



**D<sup>a</sup>. Helga Mediavilla Ibáñez**

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Psicología Clínica. Actualmente trabaja como especialista en odontología conductual en un centro clínico en Madrid. Colabora con dentalDoctors como profesora experta en Psicología en odontología desde el año 2005.

Contacto: [helgamediavilla@hotmail.com](mailto:helgamediavilla@hotmail.com)

# ¿Psicología en Odontología?

## Psicodent, una herramienta indispensable.

La profesión de Odontología se da en un contexto “relacional”, es decir, en constante comunicación con personas. En este sentido es una profesión gratificante, pero también costosa emocionalmente ya que el equipo odontológico tiene que lidiar con todas las frustraciones, miedos, “malos modos”, agresividades, inseguridades, tópicos, prejuicios, personalidades, motivaciones, expectativas... con las que acude a consulta dental cada uno de los pacientes.

**“La Odontología es una profesión relacional”**

Algunas frases se han convertido en habituales en las consultas odontológicas y se repiten sin cesar en las mentes de los profesionales:

“Uno hace lo que puede, unas veces sale mejor y otras peor”  
“Con unos pacientes me llevo peor que con otros...”  
“Yo soy así, nunca se me ha dado bien hablar con la gente”  
“Parece que cuanto mejor les tratas peor se portan, a la mínima se enfadan; todo le molesta hoy a la gente”  
“¿Qué puedo hacer con los pacientes que se agobian, se ponen nerviosos? Yo les receto un Lexatin. ¿Esta es una solución eficaz a largo plazo?”

Y junto a ellas, en no pocas ocasiones llega la duda:

¿Me sentiría mejor en mi trabajo si supiera ...  
... decir las cosas de tal manera que la persona no se sintiera ofendida?  
... convencer a los pacientes o a mi equipo?  
... relajarles?  
... darles confianza?

¿Y si yo supiera relajarme?  
¿O si mi personal supiera crear para los pacientes un clima de seguridad?

¿Cómo manejar todas estas variables? ¿Dónde se pueden aprender? ¿Quién puede enseñarlas? ¿Sirve de algo gastar tiempo y dinero en cursos de gestión?

Afortunadamente, todo esto se puede aprender, pues la psicología elabora herramientas “científicamente probadas” para aprender a convencer, a relajar, a autorrelajar. Si el equipo odontológico se lo toma “con calma”, el coste emocional del trabajo se reduce considerablemente. Y de la misma manera, el paciente colabora más en el tratamiento si está relajado, por lo que el tiempo empleado para cada paciente se reduce, su tolerancia al dolor es mayor y su satisfacción subjetiva también, aumentando, por tanto, las probabilidades de convertirlos en pacientes fidelizados.

Pero... ¿qué hago con mis propias exigencias? ¿Y con todas las horas que meto en la consulta? ¿Cómo puedo aumentar la motivación del equipo de trabajo y la mía propia? ¿Cómo puedo motivar a los pacientes? ¿Qué hago con el empleado

## COLUMNA PSICOLOGÍA CLÍNICA

que está de baja? ¿Y con el que no sabe cómo tranquilizar a los pacientes? ¿Qué hago con mi jefe y su mal humor? ¡Duelmo mal, me siento muy cansado, estoy inapetente...!

La Psicología puede proporcionar gran cantidad de recursos para solucionar todas estas situaciones: técnicas de relajación, técnicas de comunicación asertiva, técnicas de control de los pensamientos, conocer a las personas, aprender a escuchar y a parar las quejas...

Específicamente, la Psicología hace muchos años que se ha ocupado de la Odontología, consciente de todas las situaciones potencialmente provocadoras de malestar (dolor y miedo de los pacientes, ruido, posturas, tensión profesional, ...), que hacen que el contexto odontológico sea percibido como aversivo en mayor o menor grado por un porcentaje elevado de la población.

### PSICODENT es la rama de la Psicología aplicada a la Odontología

La psicología aplicada a la Odontología (PSICODENT) es una rama de la Psicología a la que cada vez recurren más profesionales del sector dental que, a medida que la aplican, van comprobando los beneficios de “cuidarse psicológicamente”, haciendo de ésta una herramienta imprescindible en su quehacer cotidiano.

Asimismo, esta especialidad cobra más importancia a medida que en la Odontología se van produciendo cambios tales como la reducción de población por odontólogo, los menores ingresos, la mayor necesidad de trabajar más horas, el aumento de gasto, los cambios en la conducta-educación (las formas comunicativas) de las personas, la necesidad de mejorar en la gestión de los recursos humanos, etc.

El interés de “PSICODENT” es seguir educando en recursos varios al equipo odontológico para que pueda seguir siendo una profesión gratificante y con el menor coste físico-emotivo posible. A través de la aplicación de técnicas ya comprobadas y el descubrimiento o desarrollo de otras que puedan ser de utilidad en el contexto concreto de la Odontología.

De estos y muchos más aspectos se ocupa PSICODENT y nuestro interés es enseñarle a gestionar lo mejor posible su clínica dental y, con ello, el bienestar del equipo odontológico.



### Aplicaciones de PSICODENT

- Gestión del equipo odontológico.
- Aumentar el bienestar emocional de la persona-odontóloga; mejorar la calidad de vida como fin último.
- Conocer a las personas, sus reacciones, motivaciones, patologías..., y poder manejar tranquilamente reacciones y situaciones conflictivas.
- Aprender técnicas de escucha, entrevista, asertividad, respuesta, negociación, convencer, motivar..., de tal modo que se haga de una forma espontánea sin que esto sea un coste añadido al trabajo.
- Detectar, prevenir síndromes de estrés laboral: insomnios, dolores musculares, psicopatizaciones...
- Crear y mantener un buen ambiente de trabajo, detectar problemas intraconsulta.
- Manejar pacientes con ansiedad-miedo, incluso tratar psicológicamente fobias dentales.
- Evaluar al equipo de trabajo para potenciar los recursos de que dispone cada componente y mejorar sus puntos más débiles o detectar carencias y formarles.