

**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 II SESIÓN

VICENTE SIMÓN

CATEDRÁTICO DE PSICOBIOLOGÍA
Y ACADÉMICO CORRESPONDIENTE



Vicente Simón
Mayo, 2020

La práctica de mindfulness

El sitio: tranquilo

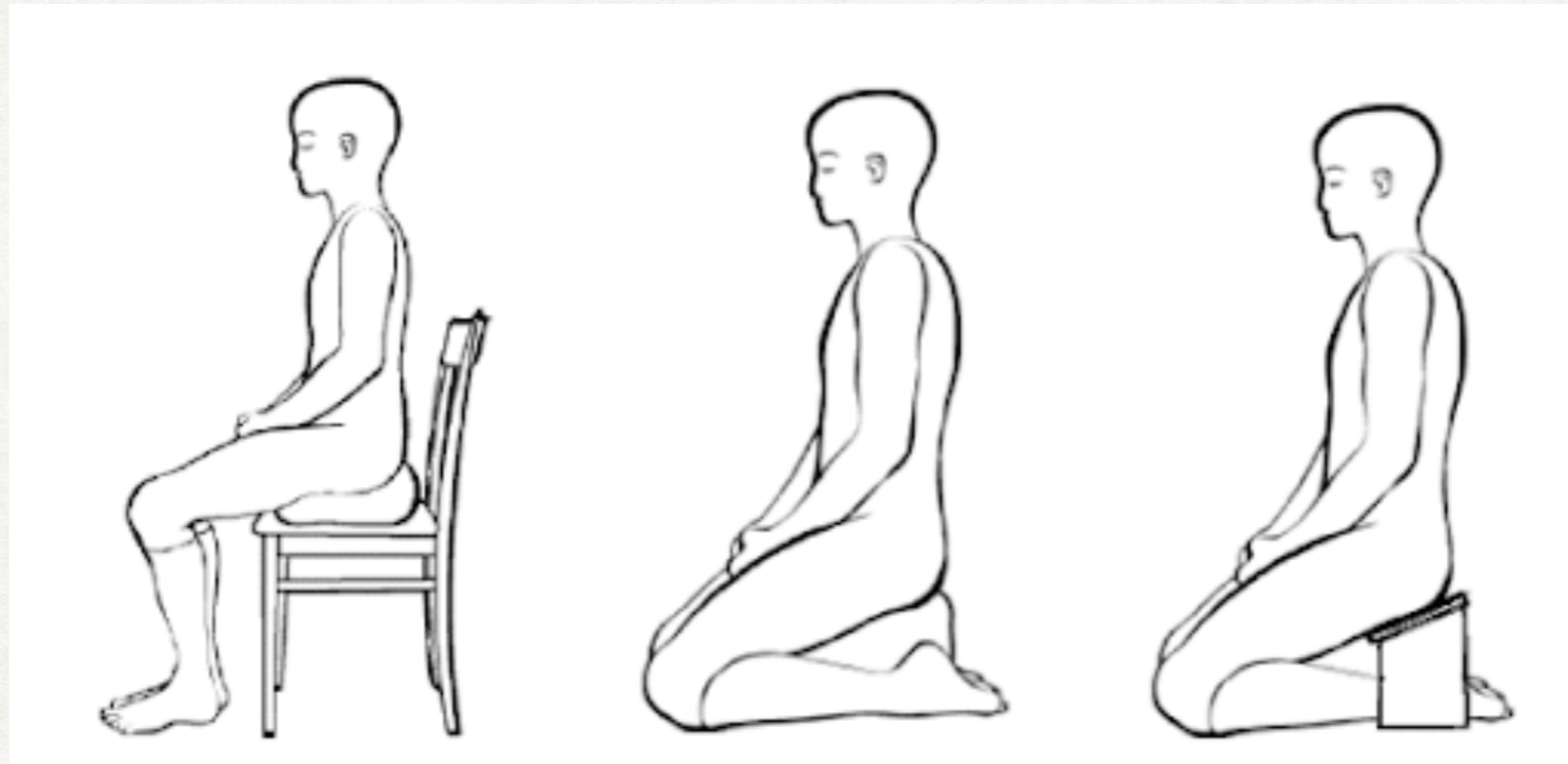
El momento: oportuno

La postura

Un temporizador

Vicente Simón
Mayo, 2020

Postura



Vicente Simón
Mayo, 2020

Material

Zafu o banquito



Zafutón



Vicente Simón
Mayo, 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

Dirigimos la atención hacia el mundo interno para ser conscientes de lo que allí sucede

Simón

Vicente Simón
Mayo, 2020

Mindfulness

El camino para desarrollar la consciencia humana

Simón

Vicente Simón
Mayo, 2020

La práctica de Mindfulness

Vicente Simón
Mayo, 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
Mayo, 2020

La instrucción fundamental

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

Ajahn Chah (2004)

Vicente Simón
Mayo, 2020

Hoy vamos a ocuparnos de una actitud muy importante

**Una actitud importante ya que hay mucha gente que deja la meditación porque no la adopta
(Esa es la razón por la que quiero decirla al principio de nuestro curso)**

¿Y de qué actitud se trata?

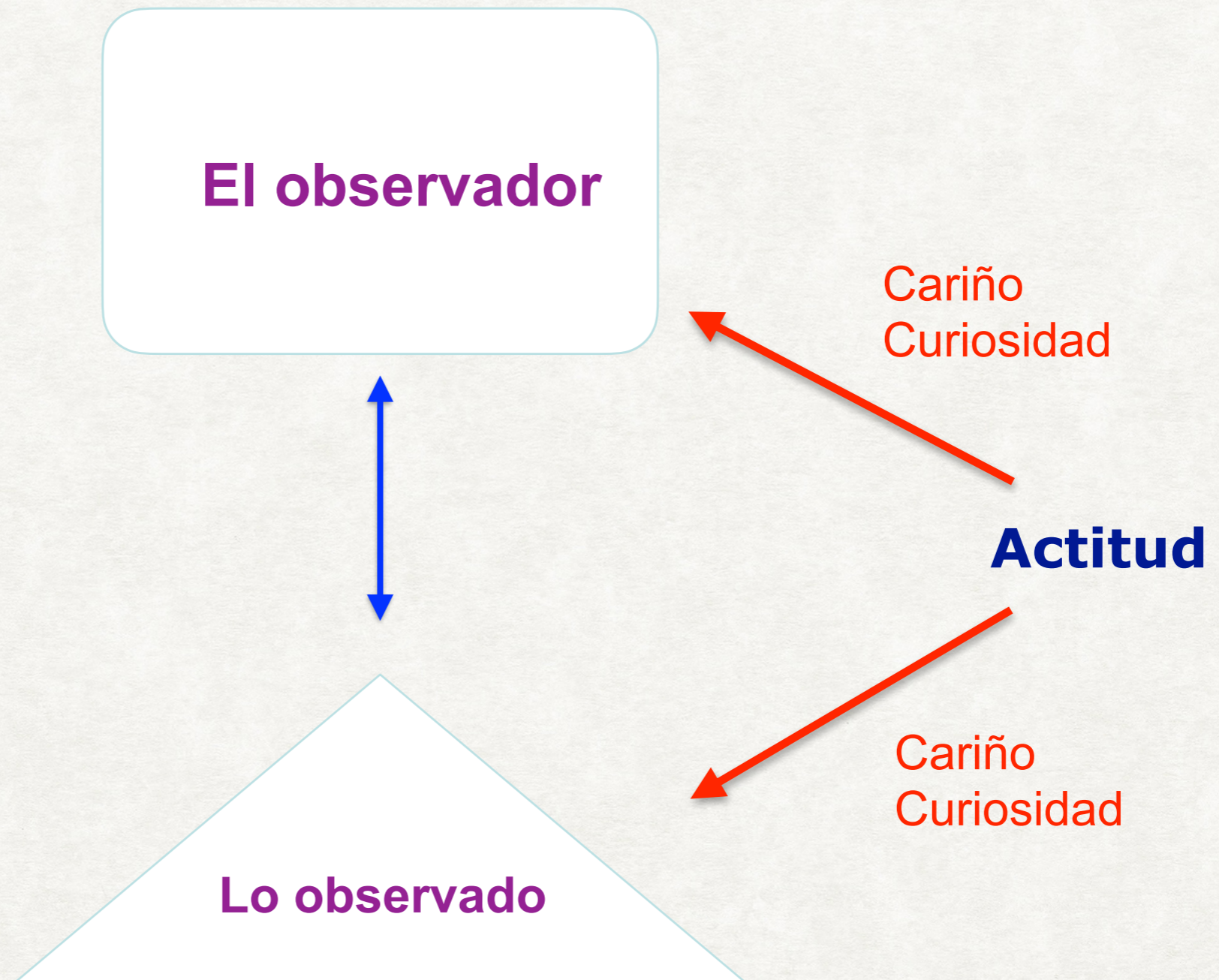
Se trata de tratarse a uno mismo con cariño, de realizar el proceso de la meditación con cariño y con amabilidad hacia uno mismo. O sea, no enfadarse porque uno comete errores o porque uno no es perfecto

**Se trata de una
actitud afectiva**

**El matiz afectivo con el que
contemplamos: no hay
consciencia sin afectividad**

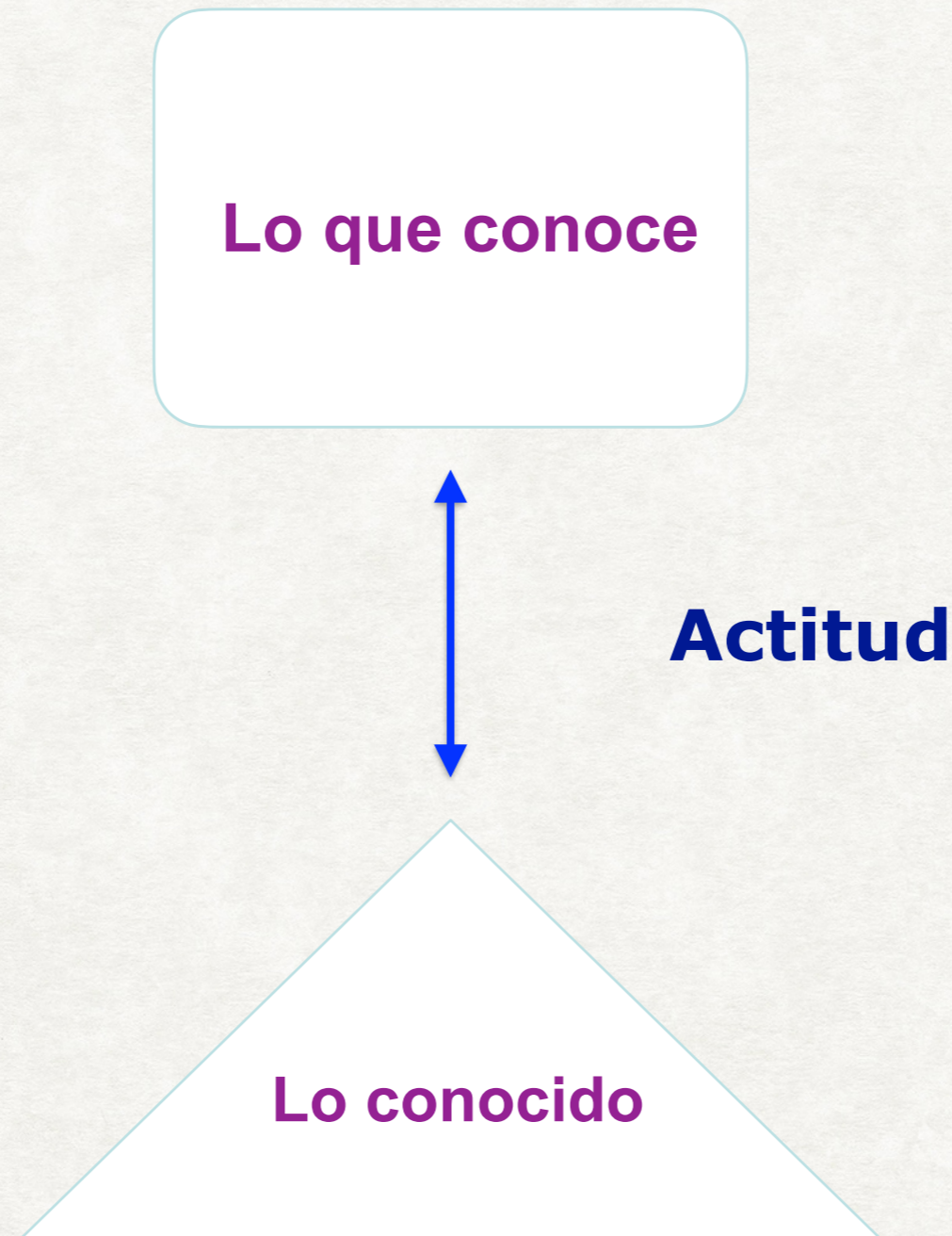
Vicente Simón
Mayo, 2020

El observador y lo observado



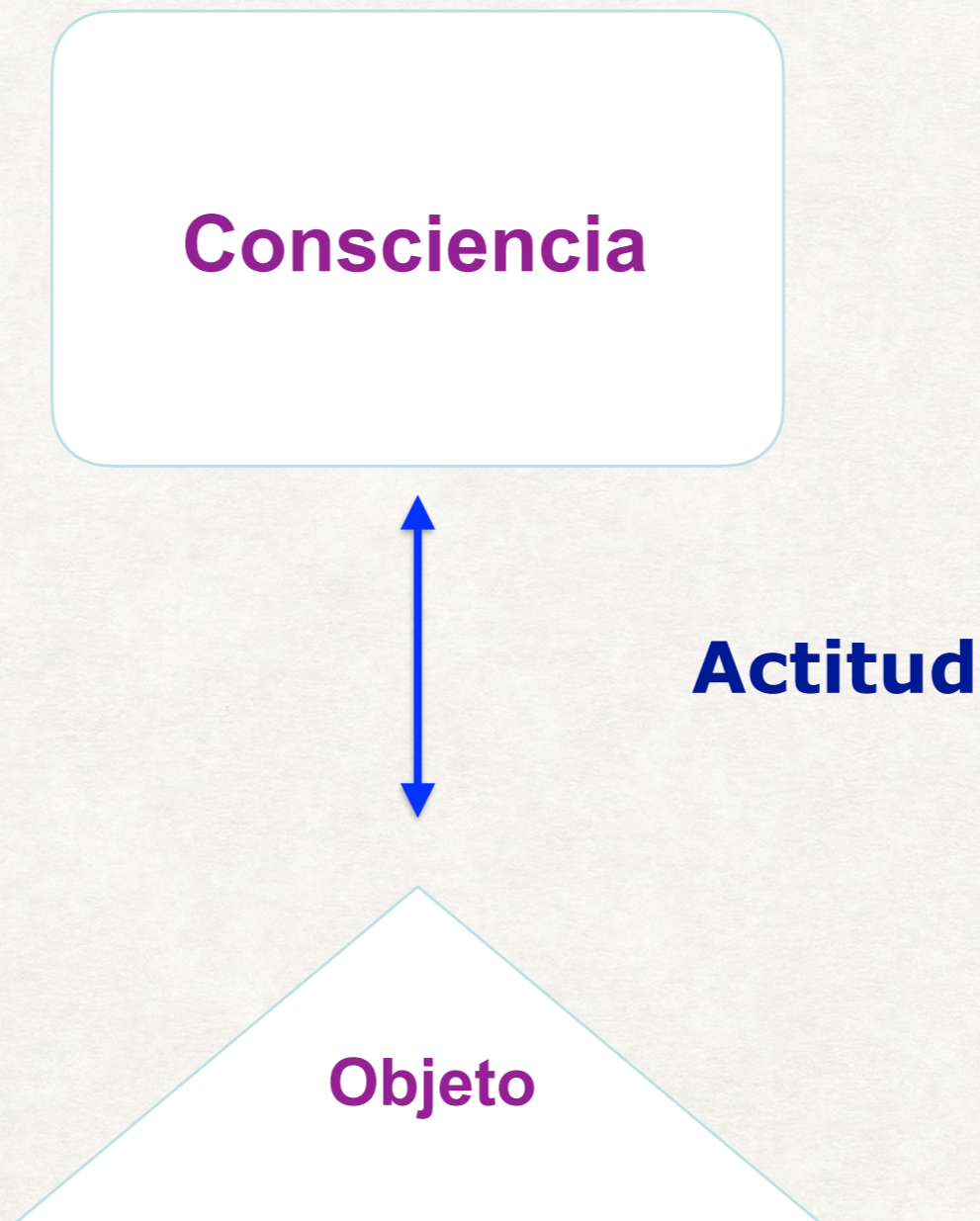
Vicente Simón
Mayo, 2020

Lo que conoce y lo conocido



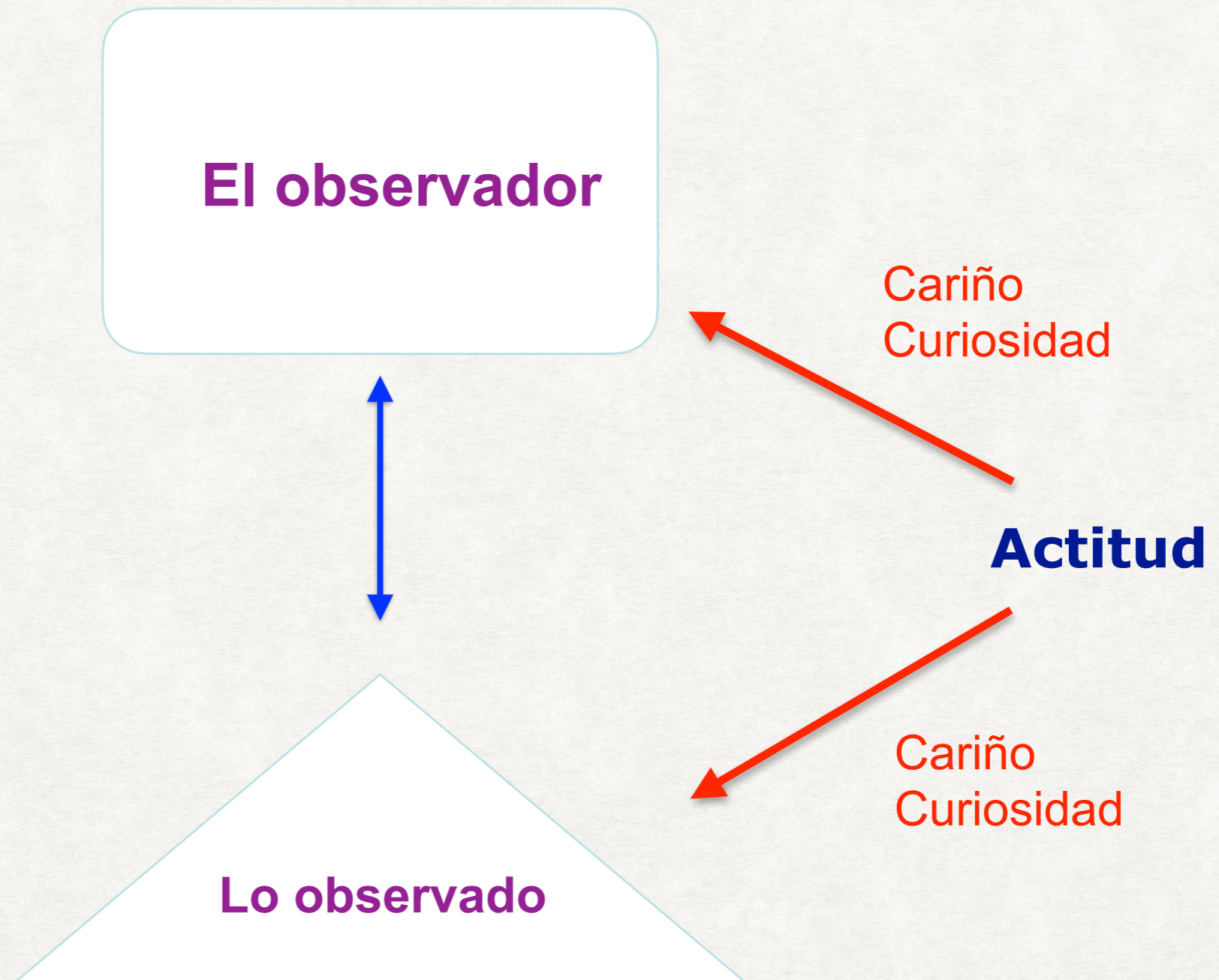
Vicente Simón
Mayo, 2020

La consciencia y el objeto



Vicente Simón
Mayo, 2020

El observador y lo observado



Vicente Simón
Mayo, 2020

Meditación

**... todo el proceso de la meditación
consiste en crear una buena base,
una cuna de bondad amorosa, en
donde podamos ser nutridos**

**Pema Chodron
The Wisdom of No Escape**

Vicente Simón
Mayo, 2020

Sistemas afectivos primarios

BÚSQUEDA: expectación

MIEDO: ansiedad

RABIA: enfado

DESEO: excitación sexual

CUIDADO: crianza

PÁNICO / PENNA: tristeza

JUEGO: alegría social

Panksepp

Vicente Simón
Mayo, 2020

Sistema neural que sustenta a la compasión

El sistema del cuidado (Panksepp)

A los niños que han recibido en abundancia un cuidado amoroso y tierno de sus madres, se les ha hecho un gran regalo. Se beneficiarán emocional y físicamente durante el resto de sus vidas (Panksepp y Biven, 2012) ... la salud emocional de todos los mamíferos se encuentra ligada a la calidad del cuidado y de la devoción de la madre al comienzo de sus vidas

El sistema de calma y afiliación (Gilbert)

El sistema del apego (Harlow, Bowlby)

Apego seguro y apego inseguro

Sentimientos de benevolencia y compasión

Afiliación: ser comunitarios y solidarios

Vicente Simón

Mayo, 2020



Vicente Simón
Mayo, 2020



Vicente Simón
Mayo, 2020



Vicente Simón
Mayo, 2020

La regla de oro

Texto	Formulación
Confucio (Analectas, XV, 24)	No hagas a los otros lo que no quieras que te hagan a ti
Lao Tse (Tao Te Ching), 49	Es bueno con los buenos y también con quienes no lo son. (El sabio)
Vyasa (Mahabharata) Shānti-Parva 167:9	Trata a otros como te tratas a ti mismo
Udanavarga 5:18	No hieras a los demás con lo que te hiere a ti
Levítico, 19:18	Amarás al prójimo como a ti mismo
Talmud (Shabbat), 31a	Lo que es odioso para ti, no se lo hagas a tu vecino. Esto es la totalidad de la Torá; todo lo demás es comentario

Vicente Simón
Mayo, 2020

La compasión

La forma humana de responder al sufrimiento

Vicente Simón
Mayo, 2020

Dos facetas o direcciones de la compasión

Hacia los demás: Compasión

Hacia nosotros mismos: Autocompasión

Vicente Simón
Mayo, 2020

La amabilidad saludable con uno mismo es un bien escaso

(Amarás al prójimo como a ti mismo)

Exceso de autoexigencia

Perfeccionismo

Autocrítica

Vergüenza

Culpa

Conductas autoagresivas:

adicciones

anorexia

trastorno límite de la personalidad

Vicente Simón
Mayo, 2020

Autocompasión

Darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados

Germer (2011)

Vicente Simón
Mayo, 2020

Tres componentes de la autocompasión

***Mindfulness* – Sobreidentificación**

Humanidad compartida - Aislamiento

Amabilidad - Auto-crítica

Neff

Vicente Simón
Mayo, 2020

Einstein

Un ser humano es parte de un todo, al que llamamos 'universo', una parte limitada en el tiempo y en el espacio. El hombre se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y a sus sentimientos como algo separado del resto – una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es como una prisión, que nos encierra en nuestros deseos personales y en el afecto a las personas más cercanas. Nuestra tarea debe ser escaparnos de esa prisión y ampliar nuestro círculo de compasión, para abrazar a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza. Nadie puede lograr esto por completo, pero el esfuerzo por conseguirlo es, en sí mismo, una parte de la liberación y la base de la confianza interna

The Einstein Papers

Vicente Simón
Mayo, 2020

Pausa de la auto-compasión

(Versión I)

Este es un momento de sufrimiento
El sufrimiento es parte de la vida
Qué yo sea amable conmigo mismo
Qué me dé el cariño que necesito

Kristin Neff

Vicente Simón
Mayo, 2020

Pausa de la auto-compasión (Versión II)

Esto duele

Todos sufrimos

Merezco darme cariño

Qué yo me acepte tal como soy

Qué esté a salvo

Qué me perdone

Qué yo quede libre de sufrimiento

Kristin Neff

Vicente Simón
Mayo, 2020

EL CORAZÓN
DEL MINDFULNESS:
LA CONSCIENCIA AMABLE
Vencer al sufrimiento con sabiduría y compasión

3.^a
ed.
revisada y
actualizada



*Del autor del long-seller
Aprender a practicar Mindfulness*
Vicente Simón



INCLUYE CD CON MEDITACIONES GUIADAS

sello

Vicente Simón
Mayo, 2020

<https://meditacionvicentesimon.com/>

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

An hourglass with sand, used as a visual metaphor for time and mindfulness. The top bulb is filled with sand, and the bottom bulb is mostly empty, with a small amount of sand at the bottom.

14^a
EDICIÓN

APRENDER A PRACTICAR
MINDFULNESS

Vicente Simón
con la colaboración de Christopher Germer

sello