

Apéndice C

SPS (STOP): 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	

El Modelo SPS(ALTO): Diario de Pensamientos

SEÑALES DE PELIGRO (Físicas) **SEÑALES DE ALTO**(Visuales)

Los síntomas físicos que noto cuando estoy enojado(a) o frustrado(a) y sé que debo de detenerme.	Mi “señal de alto” que puedo usar en una situación para combatir la ola de pensamientos negativos o para detenerme.