Equip superheroic: Data:

Activitat 2: Ments superheròiques

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.

LIVEWORKSHEETS