

# Mindfulness (1)

**Vicente Simón**

**Catedrático de Psicobiología  
Universidad de Valencia**

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



**Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana  
Fundación Cañada Blanch**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# **Autoregulación**

## **Regulación de los mecanismos homeostáticos**

### **Mindfulness**

### **Dieta**

**Personalizada**

**Alimentos naturales, poco o nada procesados**

**Verduras y frutas frescas**

**Más plantas y menos animales**

**No carbohidratos refinados**

**Menos sal**

### **Evitar agentes tóxicos**

### **Ejercicio**

**Aeróbico (Cardio)**

**Entrenamiento de fuerza o resistencia: músculo**

**HIIT**

**Equilibrio**

### **Evitar el sedentarismo**

### **Sueño, siesta**

**La ventana de alimentación y el sueño**

### **Respiración**

### **Higiene dental**

### **Afrontar el estrés con actitud positiva**

**Salir de las situaciones estresantes duraderas**

### **Contacto con la naturaleza (baños de bosque)**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# Orientación en el tiempo

Años	Evento
13.800 m.	Big Bang
4.500 m.	La tierra
3.700 m.	Primeras células
3.200 m.	Fotosíntesis
2.000 m.	Células eukarióticas
660-600 m.	Organismos multicelulares
580 m.	Sistemas nerviosos, Reflejos
560-520 m.	Consciencia
540-520 m.	Explosión cámbrica
275 m.	Consciencia en cefalópodos
200.000	Homo Sapiens
50.000	Arte, Creencias, Justicia
12.000	Agricultura
3.500	Escritura

Vicente Simón  
Noviembre, 2019

# Definiciones 1

## Histórica

**Asimilación por parte de la cultura occidental y, especialmente de la ciencia, de las tradiciones meditativas (de cualquier procedencia, especialmente orientales, budistas)**

## Neurológica 1

**Un conjunto de prácticas orientadas a la optimización del funcionamiento cerebral**

## Neurológica 2

**El cultivo de las facultades más específicas del cerebro humano y que más nos diferencian del funcionamiento cerebral de otras especies**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# Definiciones 2

## Filosófica

Una forma de vida que aspira a la sabiduría y la felicidad

## Fenomenológica

Es la consciencia que surge al prestar atención intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar

## Evolutiva

Calmar la mente para ver con claridad y, eventualmente, acceder a otros estados de consciencia

## Mental

Mindfulness es en sí misma, algo muy simple y familiar. Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconsciencia

Vicente Simón  
Abril, 2020

# ***Mindfulness***

**La capacidad del ser humano de observar el funcionamiento de su propia mente y de descubrir en ella un mundo rico e ilimitado**

**Simón**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# ***Mindfulness***

**Inicia un proceso de transformación de carácter, en gran parte individual y, por tanto, de evolución desconocida**

**Simón**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# **Lo que nos permite la consciencia humana**

**La consciencia humana nos permite  
dirigir y modificar los procesos  
mentales**

**Simón**

Vicente Simón  
Abril, 2020



# **Mindfulness**

**El camino para desarrollar la  
propia consciencia humana**

**Simón**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# ***La práctica de Mindfulness***

Vicente Simón  
Abril, 2020

# Los dos componentes de mindfulness

## 1 - la instrucción fundamental:

Atención mantenida en la experiencia inmediata

## 2 - la actitud:

Adoptar una orientación definida hacia las propias experiencias caracterizada por curiosidad, apertura y aceptación

**Bishop, 2004**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# La instrucción fundamental

**Aparezca lo que aparezca en la mente,  
simplemente obsérvalo**

**Ajahn Chah (2004)**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# La actitud en mindfulness

**Contemplar sin reaccionar  
inmediatamente a lo que se  
contempla**

**Simón**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# ***La práctica de Mindfulness***

**El sitio**

**El momento**

**La postura**

**El temporizador**

Vicente Simón  
Abril, 2020

# ***Material***

**Zafu o banquito**

**Zafutón**

Vicente Simón  
Abril, 2020

An hourglass with sand, used as a background for the book cover. The top bulb is partially filled with sand, and the bottom bulb is mostly empty, with a small amount of sand at the bottom.

14<sup>a</sup>  
EDICIÓN

APRENDER A PRACTICAR  
**MINDFULNESS**

Vicente Simón  
*con la colaboración de Christopher Germer*

sello



# Vicente Simón

## Aprender a practicar mindfulness

5 vídeos y 2 videoconferencias

1. *Introducción*
2. *La instrucción fundamental*
3. *La actitud adecuada*
4. *Presencia en la emoción*
5. *La autocompasión (con Chris Germer)*
6. *La presencia*

[www.meditacionvicentesimon.com](http://www.meditacionvicentesimon.com)



Vicente Simón  
Mayo, 2019

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