

Equip superheroic:

Data:

REGISTRE DE REESTRUCTURACIÓ CONGITIVA

Selecioneu tres pensaments automàtics que hagin aparegut a l'anterior Kahoot i analitzeu com fer front a la distorsió cognitiva subjacent:



SITUACIÓ	PENSAMENT AUTOMÀTIC	DISTORSIÓ COGNITIVA	ALTERNATIVA DE PENSAMENT