

Manual de usuario

- 1.- Hacer click en el botón “Iniciar Test”.
- 2.- Seleccionar la respuesta que más se adecua a ti.
- 3.- Contestar de misma forma las 20 preguntas.
- 4.- Una vez contestadas las 20 preguntas, hacer click en el botón “ver mis resultados”, este llevará a otra interfaz que muestra en gráficas los resultados del test.
- 5.- Hacer click en el botón de “más información”, el cual muestra lo que significan los resultados en cuestión de distorsiones cognitivas, así como un ejercicio fácil de hacer para el tratamiento de estos.