

Apéndice B

Diario de Pensamientos

El Modelo SPS: Diario de Pensamientos (para usar en clase)

S=Situación	P=Pensamientos	S=Sentimientos
La <u>situación</u> que me causa frustración o enojo.	Mis <u>pensamientos</u> sobre la situación que me provocan frustración o enojo.	Mis <u>sentimientos</u> sobre la situación que me están causando frustración o enojo.
	Identificar las maneras no adaptativas negativas de pensar	

