

Activitat 2: Ments superheroïques

Relaciona cada distorsió cognitiva amb la seva definició:



**Filtració o
abstracció selectiva**

Polarització

**Lectura de
pensament**

Hipergeneralització

**Raonament
emocional**

**Minimització i
magnificació**

**Autoacusació o
culpabilització**

Imperatius

1

Autopressionar-se i percebre les situacions d'una manera molt rígida amb els "hauria de..."

2

Un fet aïllat esdevé una norma generalitzada.

3

Seleccionar d'una totalitat només la part que té interès, obviant la resta d'informació

4

Sentir-se responsable de coses que no estan a l'abast.

5

Suposar que els altres opinen d'una manera concreta sense cap evidència demostrable.

6

Radicalitzar situacions, sense termes mitjos.

7

Exagerar els aspectes negatius i reduir la vàlua dels positius.

8

Tenir un pensament subjectiu que la realitat és com es percep o es sent.