Vídeos programa STMA

Contenido

Sesión 2: Prestar Atención con Propósito	2
Tema: ¿Qué es La Atención Plena?	2
Vídeo clip:: Kelty Mental Health Youth Voices	2
Sesión 3: Bondad Amorosa	2
Tema: El Cerebro Adolescente en Desarrollo	2
Vídeo Clip: Los Croods.....	2
Sesión 5: Autocompasión vs. Autoestima	2
Tema: Autoestima vs. Autocompasión	2
Vídeo clip: Duke University Professor Mary Leary.....	2
Discusión: El Precio de la Comparación Social	3
Vídeo clip: la transformación de una modelo (Dove).....	3
Vídeo clip opcional: TRY por Colbie Caillat	3
Ejercicio: Cuencos Japoneses	3
Vídeo clip: Cuencos japoneses por Peter Mayer	3
Sesión 8: Abrazando Tu Vida Con Gratitud	3
Tema: Gratitud	3
Vídeo Clip: Nick Vujicic.....	4
Videos STMA-TT	5

Sesión 2: Prestar Atención con Propósito

Tema: ¿Qué es La Atención Plena?

Vídeo clip:: Kelty Mental Health Youth Voices

Enlace de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=kk7IBwuhXWM>

Discusión opcional: ¿Alguien aquí se ha sentido alguna vez de la misma forma que los chicos de este vídeo? Por ejemplo, ¿estando abrumado/a? ¿Como lo has sentido?

El mindfulness te da herramientas para trabajar con esos sentimientos.

Sesión 3: Bondad Amorosa

Tema: El Cerebro Adolescente en Desarrollo

Vídeo Clip: Los Croods

<https://youtu.be/vE8K21y9vHE?list=PLSt1jj3tKrVCjk1i9MZRvX99qCYn6fjAF>

<https://www.youtube.com/watch?v=6CJO4kBv8NQ>

Sesión 4: La Autocompasión

Tema: Autocrítica y Seguridad

Vídeo Clip: Alfred y Su Sombra

<https://www.youtube.com/watch?v=y2qOtk46WVw>

Sesión 5: Autocompasión vs. Autoestima

Tema: Autoestima vs. Autocompasión

Vídeo clip: Duke University Professor Mary Leary

Haz que los adolescentes vean este Video de Mark Leary explicando la diferencia entre autocompasión y autoestima:

<https://www.youtube.com/watch?v=tAifaBhh2xo>

Discusión: El Precio de la Comparación Social

Vídeo clip: la transformación de una modelo (Dove)

<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

Este vídeo pretende reforzar el punto de que no podemos cumplir con muchas expectativas porque ni son realistas ni auténticas y recordar que el papel de los medios de comunicación es vender productos.

- ¿Qué pasaría si pudieras sentirte bien contigo mismo/a *sin* compararte con los demás?
- ¿Qué pasaría si pudieras aceptar quién eres, con tus defectos? Y ten en cuenta que no solo está bien tener defectos y es normal, sino que también nos hace interesantes y humanos.

Versión masculina: <https://www.youtube.com/watch?v=-I17cK1tY>

Vídeo clip opcional: TRY por Colbie Caillat

<https://www.youtube.com/watch?v=GXoZLPSw8U8>

Letra de la canción traducida al español:

<https://www.youtube.com/watch?v=bRXpmgAi260>

Ejercicio: Cuencos Japoneses

Vídeo clip: Cuencos japoneses por Peter Mayer

<https://www.youtube.com/watch?v=qOAzobTIGr8>

El Kintsugi es una forma de arte japonés en la que la cerámica rota se reparaba con laca mezclada con oro en polvo

Preguntas para la Indagación:

- Cuando estabas viendo el vídeo, ¿notaste que surgían pensamientos o sentimientos?
- ¿Puedes sentir compasión por ti mismo/a cuando te das cuenta de tus propias imperfecciones?

Asegúrate de tener tiempo para hablar sobre este vídeo con los adolescentes. Algunos adolescentes están listos para hablar de cómo siempre han visto sus "grietas" como fallos o imperfecciones. Lo que los lleva a la autocrítica y baja autoestima, pero el vídeo les ayuda a encontrar valor en sus fallos y la esperanza de que puedan llenar sus propias grietas con oro (la autocompasión).

Sesión 8: Abrazando Tu Vida Con Gratitud

Tema: Gratitud

Vídeo Clip: Nick Vujicic

<https://youtu.be/Gc4HGQHgeFE>

Discusión:

- ¿Cómo mantiene Nick una actitud de gratitud a la luz de sus capacidades diferenciales?
- ¿Cómo podrías integrar una actitud de gratitud en tu vida?
- ¿Cómo recordamos estar agradecidos por lo que tenemos?

Videos STMA-TT

Sesión de Apertura

The Benji Project - Participant Feedback 4' 56''

<https://www.youtube.com/watch?v=iqyRxju-oVw&t=109s>

Sesión 3. Bondad Amorosa

Los Croods - Trailer final en español HD

<https://www.youtube.com/watch?v=h-woGn1FCM0>

Sesión 5: Autocompasión y Autoestima

Dove Real Beauty Sketches | You're more beautiful than you think (6mins)

<https://www.youtube.com/watch?v=litXW91UauE>