

Apéndice D

SPS (STOP): Diario Completo de Pensamientos

El Modelo SPS: Diario de Pensamientos Completo

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 negativas de pensar	

Apéndice: Como Mantener Su Bienestar

El Modelo SPS: Diario de Pensamientos Completo

SEÑALES DE PELIGRO

SEÑALES DE ALTO

Los síntomas físicos que noté cuando estoy enojado(a) o frustrado(a) y sé que debo detenerme	Mi “señal de alto” que puedo usar en una situación para combatir los pensamientos negativos o para detenerme. (visuales)
	PENSAMIENTOS NUEVOS (lo que pienso después de usar mi señal de alto)
	COMPORTAMIENTOS NUEVOS(en que forma diferente me enfrento a la situación en el futuro)