

La práctica de la presencia

Vicente Simón

**Catedrático de Psicobiología
Universidad de Valencia**

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



**Formación Quietud 2024:
Mindfulness, un camino hacia la consciencia**



Vicente Simón
Junio, 2024

Presencia de ánimo
Presencia de espíritu
Buena presencia
Solo hablaré en presencia de mi abogado
Su presencia nos intimidó
Hacer acto de presencia
Presencia de Dios

Vicente Simón
Junio, 2024

Mindfulness y presencia

Mindfulness es simplemente, una consciencia clara y sin juicio de tu mundo interior y exterior - un observar alerta de tus pensamientos, emociones, sensaciones corporales, deseos, recuerdos, imágenes, dinámicas de la personalidad, actitudes, etc.

Presencia se refiere a la estabilidad de *mindfulness*, que quiere decir el grado en el que te encuentras basado o asentado en la misma consciencia

Hanson y Mendius, 2007

Vicente Simón
Junio, 2024

**¿Qué es la consciencia?
¿Qué es estar conscientes,
o ser conscientes?**

Vicente Simón
Junio, 2024

Dos concepciones diferentes de consciencia (ontología, creencias)

- Algo que ha aparecido a lo largo de la evolución, en unas estructuras materiales concretas**
- Algo que ha existido siempre y que es básico en la naturaleza**

La consciencia como algo independiente de la materia

Es interesante tener esto en cuenta, ya que, en algún momento de las experiencias subjetivas de la consciencia es fácil recurrir a interpretaciones no materialistas de la consciencia

Vicente Simón
Junio, 2024

Dos formas de hablar sobre la consciencia (metodología)

- Como una característica de los seres vivos que puede observarse y describirse (en 3ª persona). Es el **estudio científico** de la consciencia
- Como un **experiencia subjetiva** (en 1ª persona). Es el aspecto de la consciencia que trabajamos en la meditación (fenomenología)
- No confundir ambos enfoques, no mezclar

La consciencia (en 3ª persona)

La consciencia es una característica biológica de los cerebros humanos y de los de algunos animales. Está causada por procesos neurobiológicos y es una parte del orden biológico natural, como pueden serlo la fotosíntesis, la digestión o la mitosis

Searle, 1992

Vicente Simón
Junio, 2024

Orientación en el tiempo

Años	Evento
13.800 m. 14.500 m.	Big Bang
4.500 m.	La tierra
3.700 m.	Primeras células
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
Junio, 2024

Animales conscientes



Artrópodos



Cefalópodos



Vicente Simón
Junio, 2024

La consciencia (en 1ª persona)

Ser consciente consiste esencialmente en “tener sensaciones” – o, más generalmente, en tener representaciones mentales cargadas de afecto de algo que me sucede a mí aquí y ahora

Humphrey, 1993

Vicente Simón
Junio, 2024

La consciencia

**La consciencia es tener conocimiento
de lo que hay en tu mente**

Nicholas Humphrey

Vicente Simón
Junio, 2024

La atención

La Atención es la capacidad psicológica que nos permite elegir los contenidos de la consciencia.

Elegir, entre varias posibilidades, aquello de lo que vamos a ser conscientes

Vicente Simón
Junio, 2024

La consciencia

**La consciencia es, básicamente,
darse cuenta (to be aware of)**

La aparición de un mundo

Vicente Simón
Junio, 2024

La consciencia

**Aparece al despertarnos:
el momento en que un modelo
del mundo aparece en el
cerebro (y en la consciencia)**

Vicente Simón
Junio, 2024

¿Qué es lo que aparece?

Aparece un mundo (dos, en realidad)

Uno externo: la realidad externa

Uno interno: contenidos, el self

El ahora

**La relación entre el self y los objetos: la
intencionalidad**

¿Qué es lo que aparece?

Self

(Modelo del sistema
biológico)

Modelo Global del Mundo

El ahora

(Modelo del tiempo)

Vicente Simón
Junio, 2024

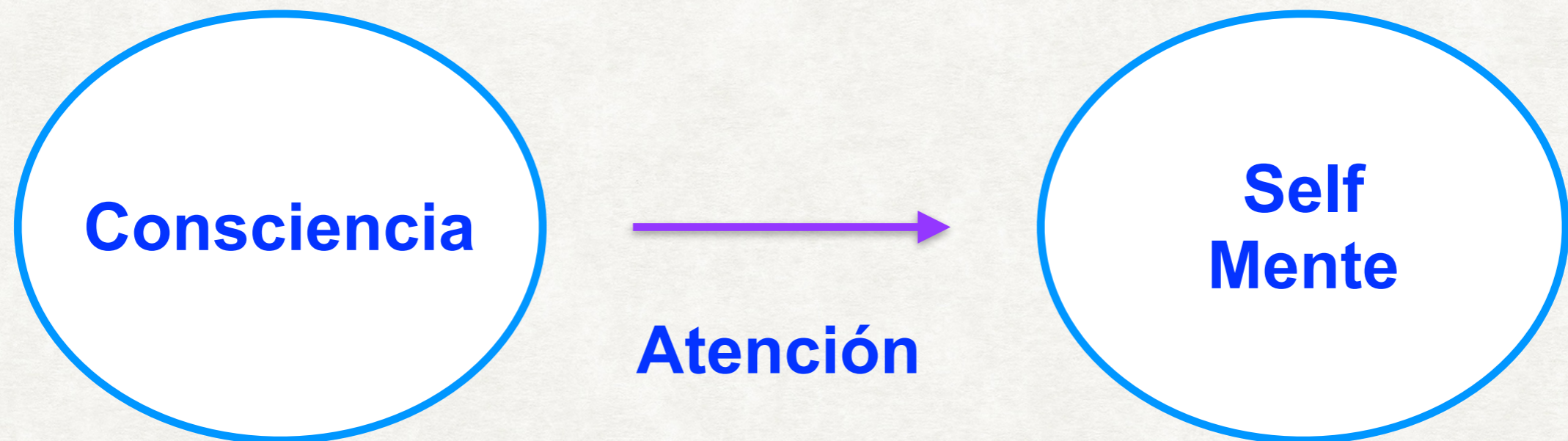
Niveles (evolutivos) de consciencia

Primaria o nuclear

**Auto-consciencia
(Consciencia humana)**

Auto-consciencia

La característica de la consciencia humana que nos hace posible el observar la propia mente.



Vicente Simón
Junio, 2024

La consciencia

**La consciencia es tener conocimiento
de lo que hay en tu mente**

Nicholas Humphrey

Vicente Simón
Junio, 2024

Consciencia humana

La consciencia humana es capaz de observar la propia mente. Y, aunque es evidente que poseemos esa capacidad, también es cierto que la mayoría de seres humanos no la han desarrollado. La forma de desarrollarla es la práctica de *mindfulness*

Vicente Simón
Junio, 2024

Mindfulness

***Mindfulness* consiste, esencialmente, en observar el mundo interno y descubrir lo que contiene, sin intervenir en él**

Practicar esa capacidad de la mente humana

Vicente Simón
Junio, 2024

Punto de vista evolutivo

Parece ser una capacidad que se encuentra en proceso de desarrollo, en la evolución de la especie. Sería posible concebir otro momento evolutivo del futuro, en que esta capacidad se encontrara plenamente desarrollada (y no tuviéramos que practicar tanto para obtenerla)

Vicente Simón
Junio, 2024

Los dos componentes del 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
Junio, 2024

La instrucción fundamental

Aparezca lo que aparezca en la mente, simplemente obsérvalo

Ajahn Chah (2004)

Vicente Simón
Junio, 2024

Diálogo con uno mismo

La práctica de *mindfulness* inicia un proceso de transformación de carácter, en gran parte individual y, por tanto, de evolución desconocida

Vicente Simón
Junio, 2024

La consciencia y sus contenidos



**TODO LO
QUE
APARECE**

La consciencia

Vicente Simón
Junio, 2024

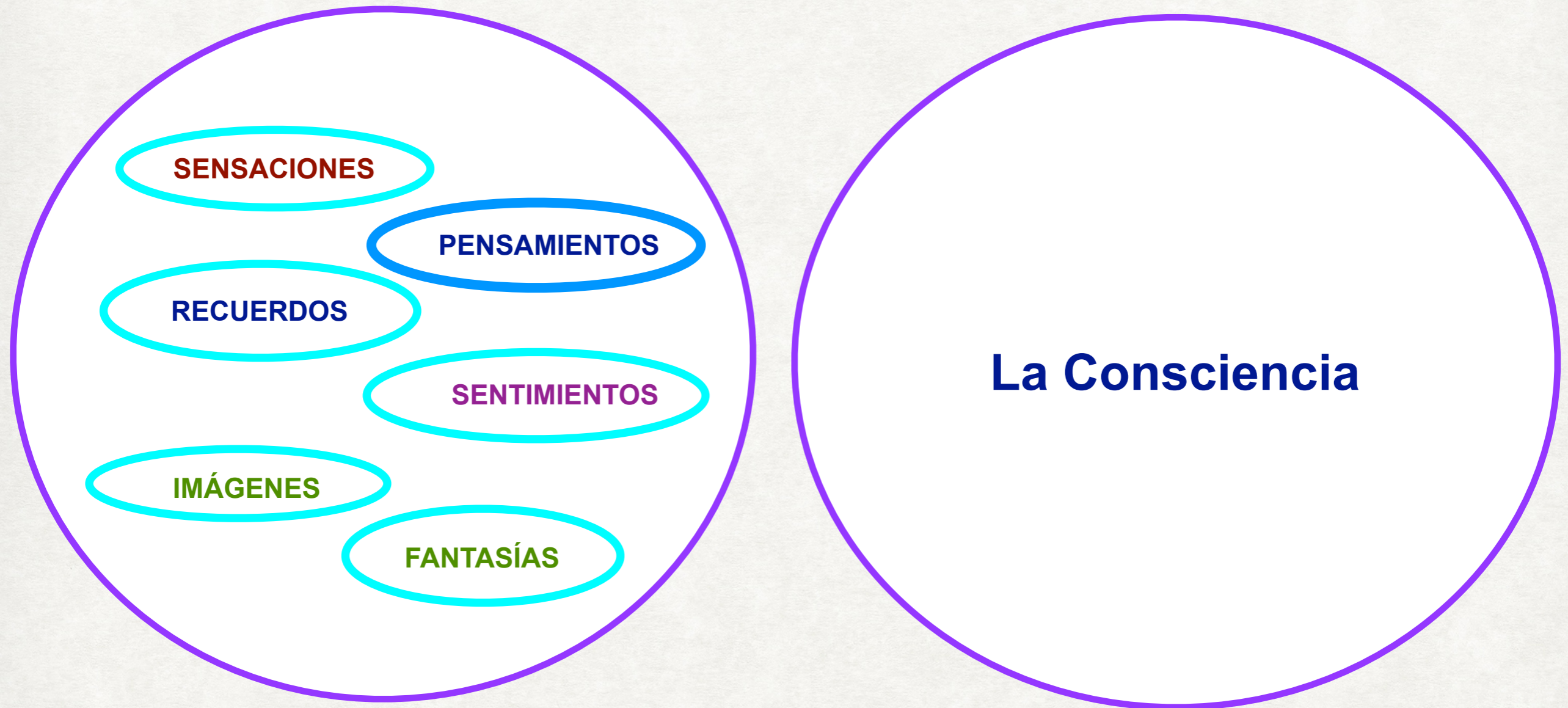
La consciencia y sus contenidos



La consciencia

Vicente Simón
Junio, 2024

La consciencia y sus contenidos



La consciencia

Vicente Simón
Junio, 2024

Presencia

**Ser consciente de la
propia consciencia**

Vicente Simón
Junio, 2024

Presencia

La atención, que estaba dirigida a los contenidos, da un giro y se vuelve hacia la consciencia

Vicente Simón
Junio, 2024

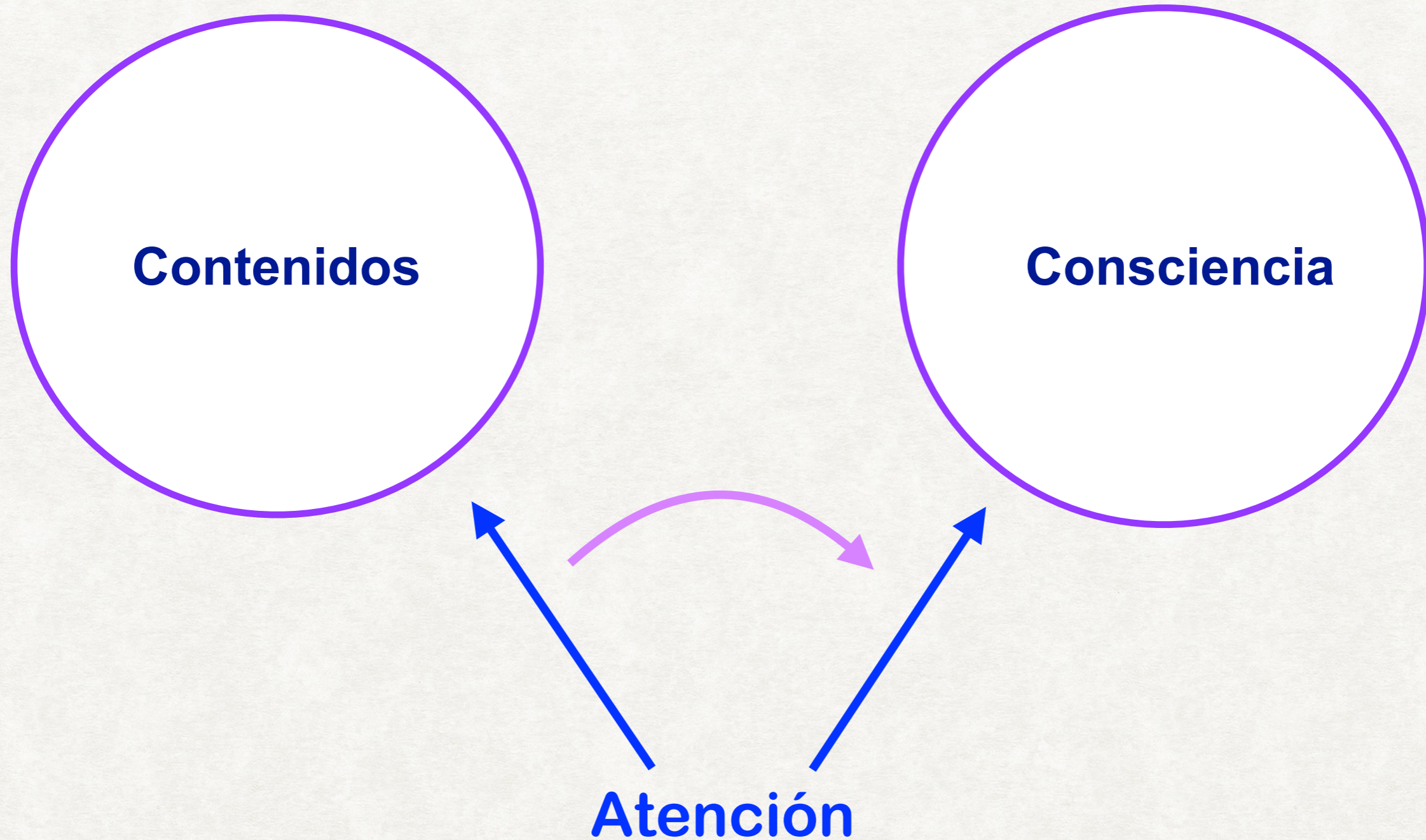
Nuestra actitud habitual

Es que nos fijamos en los contenidos. En lo que va apareciendo y no en la consciencia en donde aparecen.

No se nos ocurre fijarnos en el proceso por el cual hacemos conscientes esos contenidos

Vicente Simón
Junio, 2024

El viraje de la atención



Vicente Simón
Junio, 2024

Consciencia de la consciencia

**¿De qué soy consciente en estos
momentos?**

**¿Qué o quien es consciente de todo eso?
¿Dónde se hace consciente?**

**Algo es consciente de lo que se ha
hecho consciente**

Vicente Simón
Junio, 2024

Dos planos

Quién o qué es consciente



Aquello de lo que uno es consciente

Vicente Simón
Junio, 2024

Dos vivencias ligeramente distintas

Soy consciente de cómo el latido de mi
corazón aparece en mi consciencia

Soy consciente del latido de mi corazón

Desplazamiento de la atención hacia la propia consciencia

Quién o qué es consciente



Aquello de lo que uno es consciente

Vicente Simón
Junio, 2024

Una formulación sencilla

Soy consciente de... Aquello

Vicente Simón
Junio, 2024



Vicente Simón
Junio, 2024

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

<https://meditacionvicentesimon.com/>

Vicente Simón
Junio, 2024

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

Vicente Simón
Diciembre, 2023

mindfulnessvicentesimon.com

MINDFULNESS
VICENTE SIMÓN

Español | In

[Inicio](#) [Biografía](#) [Libros y CD's](#) [Audios](#) [Videos](#) [Cursos y Seminarios](#) [Conferencias](#) [Entrevistas](#) [Rincón poético](#)



Sobre Vicente Simón

Vicente Simón es médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Tras una larga experiencia docente investigadora, se ha dedicado a la práctica de mindfulness y a la enseñanza de la meditación, a través grupos de meditación, cursos on-line, conferencias, cursos presenciales y dirección de retiros.

Ha publicado libros como:

"Aprender a practicar mindfulness", "Iniciación al mindfulness" y "Vivir con plena atención".

Nuevo libro

Vicente Simón
Abril, 2024

movistar 18:22 45% youtube.com

Recordatorio de privacidad de YouTube, una empresa de Google Recordármelo más tarde Revisar

YouTube ES Buscar Iniciar sesión

"MINDFULNESS Y COMPASIÓN" 1. INTRODUCCIÓN

MINDFULNESS DE VICENTE SIMÓN 0:06 / 4:34

MEDITACIÓN "Mindfulness y Compasión" Carmen Medina · 1/8 videos

- "Mindfulness y Compasión" Introducción Vicente Simón
- "Mindfulness y Compasión" Introducción Vicente Simón
- CD1 02 meditación de Vicente Simón
- CD1 03 Meditación de Vicente Simón
- CD1 04 cuerpo

"Mindfulness y Compasión" : 1. Introducción

Vicente Simón

Suscribirse 5.821

67.904 visualizaciones

Añadir a Compartir Más 213 5

Subido el 18 nov. 2011

Categoría Gente y blogs
Licencia Licencia de YouTube estándar

COMENTARIOS · 3

Añade un comentario público...

















Mejores comentarios

d delgadotorres1 Hace 10 meses
Excelente
Responder ·

ana maria Violante Hace 11 meses
LA CLARIDAD Y FOCALIZACIÓN DEL DR VICENTE SIMON ES PARA DESTACAR.- DENOTAN UN TRABAJO INTERNO PROFUNDO.-

- CD1 Mett misn 49.45'
- CD1 ahor: 153.8'
- CD1 Com para 49.98'
- CD1 las e 78.18'
- Mind Medi Amo Funda 23.20'
- CD1 la re:

Meditaciones del CD "Mindfulness y Compasión"

Título	Youtube	Ivoox
Introducción		
Meditación del Ahora		
Meditación de la respiración		
Meditación del cuerpo		
Meditación de las emociones		
Compasión: Tonglen para uno mismo		
Compasión: Metta hacia uno mismo		
Meditación de la mente que piensa		

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

Vicente Simón
Abril, 2024

Cursos Online

Curso de iniciación de la VIU

Aprender a practicar mindfulness con Vicente Simón

- 8 sesiones en vídeo y certificado.

35 Euros




Vicente Simón
Abril, 2024

Cursos Online

- Curso 1** Descubriendo el inagotable universo de la consciencia
- Curso 2** En busca de nuestra verdadera identidad
- Curso 3** El arte de vivir sin preferencias
- Curso 4** El cultivo de nuestro mundo interior
- Curso 5** La consciencia es el camino y la meta
- Curso 6** El arte de observar la propia mente
- Curso 7** La revelación y el desprendimiento
- Curso 8** Comprender y transformar nuestra relación con el self
- Curso 9** Nuestra relación con el futuro
- Curso 10** La consciencia de las emociones
- Curso 11** La ocupación de pensar
- Curso 12** Del impulso a la decisión

Vicente Simón
Abril, 2024



CICLO ONLINE
MINDFULNESS
EN TIEMPOS DE CRISIS

MINDFULNESS EN TIEMPOS DE CRISIS

con Vicente Simón

30/04/2020 al 18/06/2020

Online

Canal YouTube

Colabora: Real Academia de Medicina de la Comunitat Valenciana

<https://www.fundacioncanadablanch.org/>

Vicente Simón
Abril, 2024

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

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

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

**MINDFULNESS
EN TIEMPOS DE CRISIS**

VICENTE SIMÓN
CATEDRÁTICO DE PSICOBIOLOGÍA
Y ACADÉMICO CORRESPONDIENTE

 **Cañada Blanch**
FUNDACIÓN







Del impulso a la decisión

Vicente Simón
Abril, 2024

VIVIR CON PLENA ATENCIÓN

2ª edición

De la aceptación a la presencia

Vicente Simón

DESCLÉE DE BROUWER

Serendipity

M A I O R

VICENTE SIMÓN

con la colaboración de Christopher Germer

APRENDER A PRACTICAR MINDFULNESS



LA GUÍA DEFINITIVA PARA INTRODUCIR
LA CONSCIENCIA PLENA EN TU DÍA A DÍA

19.^a EDICIÓN

VERSÁTIL
ediciones

VICENTE SIMÓN
INICIACIÓN AL
MINDFULNESS



DESCUBRE CÓMO PUEDES CAMBIAR TU VIDA
A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

5.^a EDICIÓN

VERSÁTIL
ediciones

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



PARA CUANDO SUFRAS

VERSOS, MINDFULNESS Y SABIDURÍA

Vicente Simón