

MINDFULNESS, ATENCION PLENA EN ODONTOLOGIA

Dr. Mario Utrilla Trinidad

Doctor en Odontología - MBA en Gestión Sanitaria
Director del Máster en Gestión y Dirección de Clínicas Dentales de PsicoDent
Director del Máster en Gestión y Dirección de Clínicas Dentales de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC)
Secretario general de la Sociedad Española de Gerencia y Gestión Odontológica (SEGGO)

Dra. Helga Mediavilla Ibáñez

Psicóloga Clínica especializada en fobia dental - Consultora en Odontología
Coaching Odontológico individual y corporativo certificada por AECOP-EMCC-ISCP
Acreditación europea EuroPsy-EFPA
Fundadora y Directora de PsicoDent

En los últimos años, organizaciones tan diversas como Google, Procter & Gamble, Bioresearch y otras, han comenzado a ofrecer entrenamiento de la mente para sus empleados. En Estados Unidos, empresas, universidades, agencias gubernamentales, colegios, hospitales, grupos religiosos, abogados y otras organizaciones ofrecen formación en meditación de atención plena o mindfulness.

El vínculo entre la práctica de la atención plena y el desarrollo de liderazgo, en particular, se vio reforzado con la introducción de los tres niveles de modelo de liderazgo de Scouller, que enfatiza la auto-maestría psicológica e incluye la meditación mindfulness como una de sus principales técnicas de auto-desarrollo. (1)

Revistas y publicaciones académicas en diferentes campos de la gestión, reflejan interés en la atención plena en múltiples instituciones. (2) (3)

Los defensores del mindfulness, o atención plena o conciencia plena, argumentan que el ritmo y el estrés de la vida moderna nos dejan atrapados en una corriente de pensamientos y sentimientos, atrapados en los problemas del pasado o abrumados por ansiedades futuras. Al conectar con el momento presente, observando con calma nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones con el fin de ser más directamente consciente de ellos, las personas se hacen más capaces de manejarlos.

La Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts desmarca el mindfulness de cualquier connotación religiosa o cultural, basando su programa en estudios y técnicas de psicología moderna. (4)

El análisis de los datos de 47 ensayos clínicos realizados con 3.000 participantes sugiere que la atención plena, una técnica de meditación dirigida a concentrar la mente en el momento presente, produce mejoras mensurables de hasta un 20% en los síntomas de ansiedad y depresión en comparación con las personas que practican otra actividad, y también puede ayudar a aliviar la sensación de estrés y mejorar la calidad de vida.

A finales de 1970, Jon Kabat-Zinn, profesor de medicina de EE.UU., empezó a tratar con éxito a pacientes con dolor crónico mediante un programa que él llamó Reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP) o, en inglés, Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR. En 2002, Williams, de las universidades de Cambridge y Toronto, diseñó la Terapia cognitiva basada en la conciencia de la depresión, cuyo objetivo es ayudar a prevenir la recaída. Los ensayos clínicos han demostrado desde entonces que pacientes con múltiples episodios de depresión pueden reducir la tasa de recurrencia en un 40-50 % en comparación con las técnicas habituales. (5)

Pero, ¿qué es el mindfulness y cómo funciona? A diferencia de la meditación mantra, que consiste en enfocar la concentración en una palabra o sonido en particular, la atención plena tiene como objetivo lograr una conciencia relajada, sin prejuicios de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones, lo que Williams llama un “conocimiento directo de lo que está pasando dentro y fuera de nosotros, momento a momento”.

Mindfulness es la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestro cuerpo-mente-espíritu. Es una cualidad propia de cualquier ser humano pero que ha sido motivo de estudio principalmente en el paradigma oriental.

La experiencia de mindfulness se entrena en una disciplina o práctica llamada meditación. La práctica de meditación se basa en entrenar el estar presente y consciente, darse cuenta en cada momento de nuestra vida; acoger cualquier cosa que surja en nuestra experiencia, amorosamente y sin juicio; abrir el corazón para hacernos amigos de nosotros mismos y permitir que surja la compasión por los demás y por uno mismo. Nos permite recorrer el camino de nuestra vida y desempeñar nuestra labor en ella con el corazón abierto y la mente despierta.

El uso reiterado de la palabra “plena” en distintas traducciones alude a la cualidad que se manifiesta al sincronizar cuerpo-mente-espíritu en un momento dado y que como experiencia se caracteriza por la “plenitud”.

La práctica de mindfulness, aun cuando hay muchos distintos tipos de meditación y muchas prácticas diferentes, no es un ejercicio que tenga como objetivo la relajación, la paz y la mente en blanco. Todos estos son, sin duda, resultados posibles de una práctica que más bien busca conocer cómo funciona la mente y la realidad, cómo es que este modo de funcionar nos permite o no estar en paz. (6) (7)

No es entonces, un modo de escapar de la realidad como piensan algunos; al contrario, su objetivo es permitirnos ver la realidad como es, desenmascarando las causas profundas de nuestro sufrimiento y despejando nuestra confusión mental. Consiste básicamente en regresar una y otra vez, a la experiencia más inmediata de la realidad del momento presente, de manera amable y sin juicio.

Mindfulness es importante en odontología porque la mente del odontólogo se escapa a pensar en muchos de los problemas que acechan a la profesión dental: crisis, competencia, inspecciones, multas, pacientes problemáticos, empleados problemáticos, tratamientos complicados, etc. Todos estos pensamientos producen estrés y

posiblemente otros problemas añadidos como sueño, adicciones, problemas musculares, etc. Estos aspectos centran su atención sin dejarles ver otros muchos aspectos positivos que también están presentes en nuestra realidad diaria. (8)

Todos estos problemas no van a desaparecer, pero uno puede aprender a relacionarse con ellos de otra forma para que no sean su centro de atención.

Mindfulness trabaja tres aspectos:

- 1.- La atención
- 2.- La aceptación
- 3.- El discernimiento

La realidad no es lo que está en nuestra mente. Los pensamientos que nos atrapan son como sueños de los que podemos despertar y elegir hacia donde queremos poner nuestra atención: en el presente.

Muchas veces, incluso no estamos físicamente presentes en la Clínica Dental pero es como si estuviéramos en ella. Estamos en casa, o con los amigos, o en la playa y viene a nuestra mente un problema de la consulta al que quedamos enganchados. No podemos evitar que nos vengan a la cabeza imágenes, recuerdos, pensamientos; pero sí podemos elegir quedarnos enganchados a ellos o volver a la realidad presente. El problema es que el cuerpo reacciona emocionalmente de forma parecida cuando realmente está ocurriendo algo que nos estresa que cuando no está pasando pero lo estamos pensando. Podemos quedarnos sentados, sin nada que hacer más que prestar atención a cómo reedito constantemente el pasado, anticipo y planifico continuamente el futuro y cómo ese momento presente que contiene toda la riqueza de lo que es simplemente real, nos pasa inadvertido.

El pasado ya pasó y no tiene vuelta, el futuro nunca llega porque cuando llega es presente; la única realidad es el presente, ese momento pleno en el que mente, cuerpo y espíritu están sincronizados, es el momento perfecto simplemente porque es real. El regresar una y otra vez, de manera amable y consciente, a ese espacio de apertura e intimidad con nuestro momento presente, es la invitación que nos hace la práctica de mindfulness.

Esta habilidad se aprende con la práctica. Permite vivir la vida, en vez de preocuparse, y centrarse en lo que es más importante para uno mismo, en dirigir tu vida hacia quien quieres ser: en tu profesión como Odontólogo, como líder de un equipo, como pareja, como padre-madre...

DEFINICIONES DE MINDFULNESS

“Darse cuenta de la experiencia presente, con aceptación” (Germer, Ch.)

“Prestar atención de manera particular, como propósito, en el momento presente y sin juicios mentales” (Kabat-Zinn, J.)

“La capacidad humana universal y básica, que consiste en ser conscientes de los contenidos de la mente, momento a momento” (Simón, V.)

“Conciencia Plena es mantener viva la consciencia en la realidad presente” (Hanh, T.N.)

“Estar frente a la desnuda realidad de la experiencia, observando cada evento como si estuviera ocurriendo por primera vez” (Goleman, D.)

LOS 8 PASOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE MINDFULNESS

Paso 1: Estar más presente: La atención y los cinco sentidos

Paso 2: Enfocando la mente dispersa: La respiración consciente

Paso 3: Dirigiendo y anclando el “Darse Cuenta”: La conciencia del sonido, respiración y cuerpo

Paso 4: Escuchando tu cuerpo: La conciencia de las sensaciones del cuerpo y el movimiento

Paso 5: Observando tu mente: La conciencia de los pensamientos

Paso 6: El manejo de tus emociones: La conciencia de los sentimientos

Paso 7: La comunicación exitosa: La conciencia del escuchar y hablar

Paso 8: Relajarse para lograr efectividad: La conciencia de la toma de decisiones y acciones

Terminología de Odontología Emocional:

ACEPTACION: disposición a dejar que las cosas sean como son, tanto las experiencias dolorosas como las placenteras.

CONCIENCIA: conocimiento que el ser humano tiene de su propia existencia, de sus estados y de sus actos.

MEDITACION: pensamiento o consideración de algo con atención y detenimiento para estudiarlo o comprenderlo bien.

MINDFULNESS: o atención plena o conciencia plena. Consiste en la práctica de ser concientes, de la experiencia presente, con aceptación.

SINCRONIZAR: hacer que dos o más hechos, fenómenos, etc., estén en perfecta correspondencia temporal.

Un instante de reflexión:

“La actitud con la que nos enfrentamos al mundo y a nosotros mismos tienen un efecto muy profundo en el desarrollo de los acontecimientos, razón por la cual lo que el futuro nos depara dependerá de lo que decidamos hacer para aliviar la ansiedad, la insatisfacción y el malestar que aqueja a nuestra vida y a nuestra época” (Jon Kabat-Zinn)

Consultoría y Sugerencias: si desea enviar alguna consulta para que le asesoremos, información sobre cursos, prevención del estrés profesional o desea sugerir algún tema para ser tratado en esta sección de Odontología Emocional, puede enviarnos un email a helgamediavilla@psicodent.org

Consulta: *Cuando salgo a cenar con los amigos, estoy una y otra vez dándole vueltas a los tratamientos realizados a los pacientes que he atendido ese día, y preocupado por los que tendré que realizar al día siguiente. Me canso, me estreso y no consigo disfrutar del momento de ocio con los amigos. ¿Qué puedo hacer?*

Respuesta: En primer lugar, sé cada vez más consciente del mundo que te rodea, desconecta el piloto automático, date cuenta y vé tus pensamientos y sentimientos, despertando a las sensaciones físicas de las cosas.

Conecta con el presente que contiene toda la riqueza de lo que es real.

En segundo lugar, la mayoría de las diferentes técnicas recomiendan un período diario fijo de práctica más formal de la atención plena, aunque tan sólo sean 15 minutos al día. Las técnicas son bastante simples: sentarse en un lugar tranquilo, hacer respiración abdominal, prestar atención a tu cuerpo y entrenar la mente para observar.

Si necesitas apoyo, contacta con un Coach especializado en Psicología en Odontología

BIBLIOGRAFÍA

1. Scouller. (2011) *The Three Levels of Leadership: How to Develop Your Leadership Presence, Knowhow and Skill*. Management Books.
2. Utrilla, M., Viñals, P., Carralero, I. (2010) *Gestión en Odontología*. Editorial Bellisco. Madrid.
3. Mediavilla, H. (2002) *¿Sabe comunicarse con su paciente? Relación con el paciente en odontología*. Editorial Bellisco. Madrid.
4. The University of Massachusetts. (2011) *Stress Reduction Program*. University of Massachusetts Medical School.
5. Kabat-Zinn, J., Ludwig, D.S. (2008) *Mindfulness in Medicine*. *Journal of the American Medical Association* 300.11: 1350-1352.
6. Germer, C.K., Siegel, R.D., Fulton, P.R. (2005) *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York. Guilford Press.
7. Chiesa, A., Serreti, A. (2009) *Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis*. *Journal of alternative and complementary medicine* 15 (5): pp. 593-600.
8. Utrilla, M., Mediavilla, H. (2014) *Manual de comunicación en Odontología*. Ediciones Mayo. Barcelona.