA

Seleccioneu tres pensaments automàtics que hagin aparegut a l'anterior Kahoot i analitzeu com fer front a la distorsió cognitiva subjacent:

| SITUACIÓ | PENSAMENT AUTOMÀTIC | DISTORSIÓ COGNITIVA | ALTERNATIVA DE PENSAMENT |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

LIVEWORKSHEETS