

**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 III SESIÓN**

**VICENTE SIMÓN**  
CATEDRÁTICO DE PSICOBIOLOGÍA  
Y ACADÉMICO CORRESPONDIENTE



Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***La motivación para meditar***

**El bienestar personal**

**El bienestar de los que nos rodean**

**El destino de la comunidad y de la humanidad**

**Lucidez**

**La atracción de la consciencia**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***Una sencilla técnica respiratoria***

***Respirar lento y profundo:  
unas 5-6 veces por minuto***

- **Aumento de la capacidad pulmonar**
- **Aumento del tono vagal**
- **Aumento de emociones positivas**
- **Disminución de la ansiedad**
- **Aumento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca**

## SLOW-DEEP BREATHING INCREASES THE OXYGEN IN THE BLOOD

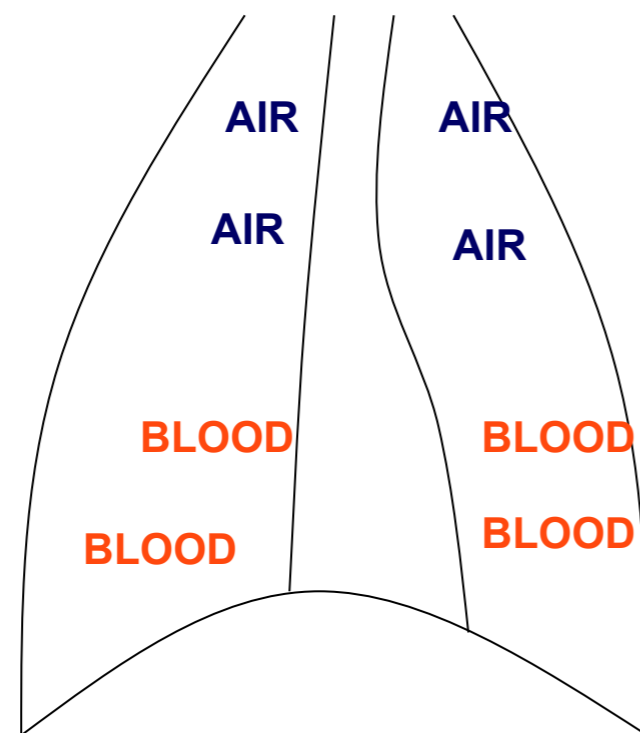
= BETTER MATCHING OF AIR AND BLOOD IN THE LUNG

= BETTER GAS EXCHANGE

= BETTER VENTILATION/PERFUSION MATCHING (reduced  $V_d/V_t$  ratio)

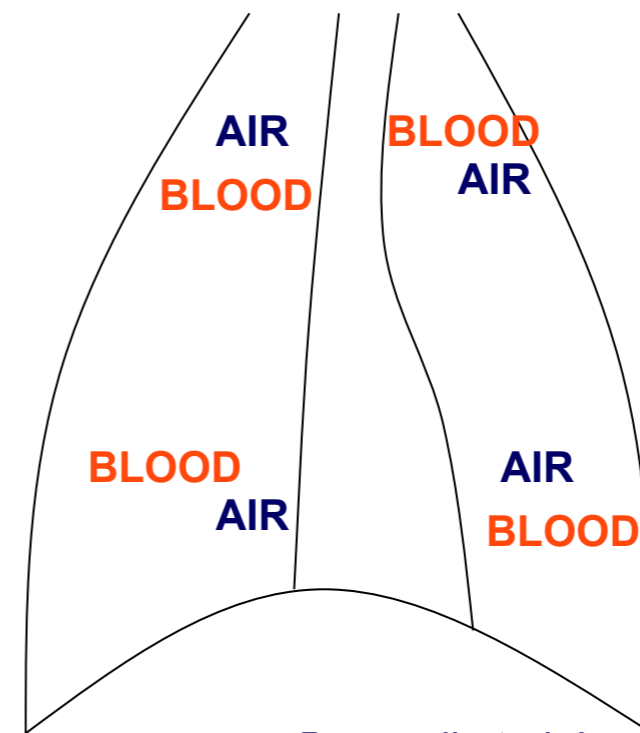
→ lower stimulation of breathing and of sympathetic activity

### SHALLOW-FAST BREATHING



### SLOW-DEEP BREATHING

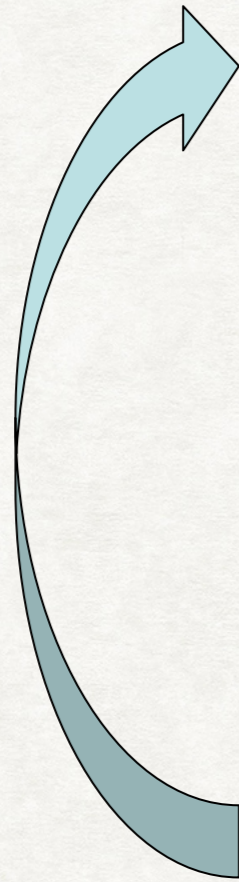
lungs



*Bernardi et al, Lancet 1998*

Vicente Simón  
Mayo, 2020

**Emociones positivas**

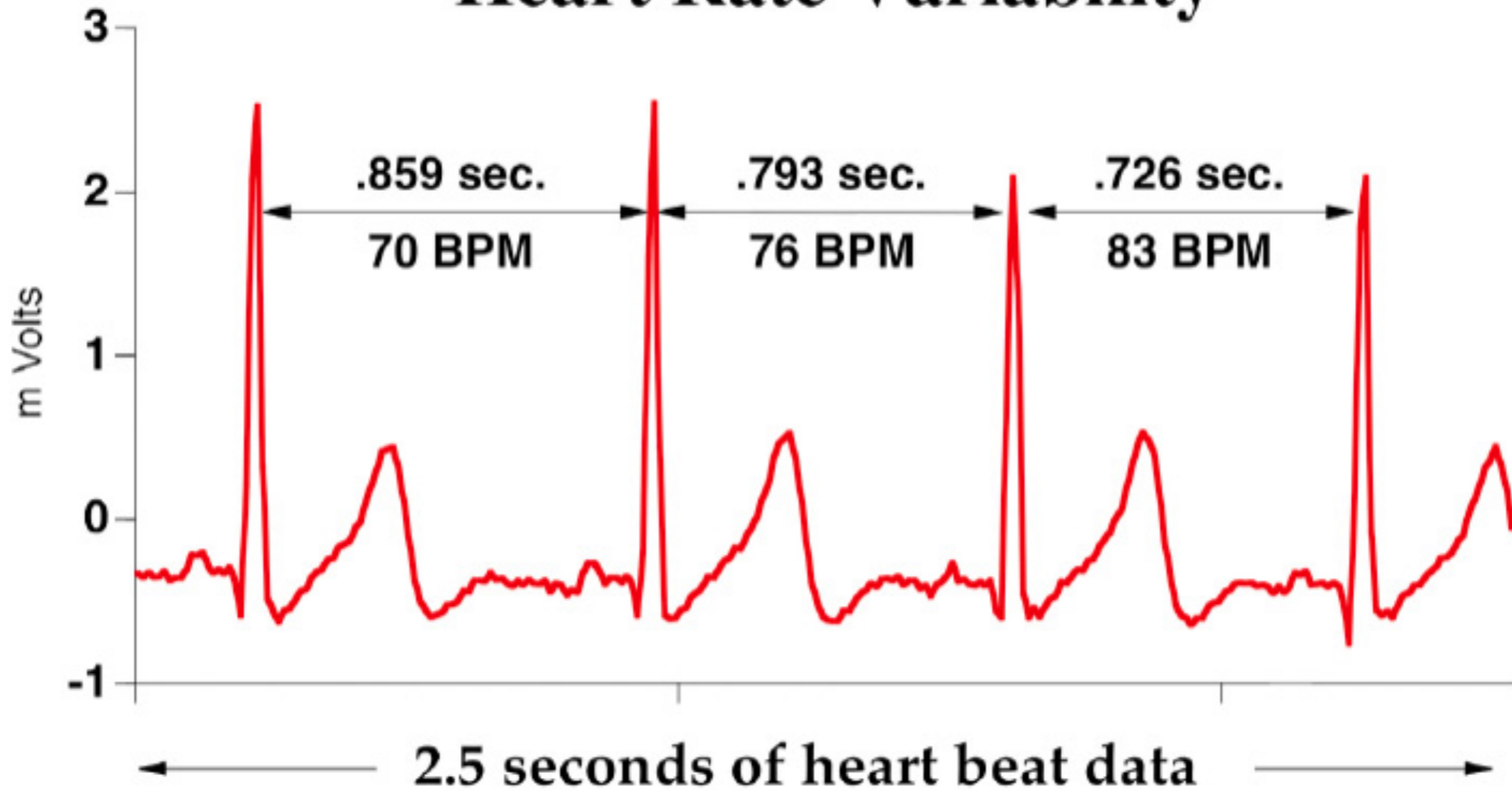


**Tono vagal**

***Kok, 2014***

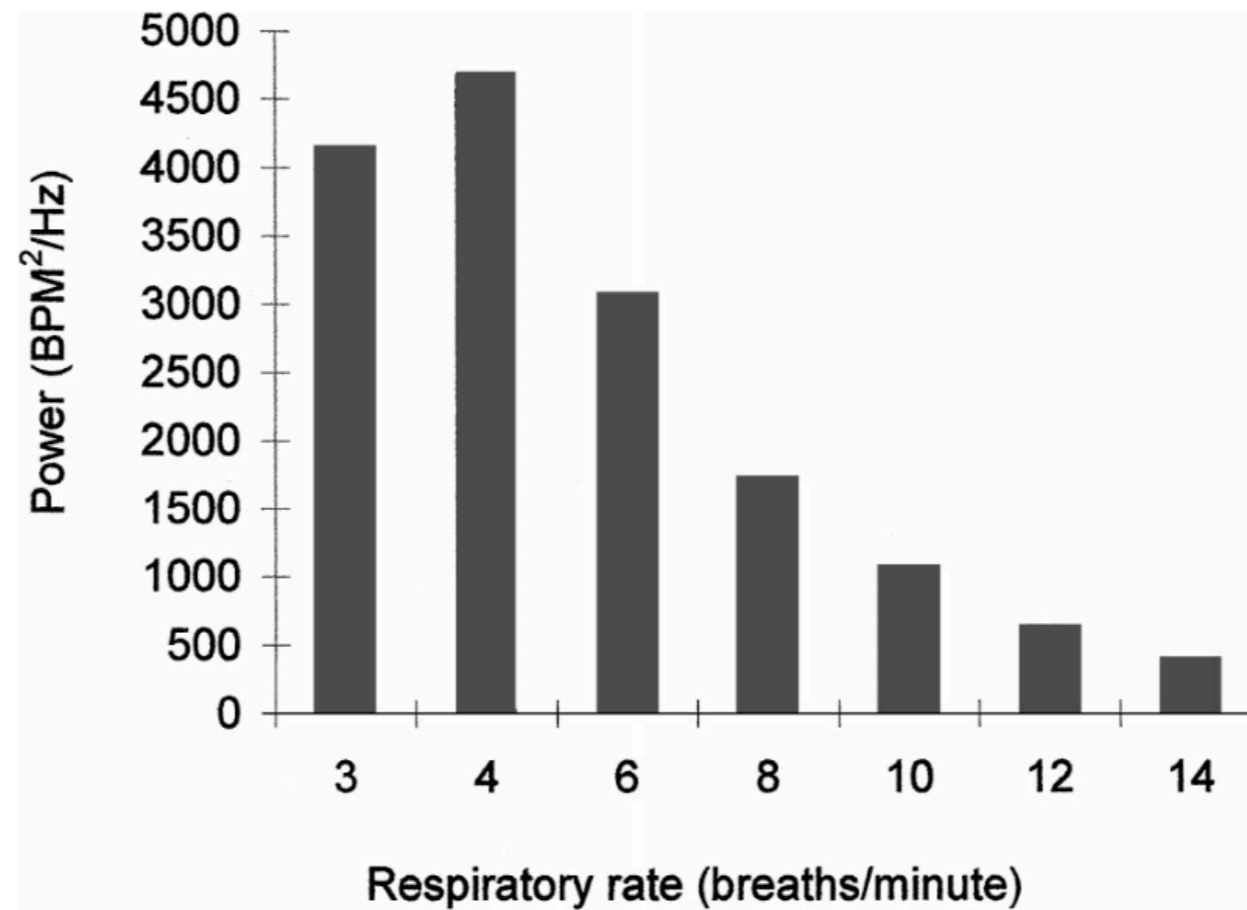
Vicente Simón  
Mayo, 2020

# Heart Rate Variability



Vicente Simón  
Mayo, 2020

## Respiratory Rate and Heart Rate Variability

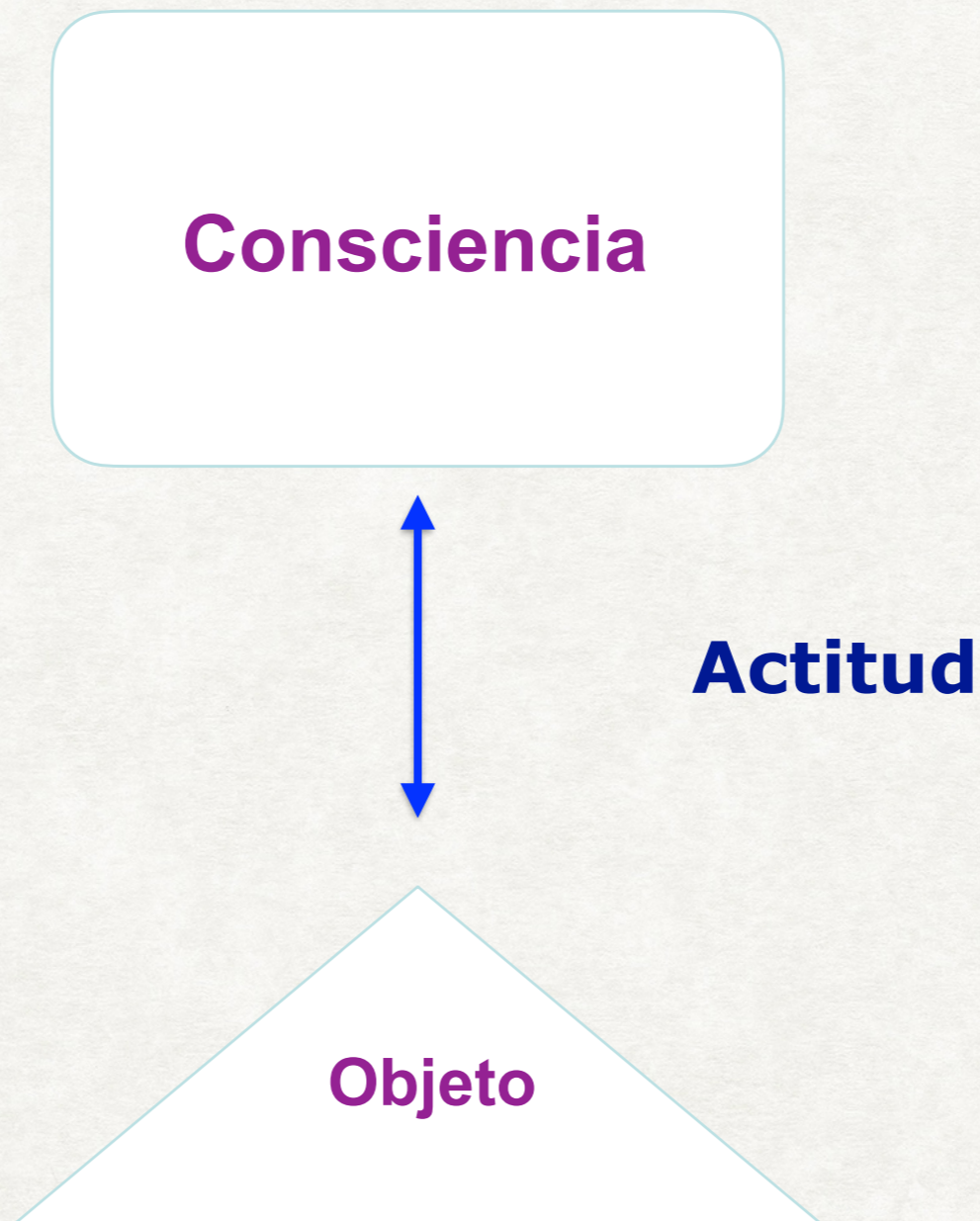


**Fig. 3.** The amplitude of the power peak in heart rate variability at each respiratory rate.

***Song and Lehrer, 2003***

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

# *Hume*

**Somos una colección o conjunto de percepciones, que se suceden unas a otras con inconcebible rapidez...**

**La mente es una especie de teatro, donde las percepciones aparecen, desaparecen, vuelven y se combinan de infinitas maneras.**

**Tratado de la naturaleza humana, I, 4, 6  
(siglo XVIII)**

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

# ***La consciencia del cuerpo***

**Así (un monje) vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores del origen y disolución del cuerpo. O tiene consciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin apegarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo**

**Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya, Sutta n° 10**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

***Para adentrarnos en la consciencia***

**Contactar con el cuerpo  
(no conceptual y presente)**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

# ***Interocepción***

**Dolor**

**Temperatura**

**Picor**

**Tacto sensual**

**Sensaciones musculares y viscerales**

**Actividad vasomotora**

**Hambre**

**Sed**

**Necesidad de aire**

**Craig (2003)**

Vicente Simón  
Mayo, 2020

***Barrido corporal***  
***Body Scan***  
***Yoga Nidra***

Vicente Simón  
Mayo, 2020



# Benefits of Savasana (Corpse Pose)



Vicente Simón  
Mayo, 2020

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

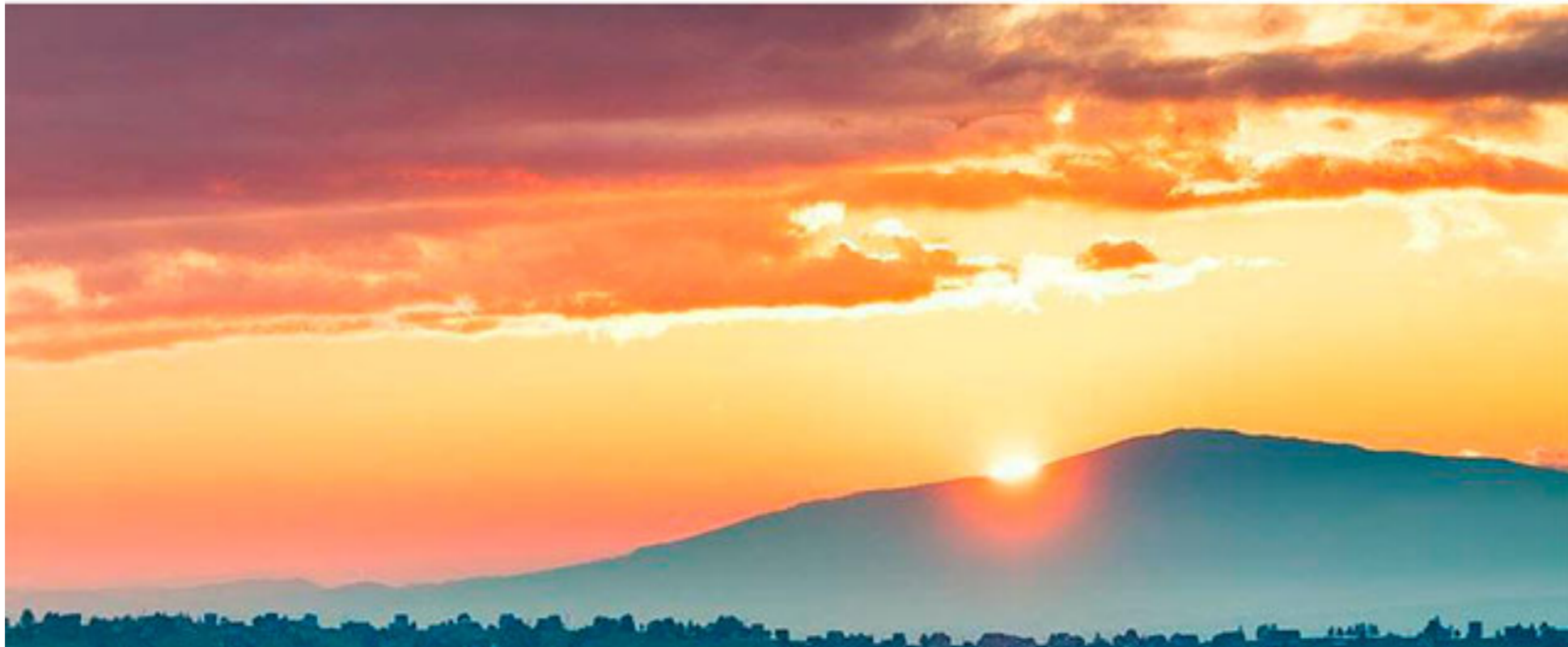
<https://bit.ly/2LsaoP8>

<https://meditacionvicentesimon.com/>

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

# ***Curso Online 1***

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



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

# *Curso Online 2*

**En busca de nuestra verdadera identidad**



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