

Ficha interactiva sobre distorsiones cognitivas

Distorsiones cognitivas	Ejemplos
1. Catastrofismo	() Yo no le gusto a ella
2. Pensamiento polarizado o “todo o nada”/dicotómico	() “Todos los hombres son infieles”
3. Etiquetado	() Nadie me quiere
4. Genealización excesiva	() Me va ir mal en este examen
5. Lectura de pensamiento o “leer la mente”	() “Soy un tonto”
6. Adivinar el futuro/Adivinación	() Qué desastre! No expondré en clase, me va salir mal
7. Debeísmo o Deberías	() La gente debería ser siempre puntual, son unos irrespetuosos