

**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 VI SESIÓN

VICENTE SIMÓN

CATEDRÁTICO DE PSICOBIOLOGÍA
Y ACADÉMICO CORRESPONDIENTE



Vicente Simón
Junio, 2020

Niveles de mentes

- **Seres sin mente**
- **Mentes operantes**
- **Mentes modeladoras o simuladoras de la realidad**
- **Mentes simuladoras de mentes**
- **Mentes autoconscientes que se autotransforman**

Simón, 2004

Vicente Simón
Junio, 2020

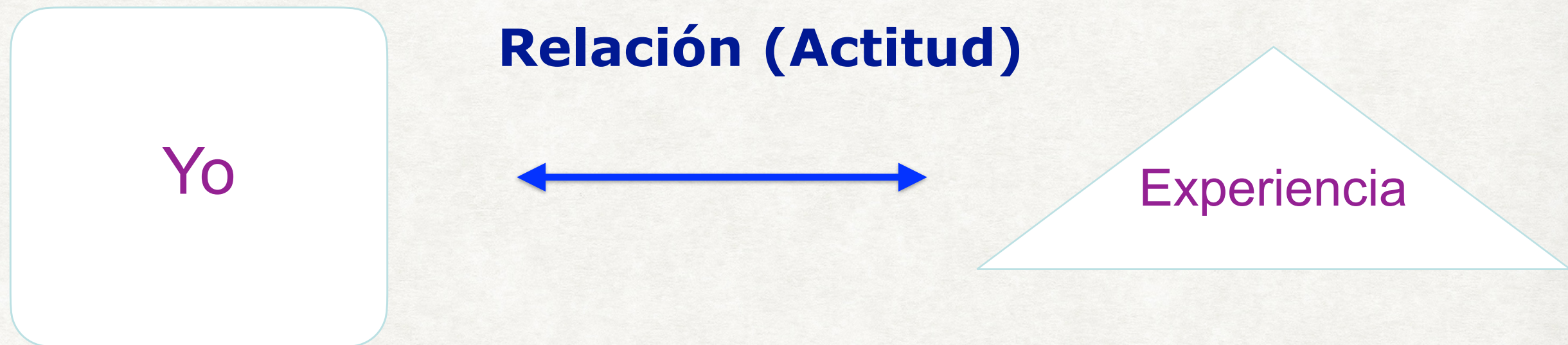
Cambiar la actitud

El mayor descubrimiento de mi generación es que el ser humano puede cambiar su vida modificando sus actitudes

William James

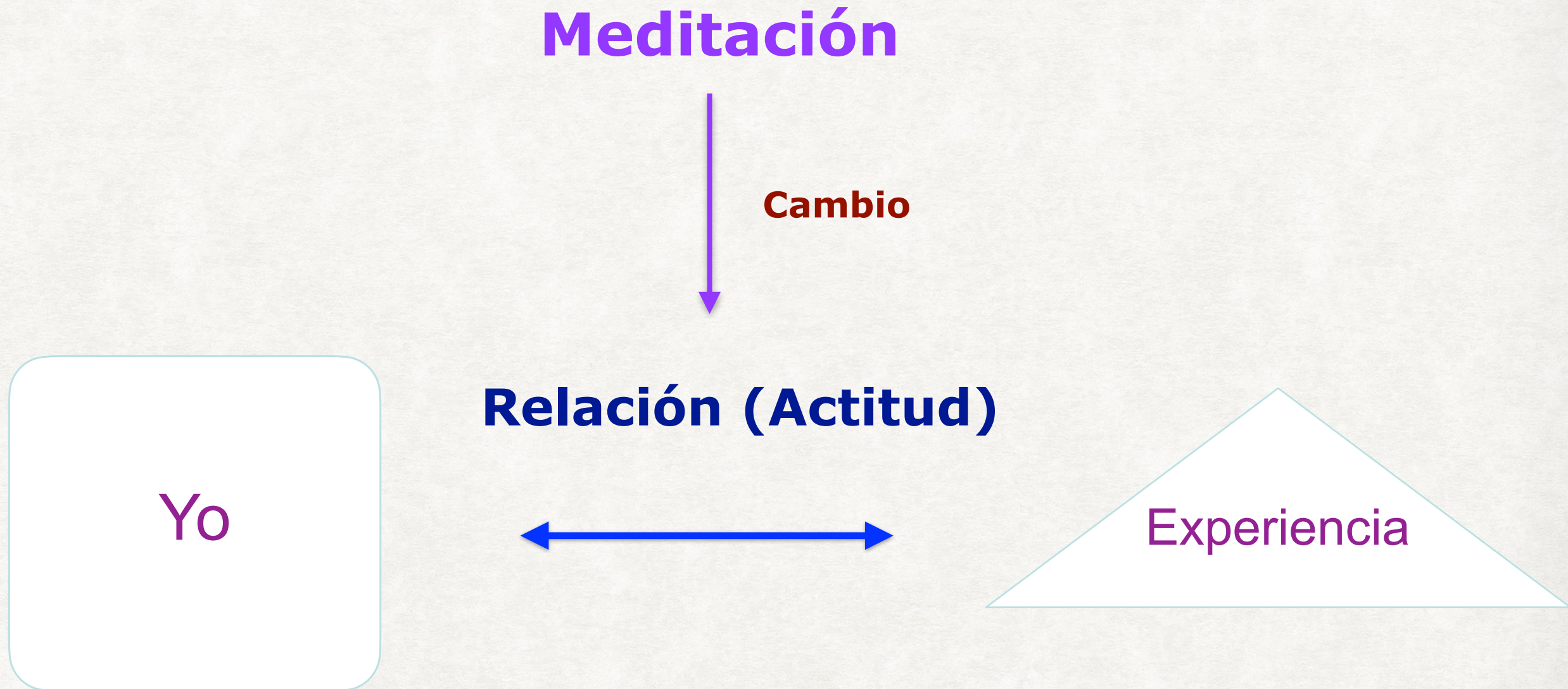
Vicente Simón
Junio, 2020

Actitud hacia la experiencia



Vicente Simón
Junio, 2020

En la meditación



Vicente Simón
Junio, 2020

Actitud hacia la experiencia

En la meditación
(Cambio)



En la vida
(Cambio)

Vicente Simón
Junio, 2020

La consciencia y sus contenidos



La consciencia

Vicente Simón
Junio, 2020

Homeostasis

Proceso de mantenimiento de las constantes del medio interno necesarias para la vida (constantes vitales), como el oxígeno, el pH, la temperatura, los nutrientes, etc.

El valor biológico

Tiene valor biológico lo que contribuye al mantenimiento de la homeostasis. Algo tiene valor biológico si es fisiológicamente eficiente para mantener de la homeostasis

Niveles de regulación homeostática



Damasio
Looking for Spinoza

Vicente Simón
Junio, 2020

Detección del valor

Rangos óptimos de los valores homeostáticos:

—> **placer, bienestar**

Rangos peligrosos:

—> **dolor, malestar**

Damasio
Self Comes to Mind

Vicente Simón
Junio, 2020

Emociones

Las emociones son programas de acción muy automatizados fraguados a lo largo de la evolución

Damasio
Self Comes to Mind

Vicente Simón
Junio, 2020

Emociones

- Son complicados patrones de respuestas químicas y nerviosas que sirven para regular y mantener la vida del organismo
- Son procesos determinados biológicamente basados en mecanismos cerebrales con una larga historia evolutiva
- Son producidas por un conjunto de estructuras subcorticales que regulan y representan estados corporales
- Todos estos mecanismos se ponen en marcha automáticamente, sin deliberación consciente
- Todas las emociones utilizan al cuerpo como teatro, aunque también afectan el modo de trabajar de numerosos circuitos cerebrales

Damasio

Vicente Simón
Junio, 2020

Sentimientos

... un sentimiento es la percepción de un cierto estado del cuerpo junto con la percepción de una cierta forma de pensar y de pensamientos sobre ciertos temas

Damasio
Looking for Spinoza

Vicente Simón
Junio, 2020

Sistemas afectivos primarios

BÚSQUEDA: expectación

MIEDO: ansiedad

RABIA: enfado

DESEO: excitación sexual

CUIDADO: crianza

PÁNICO / PENA: tristeza

JUEGO: alegría social

Panksepp

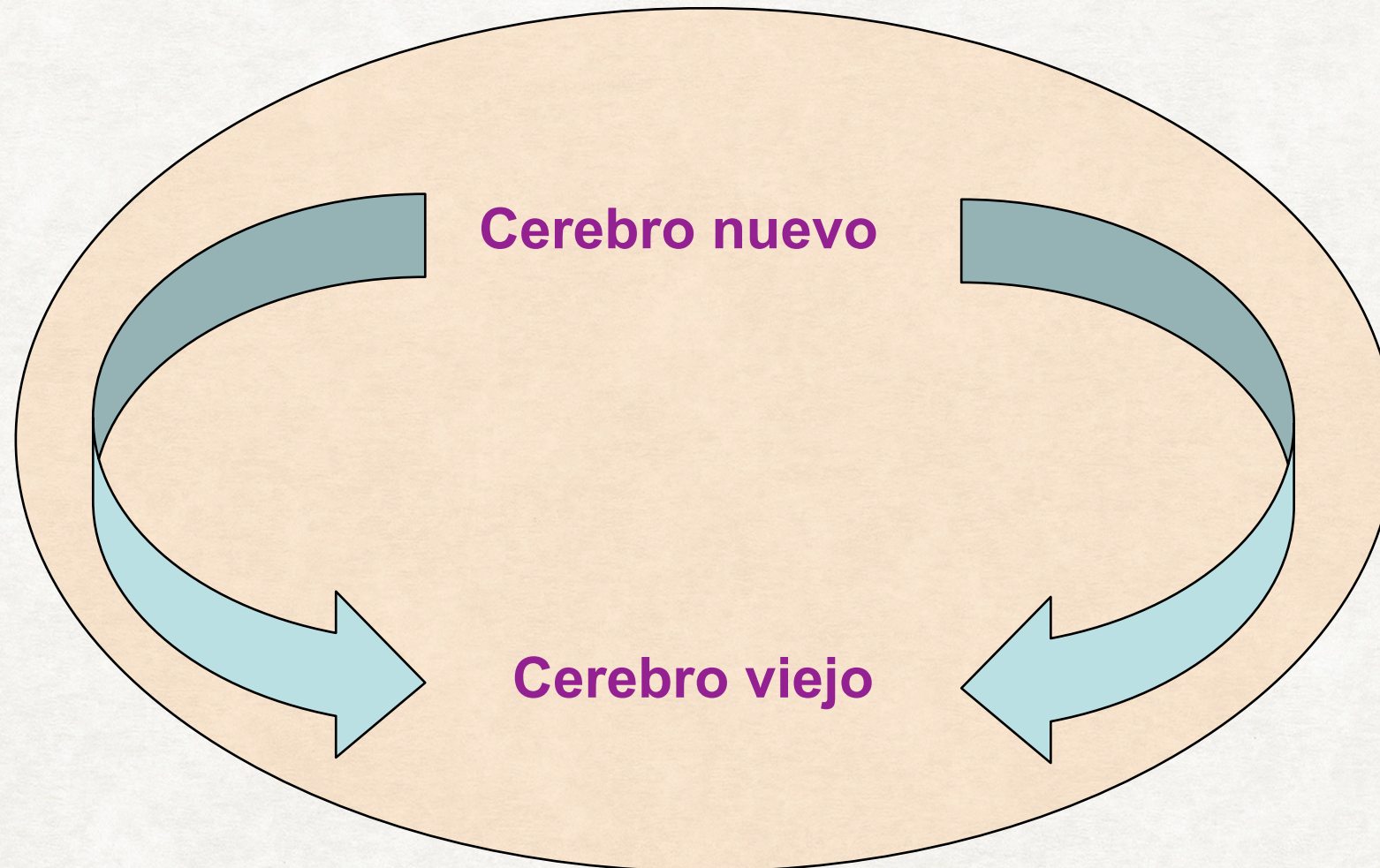
Vicente Simón

Junio, 2020

Las emociones participan en:

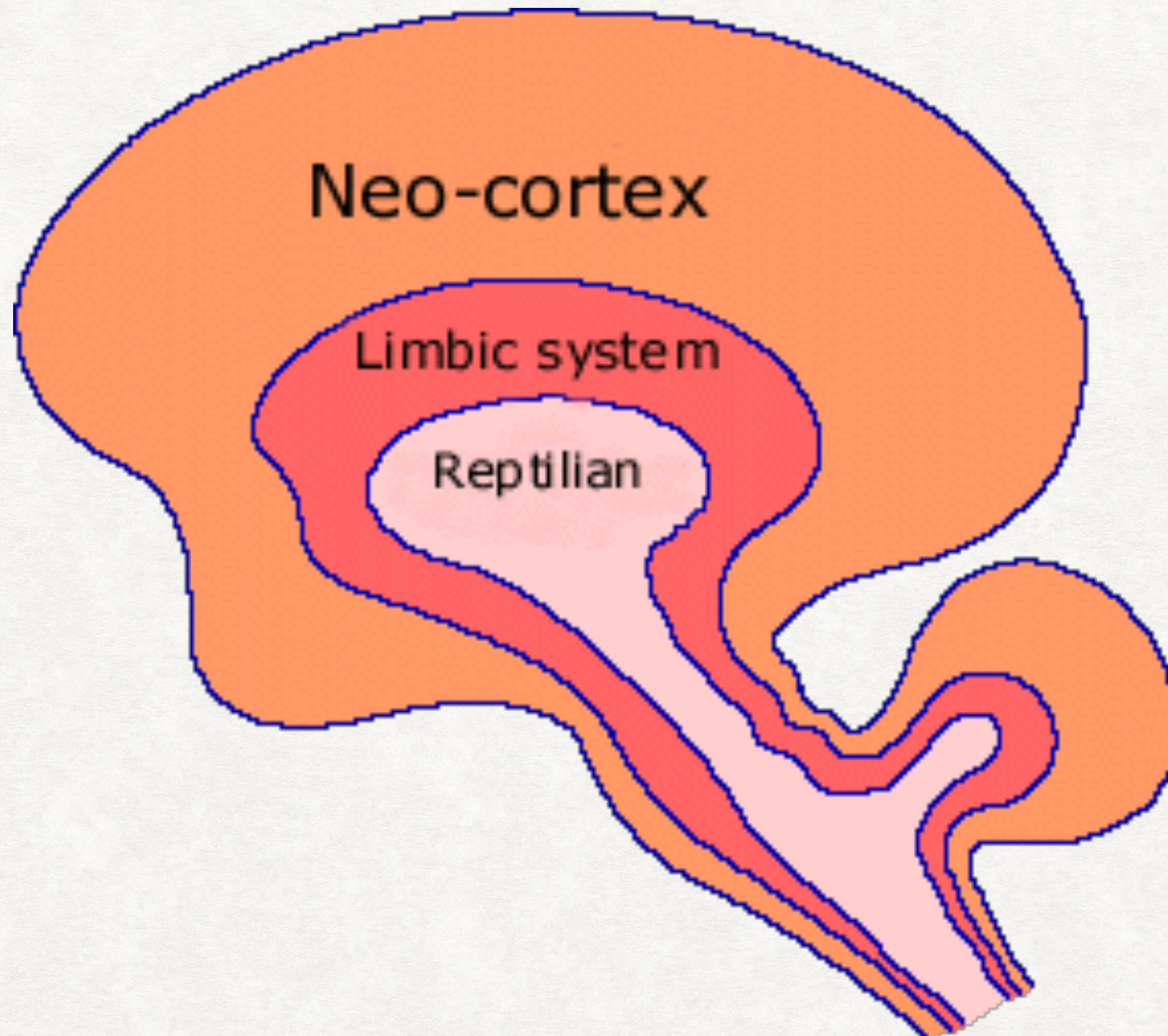
- **La toma de decisiones**
- **La movilización de la energía**
- **Son la base de la consciencia**

Los dos cerebros



Vicente Simón
Junio, 2020

El cerebro triuno (MacLean)



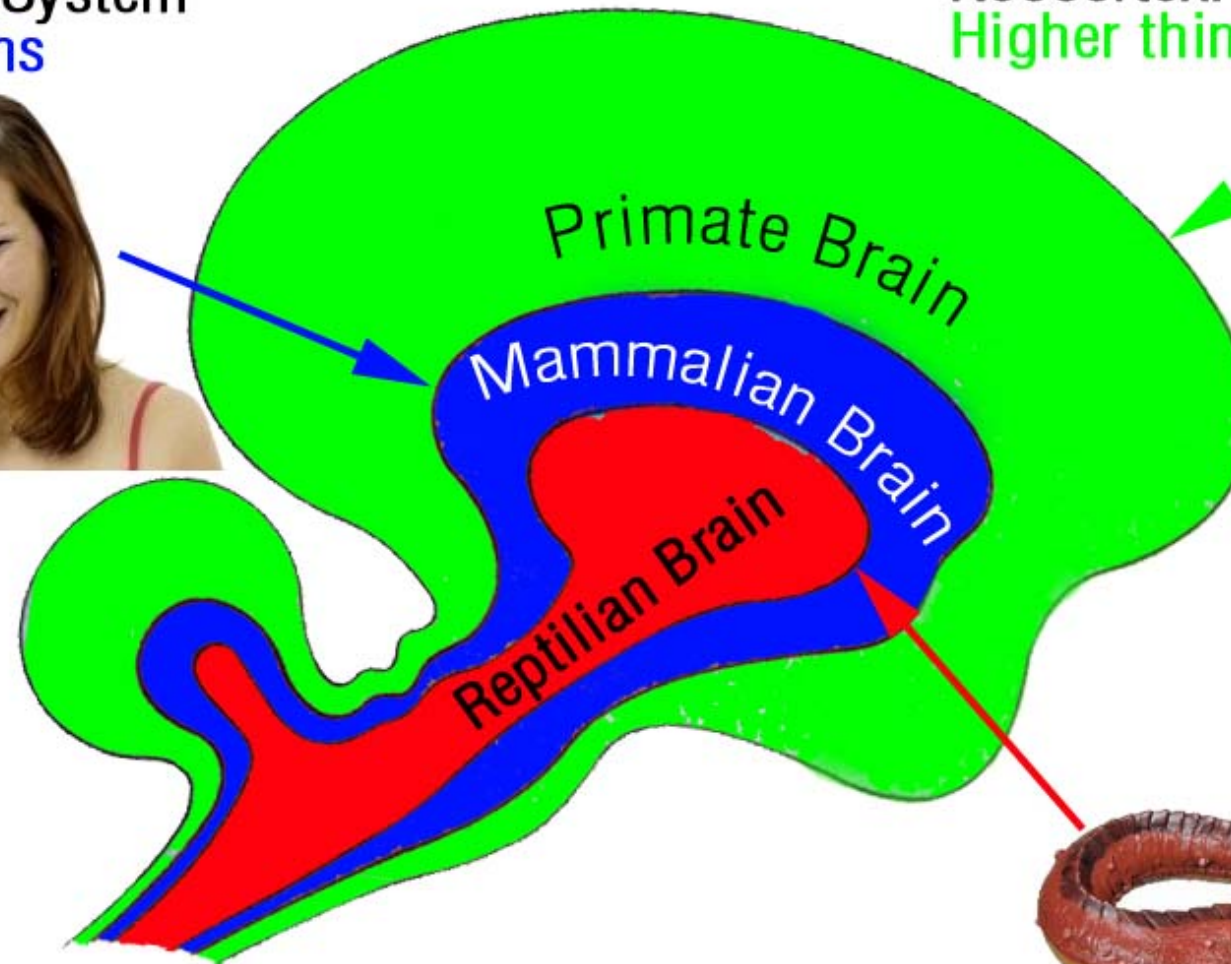
Vicente Simón
Junio, 2020

El cerebro triunfo

Intermediate: paleopallium
Limbic System
Emotions



Rational Brain
Neocortex: neopallium
Higher thinking



Triune Brain

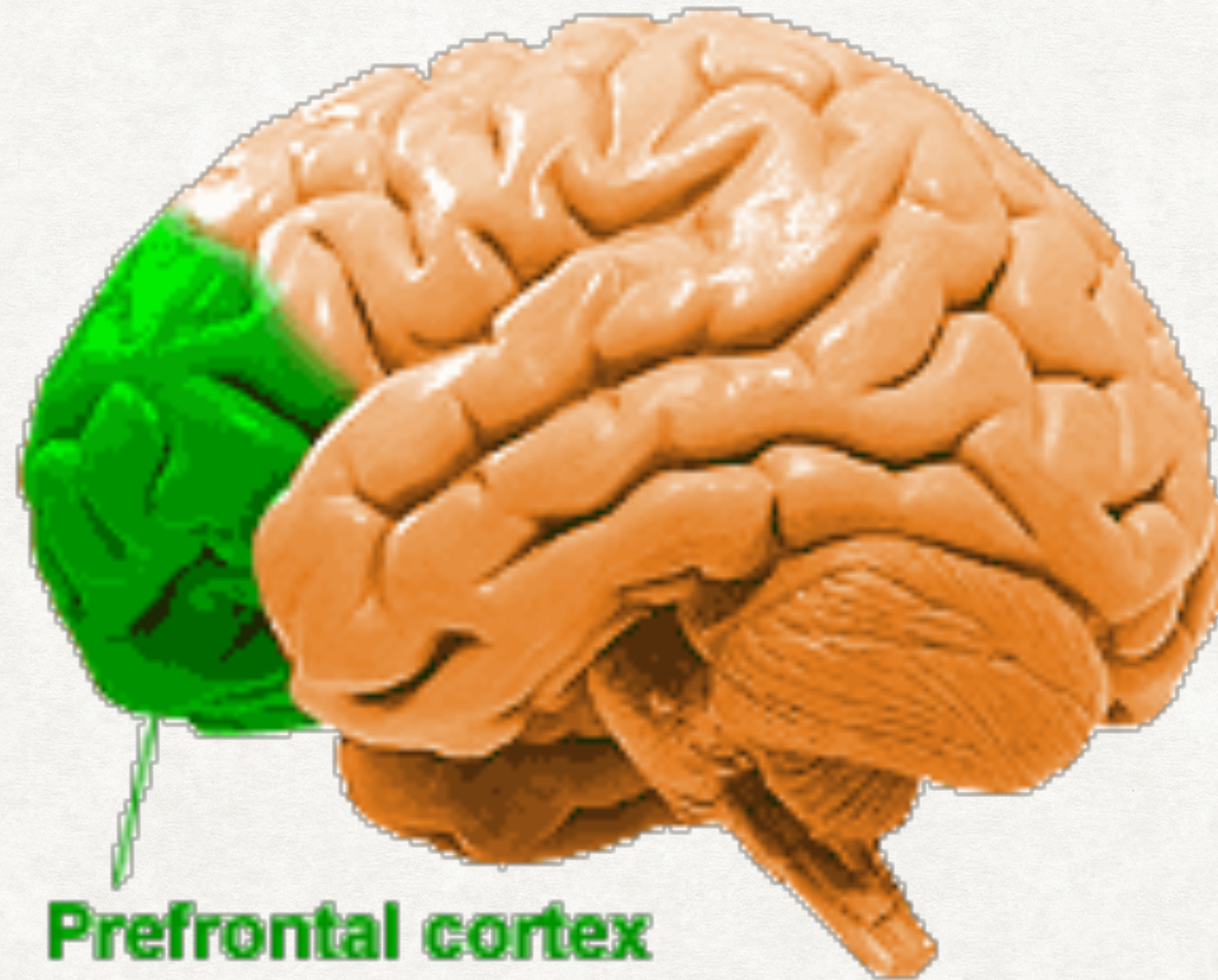
www.bible.ca

Primitive: archipallium
Survival, aggression



Vicente Simón
Junio, 2020

Córtex prefrontal



Prefrontal cortex

Vicente Simón
Junio, 2020

Los dos mundos

El mundo natural

El mundo civilizado actual

Emociones

Positivas y negativas
(¿Buenas y malas?)

El símil del dolor físico

Vicente Simón
Junio, 2020

Mente y tiempo

Hay que distinguir en la mente, entre:

- **Actividad mental**
- **Representación mental**

**Quien puede salirse del presente es la
“representación mental”**



Vicente Simón
Junio, 2020

Emociones y tiempo

El sistema emocional responde tanto a lo que está sucediendo en el presente como a la representación de algo que sucedió en otro momento o a la imaginación de algo que podría suceder.

Nuestro sistema emocional responde a representaciones, que no son reales

Domesticar las emociones

**Nuestro cerebro humano nos permite
“domesticar” las emociones (hasta cierto
punto)**

**Una de las formas de hacerlo es cultivando la
ecuanimidad**

Vicente Simón
Junio, 2020

Ecuanimidad

... que es una forma de estar presente en el placer sin apego y de estar presente en el dolor sin resistencia. La ecuanimidad abraza a ambos, al placer y al dolor y, al hacerlo así, puede soportar a los dos sin sufrimiento.

Andrew Olendzki, Unlimiting Mind

Vicente Simón
Junio, 2020

Sin preferencias

**El gran camino no es difícil para
aquellos que no tienen
preferencias**

**HSIN-HSIN-MING
Seng-Ts'an (Tercer Patriarca Chan)**

Vicente Simón
Junio, 2020

Ejemplo de ecuanimidad

Alimento que me gusta

Animal que me da asco



Deseo

Aversión



Práctica del no querer y del no evitar



Tiempo

Ecuanimidad

Vicente Simón
Junio, 2020

La Ecuanimidad

**Te hace robusto o resiliente
frente a las adversidades**

Vicente Simón
Junio, 2020

La visualización negativa

Ponerse en lo peor

**Prepararse para lo peor que
puede pasar**

Vicente Simón
Junio, 2020

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

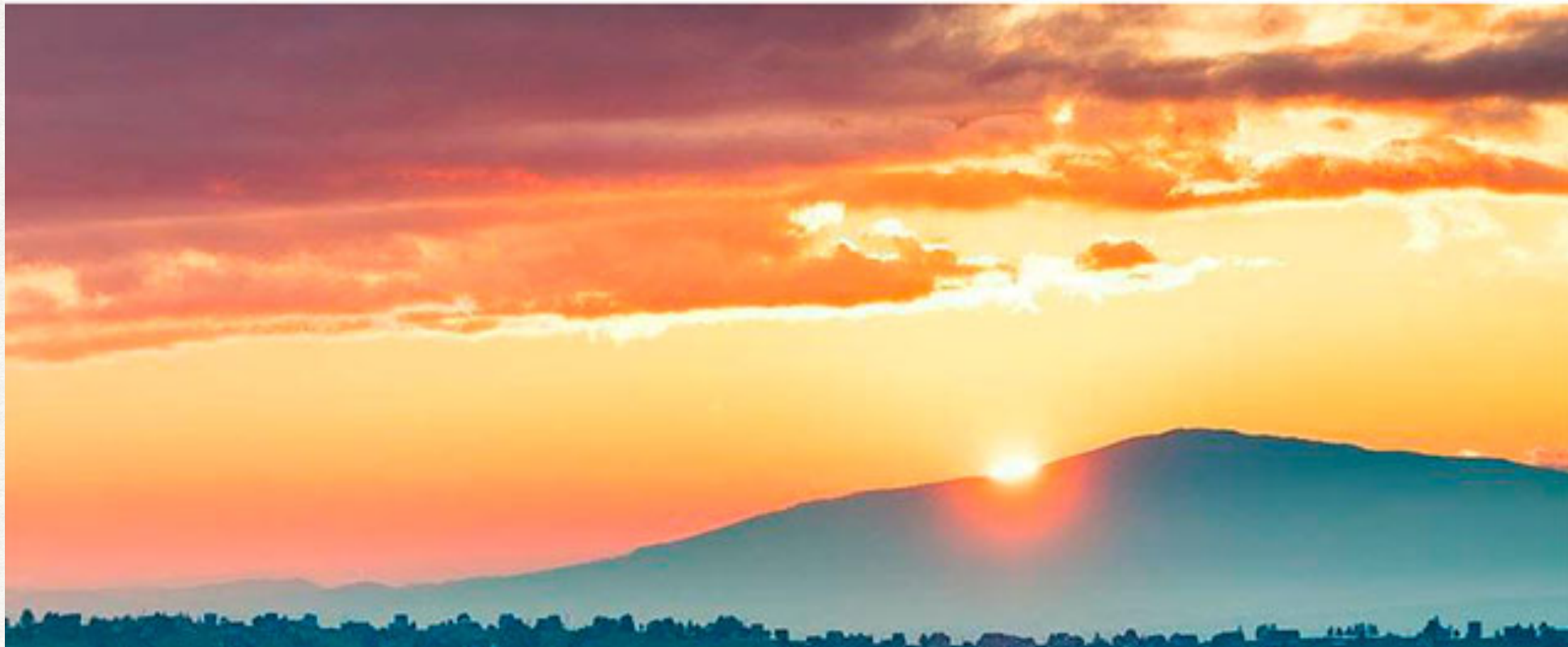
<https://meditacionvicentesimon.com/>

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

Vicente Simón
Junio, 2020

Curso Online 1

Descubriendo el inagotable universo de la consciencia



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

Vicente Simón
Junio, 2020

Curso Online 2

En busca de nuestra verdadera identidad



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

Vicente Simón
Junio, 2020