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 expondre en clase, me va salir mal
7. Debeísmo o Deberías	( ) La gente debería ser siempre puntual, son unos irrespetuosos