

**TODOS  
LOS JUEVES  
DE 19 A 20 H**  
DEL 30 DE ABRIL  
AL 18 DE JUNIO

EN EL CANAL  
DE YOUTUBE DE  
**FUNDACIÓN  
CAÑADA BLANCH**

## **CHARLAS ONLINE**

REAL ACADEMIA DE MEDICINA  
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Y  
FUNDACIÓN CAÑADA BLANCH

# **MINDFULNESS EN TIEMPOS DE CRISIS IV SESIÓN**

**VICENTE SIMÓN**

CATEDRÁTICO DE PSICOBIOLOGÍA  
Y ACADÉMICO CORRESPONDIENTE



Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***Que las almas de todos formen como una sola alma***

**Y así, nada es más útil al hombre que el hombre; quiero decir que nada pueden desear los hombres que sea mejor para la conservación de su ser que el concordar todos en todas las cosas, de suerte que las almas de todos formen como una sola alma**

**Spinoza  
Ética, IV, 17**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Dos tipos de meditación

**Formal**

**Informal**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

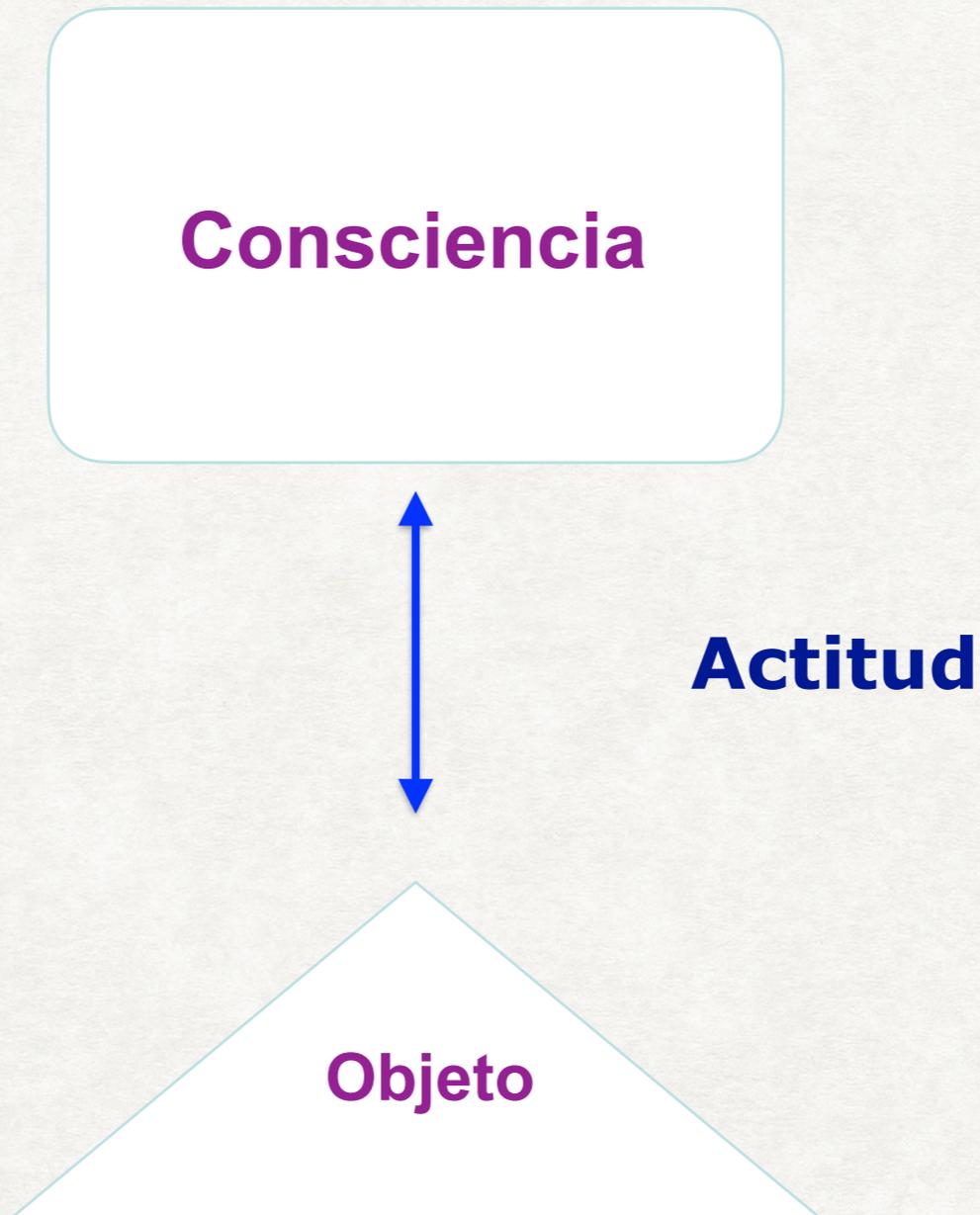
# **Meditación formal**

**El símil de la actualización**

**El símil del gimnasio**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# La consciencia y el objeto



Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***La consciencia y sus contenidos***



TODO LO  
QUE  
APARECE

**La consciencia**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***La consciencia y sus contenidos***



**La consciencia**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***La consciencia y sus contenidos***



**La consciencia**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Consciencia y pensamiento

**Nuestra consciencia se encuentra, en gran parte, identificada con el pensamiento**

Vícente Simón  
Mayo, 2020

# ***Cuatro grandes periodos en la evolución de la consciencia***

**Arcaico  
Mágico  
Mítico  
Egoico**

**Jean Gebser, Ken Wilber**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Periodos en la evolución de la consciencia

Gebser (Wilber)	Características	Tiempo (Wilber)
<b>Arcaico (Urobórico)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Inmersión de la conciencia en el mundo material y natural</li> <li>· Fusión con el mundo natural</li> </ul>	Desde hace unos 3 millones hasta unos 150.000 años
<b>Mágico (Tifónico)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· El self comienza a separarse del mundo, aunque permanece mágicamente unido a él</li> <li>· Self y cuerpo no claramente diferenciados</li> </ul>	Desde 150.000 hasta unos 10.000 años
<b>Mítico (Pertenenencia)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Agricultura, enterramientos</li> <li>· Conciencia del tiempo</li> <li>· Conciencia de pertenencia</li> <li>· Las polis</li> <li>· Estados militares</li> </ul>	Desde 10.000 años hasta el egoico inferior
<b>Mental (Egoico)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nacimiento del ego en el sentido actual</li> </ul>	Egoico inferior: 2.500 – 500 AC Egoico medio: 500 AC – 1.500 DC Egoico superior: 1.500 DC - ahora

Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart (1949, 1953), The Ever-Present Origin (1985)  
 G. Fuerstein: Structures of Consciousness (1987)  
 K. Wilber: Up From Eden (1996)

Vicente Simón  
 Mayo, 2020

# Periodo mental o egoico

Se inicia entre el 1º y el 2º milenio antes de J.C.

Egoico inferior: 2.500 a 500

Egoico medio: 500 a 1.500

Egoico superior: 1.500 hasta ahora

Representa el inicio del mundo moderno

Los procesos de pensamiento se convierte en el objeto de la conciencia. El ser humano comienza a operar sobre su propia mente

El protagonista psicológico de esta etapa es el "ego"

La conciencia comienza a controlar el mundo desde la perspectiva individual, egoica

Jean Gebser: *Ursprung und Gegenwart* (1949, 1953); *The Ever-Present Origin* (1985)  
G. Fuerstein: *Structures of Consciousness* (1987)  
K. Wilber: *Up From Eden* (1996)

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# La tiranía del pensamiento

Cuando relajés un momento la atención, no te pienses que la recuperarás cuando quieras, sino ten a mano que, por el error de hoy, por fuerza tus asuntos irán peor en lo demás. Pues, en primer lugar, nace la peor de todas las costumbres, la de no poner atención; luego, la de diferir la atención. Sabe que constantemente estás retrasando para otro y otro momento la serenidad, la compostura, el estar y vivir conforme a naturaleza.

¿No te das cuenta de que, una vez que dejas libre el pensamiento, ya no está en tu mano el llamarlo a la compostura, ni al decoro, ni a la tranquilidad, sino que haces todo lo que se te ocurre y sigues tus apetencias?

**Epicteto**  
**Disertaciones: IV, XII**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Dos estados

**Mente errante**

**Atención focalizada**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Una mente errante es una mente infeliz

**2.250 adultos a través de una aplicación de iPhone  
(llamadas a horas aleatorias)**

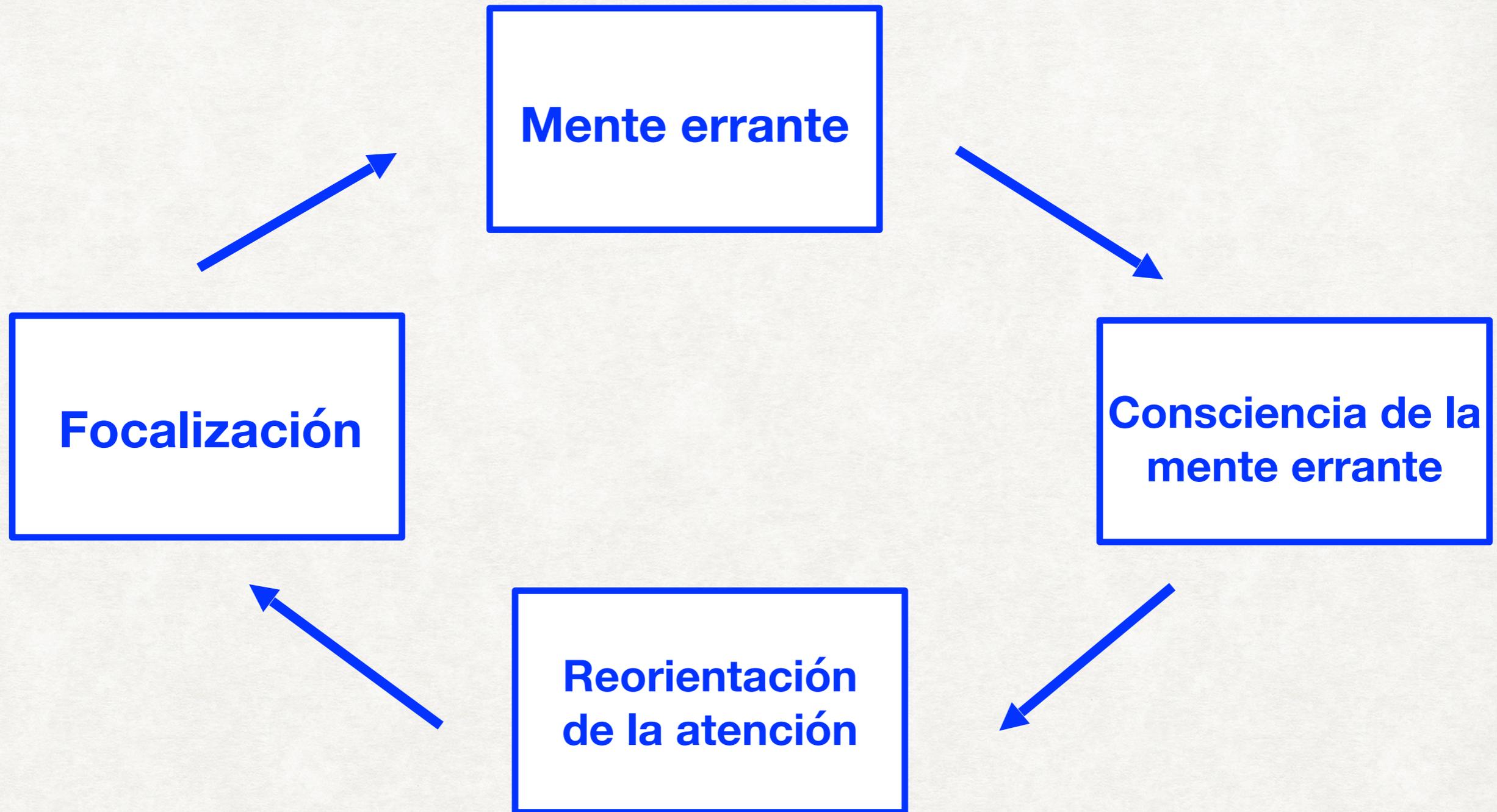
**46,9 % de las ocasiones los participantes aseguraban  
encontrarse en mente errante**

**La gente decía que eran menos felices cuando estaban  
en mente errante que cuando no estaban en ella**

***Killingsworth, M.A. y Gilbert, D.T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind.  
Science, 330, 932. <http://doi.org/10.1126/science.1192439>***

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Meditación focalizada



Hasenkamp, W. (2014)

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# **CUATRO FASES EN LA ATENCIÓN FOCALIZADA**

**Distracción: mente errante**  
**Red de modo por defecto**

**Darse cuenta de la distracción**  
**Red de relevancia (detección de  
novedad)**

**Reorientación de la atención**

**Mantener el foco**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# FASES, ESTADOS, REDES



Fases	Estados	Redes
Distracción	Mente errante	Red de modo por defecto
Darse cuenta de la distracción		Red de relevancia
Reorientación de la atención		
Mantenimiento del foco	Atención focalizada	Red ejecutiva central

Vicente Simón  
Mayo, 2020

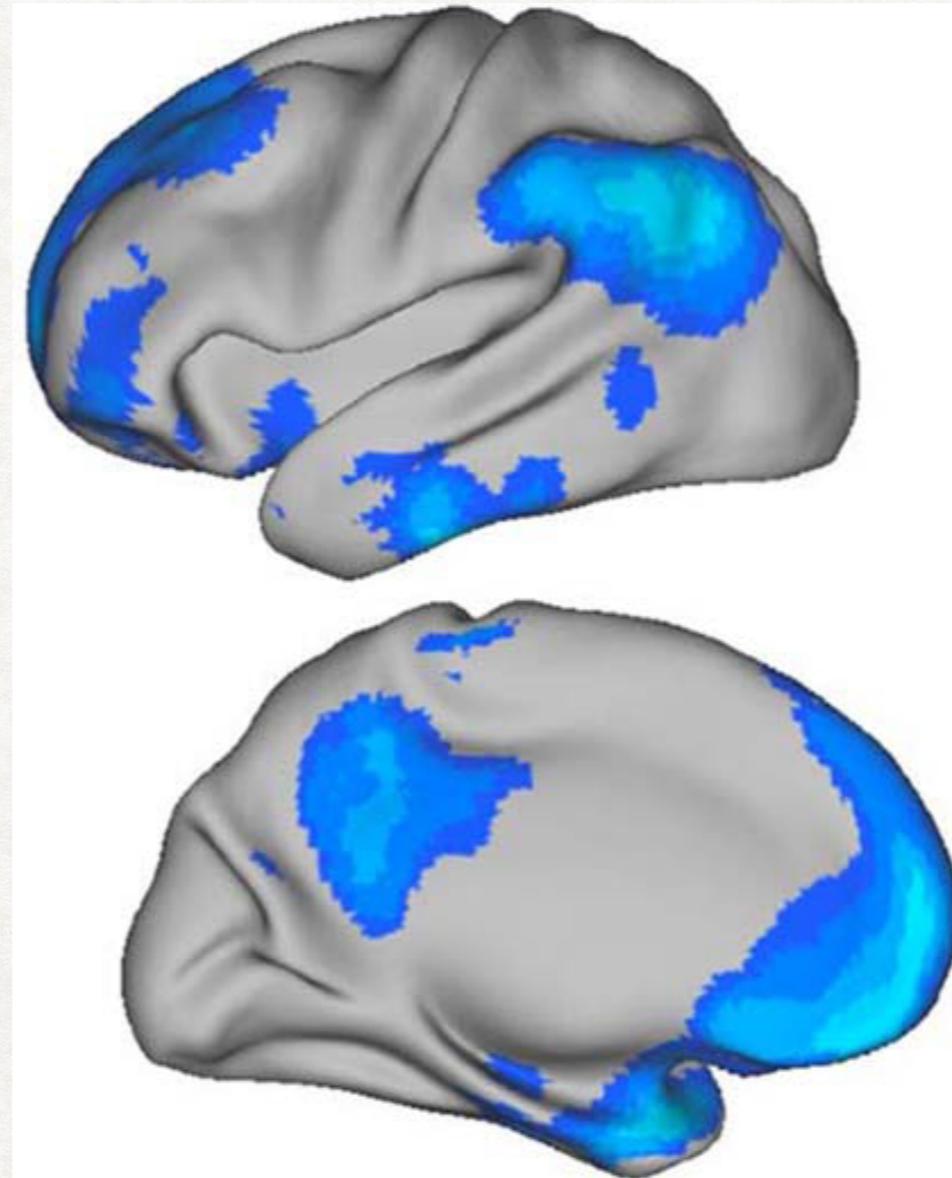
# Tres redes neurales

**Red de modo por defecto**

**Red de relevancia  
(detección de novedad)**

**Red ejecutiva central**

# ***DMN***



**Buckner, Andrews-Hanna, Schacter, 2008**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***Funciones de la red de modo por defecto (DMN)***

- **Auto-reflexión, introspección**
- **Rumiación depresiva**
- **La memoria autobiográfica**
- **La imaginación del futuro**
- **La teoría de la mente**

# **Dos estrategias**

- Desviar la atención**  
(desarrollo de la concentración)
- Observar sin implicarse**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Habilidades de la meditación mindfulness

- **Meditación de concentración (shamatha)**  
**Atención focalizada**
- **Meditación de campo abierto (vipashyana)**  
**Atención receptiva, consciencia de  
campo abierto**
- **Prácticas generativas, meditación compasiva**  
**Bondad amorosa (LKM)**  
**Compasión (CM)**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Relación con los contenidos



Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***Curso Online 2***

**En busca de nuestra verdadera identidad**



<https://meditacionvicentesimon.com/courses/en-busca-de-nuestra-verdadera-identidad/>

Vicente Simón  
Mayo, 2020

***Enlace para suscribirse  
a la lista de correos***

<https://bit.ly/2LsaoP8>

Vicente Simón  
Mayo, 2020

<https://meditacionvicentesimon.com/>

Vicente Simón  
Mayo, 2020

<http://www.mindfulnessvicentesimon.com/>

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***Curso Online 1***

***Descubriendo el inagotable universo de la consciencia***



<https://meditacionvicentesimon.com/courses/descubre-el-inagotable-universo-de-la-consciencia/>

Vicente Simón  
Mayo, 2020