

# 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. Generalización 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