SPARK

Adolescente Mentora
Libro de trabajo

The SPARK Initiative, Inc.

Copyright © 2015
The SPARK Initiative, Inc.
913 S. Parsons Ave. Suite C.
Brandon, FL 33511
1 (813) 662-6920 (PH)
www.thesparkinitiative.com
www.sparkcurriculum.org

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del editor. Para solicitudes de permiso, escriba al editor, con la dirección "Atención: Coordinador de permisos", en la dirección anterior.

Impreso en los Estados Unidos
Primera impresión, 2015

Tabla de contenido

Tabla de contenido 3
Metas y sueños 4
Te estás experimentando! 5
La cadena del pensamiento 6
Todos los pensamientos son creados iguales 7
Comer o no comer 8
El obstáculo del pensamiento 9
El movimiento del estado de ánimo 10
Imagen de autoestima 11
Autoestima versus autoimagen 12
Ilustra tu SPARK 13
Notas 14
Notas 15

© The SPARK Initiative, Inc

Metas y sueños

Enumere sus objetivos educativos (a corto y largo plazo)

Enumere sus sueños y ambiciones personales

Te estás experimentando!

Instrucciones: Utilice esta hoja de trabajo como referencia y para tomar notas. Cuando se le indique, cree su propia analogía de SPARK, Pensamiento y Conciencia, en los espacios que se proporcionan a continuación.

El SPARK:

- La fuente detrás de todas las cosas en la vida.
- La energía detrás de la vida
- _____

A través el SPARK tenemos acceso a

- Sabiduría innata
- Nuestra SPARK dentro
- _____

Pensamiento:

- Cómo experimentamos la vida momento a momento.
- El poder de evaluar, imaginar y recordar.
- _____

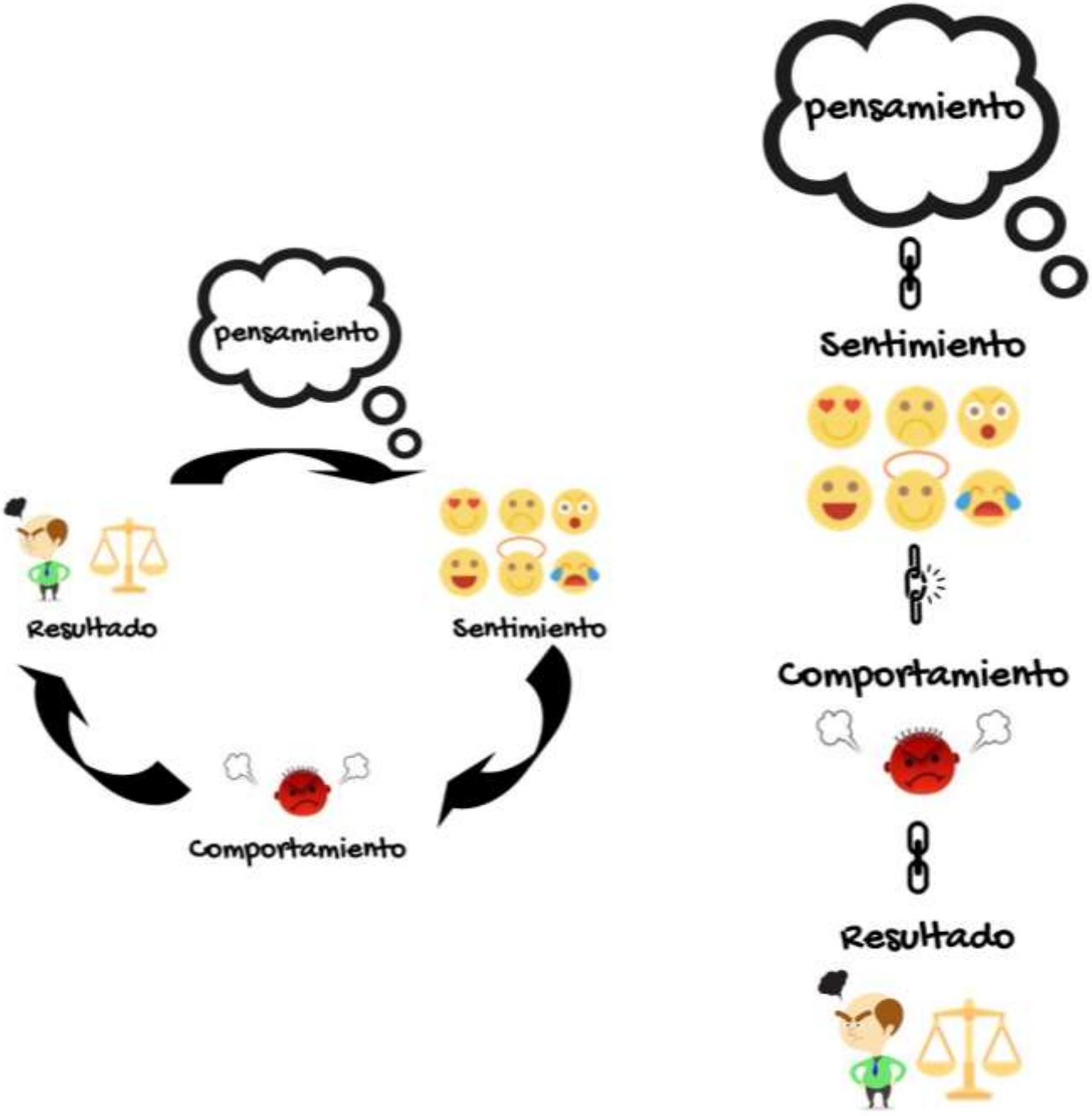
Percepción:

- El significado que le damos a nuestros pensamientos.
- Recuerdos / Experiencias
- _____

Conciencia:

- Nuestra conciencia de la vida que nos rodea.
- Nuestra conciencia de nuestro estado mental.
- Nuestra capacidad de ser consciente de nuestro pensamiento.
- _____

La cadena del pensamiento



Todos los pensamientos son creados iguales

Sección uno:

Teniendo en cuenta que muchas personas tienen los mismos puntos de vista y creencias, pero no todos están de acuerdo en todo, ¿las creencias y los puntos de vista son diferentes a los pensamientos o también son solo tipos de pensamiento? Habla de sus respuestas con su grupo y explique por qué o por qué no a continuación.

Sección dos:

Para cada tipo de pensamiento que se enumera a continuación, escriba un ejemplo que sea cierto para usted, pero que tal vez no sea cierto para otras personas en tu vida.

1. Creencias – pensamientos que uno tiene como verdad

---

2. Valores – pensamientos en lo que es importante en la vida que una persona considera verdaderos.

---

3. Culturales – pensamientos que provienen de la religión, la cultura, las normas culturales, las normas sociales, etc.

---

4. Experiencias – pensamientos que se forman a partir de nuestras experiencias individuales; recuerdos

---

5. Aprendidios – pensamientos que se forman a partir de nuestra crianza

---

6. Hábitos – pensamientos que se forma a partir de nuestros hábitos

---

Comer o no comer

1. Describe a qué huele la comida A:

_____

_____

_____

2. Describe a qué huele la comida B:

_____

_____

_____

3. ¿Qué comida huele bien para comer?

_____

4. ¿Qué comida no huele bien para comer?

_____

5. ¿Cómo supiste qué comida era buena para comer y cuál no?

_____

_____

© The SPARK Initiative, Inc

El obstáculo del pensamiento

Pista de obstáculos

Ronda 1 (sin venda)	Ronda 2 (con los ojos vendados)
Tiempo para 1: _____	Tiempo para 1: _____
Tiempo para 2: _____	Tiempo para 2: _____

Instrucciones: Una vez que tú y tú compañero hayan completado ambas rondas de la pista de obstáculos, trabajen juntos para responder las preguntas a continuación.

1. ¿Qué ronda completaste más rápido? ¿Por qué?

_____

2. ¿Qué ronda completaste más fácilmente? ¿Por qué?

_____

3. ¿Cambió la pista de obstáculos entre la ronda 1 y la ronda 2?

_____

4. ¿Qué cambió?

_____

5. ¿Como es completar la pista de obstáculos con los ojos vendados similar a completar cualquier tarea o navegar a través de situaciones difíciles cuando estás en un mal estado mental y tu SPARK está cubierto?

_____

© The SPARK Initiative, Inc

El movimiento de los estados animicos

Instrucciones: Piense en los diferentes estados animicos que haya experimentado a lo largo del día, comenzando por el momento en que te despertaste con su estado animico actual. Escriba cada estado animico y por qué en los espacios a continuación.

1. Estado animico: [ ] ¿Por qué? _____
2. Estado animico: [ ] ¿Por qué? _____
3. Estado animico: [ ] ¿Por qué? _____
4. Estado animico: [ ] ¿Por qué? _____
5. Estado animico: [ ] ¿Por qué? _____
6. Estado animico: [ ] ¿Por qué? _____

Instrucciones: utilizando los estados animicos anteriores, cree tu movimiento de estado animico para hoy.

estados animicos que me gusten

Neutral

estados animicos que no me gusten

© The SPARK Initiative, Inc

Imagen de autoestima

En el espacio provisto a continuación, haga un dibujo que represente a una persona con autoestima y otro dibujo que represente a una persona sin autoestima.

Con autoestima

Sin autoestima

Autoestima vs. imagen de uno mismo

Instrucciones: Primero, dibuje una línea desde la palabra Autoestima hasta las características coincidentes de Autoestima. A continuación, dibuje una línea desde la palabra Autoimagen hasta las características coincidentes de Autoimagen.

Autoestima

Auto imagen

- Nuestro propio pensamiento sobre nosotras mismas.
- No puede ser dañado o perdido
- Donde la confianza siempre reside
- Puede cambiar dependiendo de nuestro estado de ánimo actual.
- Siempre disponible dentro de nosotros
- Pensando en cómo los demás nos ven.

Ilustra tu SPARK

Instrucciones: Tómese un momento para reflexionar sobre el S.P.A.R.K. programa y lo que has visto por tí mismo. Una vez que te sientas listo, seleccione una de las tres opciones siguientes para ilustrar tu *SPARK*.

Opciones:

1. Escriba una canción o un poema sobre una experiencia personal con tu *SPARK*.
2. Hagas un dibujo de cómo tu *SPARK*, PENSAMIENTO y CONCIENCIA funcionan juntos.
3. Escribe una historia corta sobre una experiencia personal que resultó mejor porque reconociste y seguiste a tu *SPARK* en medio de la situación.

Notas

Notas

www.thesparkinitiative.com

© The SPARK Initiative, Inc