

ERRORES LÓGICOS-Estrategias para la autonomía.

Teniendo en cuenta el vídeo visto en clase, reflexiona sobre las distorsiones cognitivas que se presentan en tu vida. Cumplimenta la tabla y no olvides proponer una solución en la columna correspondiente.

DISTORSIÓN COGNITIVA	TIPO DE DISTORSIÓN	SOLUCIÓN RAZONADA
Ejemplo: Nunca conseguiré mis objetivos	Todo- nada	¿Por qué no? Con esfuerzo iré consiguiendo mis metas