



Helga Mediavilla Ibáñez
Psicóloga Clínica,
Psicoterapeuta
Cognitivo-Conductual,
Acreditación EuroPsy
Directora de Psicodent

helgamediavilla@
psicodent.org

Odontología emocional, técnicas para mejorar la relación con los pacientes

Psicodent, rama de la Psicología que estudia la Odontología, fue fundada en 1996 por Helga Mediavilla Ibáñez, especialista en Psicoterapia.

Esta novedosa disciplina, que nace de aplicar las herramientas que utiliza la Psicología a la Odontología, surgió a raíz de la observación, desde el punto de vista de la Psicoterapia, de la dinámica que se producía en las clínicas odontológicas.

“Me di cuenta de la gran variedad de agentes potencialmente estresores a los que está sometido el equipo dental y de que los miembros del equipo los afrontan como pueden, en muchas ocasiones sin una herramienta concreta y dirigida por el azar”, destaca la Dra. Mediavilla, que se dedicó a estudiar las diferentes situaciones y a enseñar a los profesionales de la Odontología distintas herramientas para solucionar las situaciones que a cada uno le parecían que les causaban más daño, las que consideraban que no controlaban porque no sabían cómo actuar.

La Odontología se desarrolla en un contexto relacional, en constante interacción con personas. Saber qué decir en cada momento facilita las relaciones, evita los malos entendidos y, en consecuencia, mejora el bienestar profesional y personal.

Psicodent tiene como objetivo aplicar las herramientas que la Psicología conoce con demostrada efectividad a las necesidades laborales de la Odontología, con la intención de prevenir el estrés y el *burnout* para conseguir que el especialista desarrolle su profesión de forma satisfactoria.

En este contexto de estudio e investigación científica, surge un nuevo concepto que defino como **odontología emocional**, técnicas que permiten manejar nuestros pensamientos, emociones y dirigir nuestras conductas; ordenarlas y sanearlas para que

no nos produzcan ansiedad, depresión o malestar, sino relajación, tranquilidad y optimismo. Principalmente consiste en tratar de percibir e interpretar la realidad tal y como es, no como el miedo, la inseguridad o las malas experiencias nos hacen verla.

La odontología emocional consiste en aplicar los conocimientos de la inteligencia emocional a la Odontología. Es la capacidad para reconocer sentimientos pro-

Características de la Odontología emocional

- La capacidad de motivarnos a nosotros mismos.
- La capacidad de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones.
- La capacidad de controlar los impulsos.
- La capacidad de diferir las gratificaciones.
- La capacidad de regular nuestros propios estados de ánimo.
- La capacidad de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales.
- La capacidad de empatizar y confiar en los demás.



Mario Utrilla Trinidad
Director del Máster de Gestión y Dirección de Clínicas Dentales
Secretario General de la Sociedad Española de Gerencia y Gestión Odontológica (SEGGO)

marioutrillatrinidad@hotmail.com

pios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.

El grado de dominio que una persona alcance sobre estas habilidades resulta decisivo para tener más o menos éxito en la vida personal y profesional. En su traslación a la consulta dental, estas competencias cobran mucha importancia en lo que a la relación con el paciente y en la prevención de su estrés profesional se refiere.

Beneficios de la inteligencia emocional

Si el profesional de la Odontología está motivado, tiene empatía y confía en los demás, podrá establecer mejores relaciones profesionales con sus pacientes: podrá controlar un posible enfado si un paciente no actúa correctamente y afrontar cambios imprevistos en el día a día de la consulta; en definitiva, podrá controlar la frustración que conlleva que las cosas no salgan como deseamos.

Estas competencias producen en nuestros pacien-

tes contagio emocional de tal forma que si el profesional empatiza con el paciente, será más fácil que el paciente empatice con él; si le ofrece confianza, también la recibirá; si es capaz de autorrelajarse, podrá relajar al paciente.

Estas competencias se pueden tener o no. Que no se tengan, no significa que no se puedan adquirir. ■

La Odontología emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos