



¿Cómo gestionar tu estrés en Odontología?

Dra. Mª. Helga Mediavilla Ibáñez

PROGRAMA

1.- ¿Qué aporta la psicología a la odontología? (20 min)

- Conflictos en odontología y cómo afrontarlos

2.- Estrés en odontología. Burn out (70 min)

- Definición: estrés positivo y negativo
- Estímulos laborales estresantes:
 - Encuentra lo que te estresa
 - ¿Cómo gestionarlos?
 - ¿De qué depende que te afecte más o menos el estrés?
- Síntomas:
 - ¿Cómo sé que estoy estresado?
 - ¿Cómo respondo al estrés?
- Consecuencias del estrés
- Prevención y tratamiento

3.- El estrés de tus pacientes (75 min)

- Conoce a tus pacientes: personalidades
- Paciente con Fobia Dental:
 - Definición
 - Síntomas
 - Prevención y tratamiento

- Herramientas de gestión del estrés del paciente

4.- El estrés de tu equipo/compañer@s: Motivación (15 min)

5.- Técnicas psicológicas de gestión del estrés (30 min)

Preguntas (15 min)

Plan de acción e insight (15 min)

Duración estimada del curso: 4 horas.

Total horas de teoría	3
Total horas de prácticas	1
Total horas (Teoría + Práctica)	4

PERTINENCIA DE LA ACTIVIDAD

Cada día más profesionales de la odontología me llaman demandándome terapia desbordados por su profesión.

La odontología es una de las profesiones con más estímulos estresantes, lo que hace que sufran un alto índice de bajas laborales y de enfermedades funcionales: dolores de cabeza, dolores musculares, adicciones, estrés, ansiedad, depresión. Este es el motivo por el que es muy necesario proveer de recursos de manejo de estas situaciones estresantes a los profesionales de la odontología. La psicología ayuda al profesional de la odontología a poder desempeñar su trabajo manejando las situaciones sin que le provoquen malestar.

Para conseguir la excelencia técnica en los tratamientos, además del más alto nivel de conocimientos científicos, hoy en día es necesario una atención clínica al paciente excepcional, conocer la persona que estás atendiendo para poder detectar sus necesidades y afrontar juntos de la manera menos estresante posible el tratamiento dental que necesita tu paciente.

Es muy importante también gestionar el estrés producido por la relación con el equipo humano de la clínica dental (auxiliares, higienistas, administrativos, recepcionistas, protésicos, Odontólogos...), dedicar tiempo a incentivar a nuestro equipo de trabajo, conocer las expectativas y necesidades de nuestros pacientes y compañeros, etc.

Además de reducir el estrés laboral, estas herramientas que aprenderemos en este curso, también facilita la captación y fidelización de pacientes, por lo que permiten sobrevivir en

un mercado tan competitivo y en la situación actual de crisis económica.

Este curso reúne un amplio temario para aprender a gestionar situaciones potencialmente estresantes en el entorno laboral de la odontología como la comunicación con los pacientes, la relación y solución de situaciones con los compañeros y la gestión del propio estrés interior. Está pensado para que el alumno sea capaz de aplicar en su trabajo muchas de las herramientas que nos proporciona la psicología para la gestión del estrés en el entorno laboral de la Odontología.

DETECCIÓN DE LAS NECESIDADES

- Encuesta sobre práctica dental en España.
- Evaluación de cursos impartidos durante 25 años sobre las materias que se recogen en esta actividad.
- Demanda de estos cursos por parte de los profesionales y pacientes.

OBJETIVOS GENERALES

Mi objetivo principal siempre ha sido proporcionar recursos al personal de las clínicas dentales para prevenir el estrés laboral propio de esta profesión.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las necesidades humanas: del paciente y equipo.
- Aprender a ser buen líder.
- Crear "equipo".
- Aumentar el rendimiento del equipo de salud bucodental.
- Motivar al equipo de trabajo.
- Mejorar la comunicación profesional-paciente y así mejorar la calidad asistencial, y la fidelización de éste. Es el mejor marketing "boca a boca".
- Aprender a gestionar conflictos.
- Prevenir el estrés laboral.
- Saber gestionar la fobia de los pacientes.
- Mejorar la inteligencia emocional.
- Aumentar la conciencia de ti mismo.
- Hacer un plan de acción de mejoras en estas áreas para llevarlas a la práctica.
- Aprender técnicas de relajación.

METODOLOGÍA DOCENTE

- Metodologías activas y ejercicios prácticos de aplicación en clínica.
- Teoría presentada en retroproyección.
- Todo este temario se practica a través de role playing y se aprende y se pone en práctica a través de coaching.
- Aprendizaje cooperativo mediante equipos de trabajo integrados por los alumnos que asumirán diferentes roles.
- Utilización del método del caso con ejemplos prácticos y situaciones reales discutidos en sesiones interactivas sobre diferentes situaciones.
- Plan de acción personal para crear conciencia e insight ante cada tema que se trate.

INTERACCIÓN ENTRE DICTANTE Y CURSILLISTAS

Se permite siempre a los alumnos realizar las preguntas y observaciones que consideren oportunas en cualquier momento del desarrollo del curso.

EVALUACIÓN

Tanto el profesorado como el contenido del curso es evaluado por los alumnos mediante un cuestionario que realizan a la finalización del mismo. Éstos son utilizados por los miembros de la Comisión de FC para comprobar el grado de aceptación y aprovechamiento del curso.

RECURSOS MATERIALES

Un aula con capacidad para 25 alumnos con sillas y mesas para estudiantes que puedan tomar apuntes, ordenador para presentaciones, proyector. Espacio para poder salir a hacer roleplaying.

CURRÍCULUM VITAE DRA. M^ª HELGA MEDIAVILLA IBÁÑEZ

- Licenciada en filosofía y letras. Sección PSICOLOGÍA. Especialidad Clínica y empresa-organizaciones. Universidad Pontificia de Comillas (1989-1994).
- Título oficial de Psicóloga Especialista en Psicología Clínica.

- Magister universitario en Psicología Clínica “Modificación de Conducta: Intervención Conductual en Psicología de la Salud”. Director: J.A Labrador. 55 créditos. Universidad Complutense de Madrid. Título propio. (1994-1996).
- Fundadora Psicología en Odontología.
- Acreditada como Psicoterapeuta por la EFPA (European Federation of Psychologists Associations) como psicóloga experta en psicoterapia.
- Acreditada Europsy.
- Certificada como Coaching y psicóloga Coaching por el Leading Change; AECOP-EMCC y la ISCP.
- Concesión del Título Oficial de Psicólogo Especialista en Psicología Clínica (“Reúne las condiciones determinadas por el R.D. 2490/98 de 20 de Noviembre: B.O.E. de 02 de diciembre”. En expediente tramitado por la Dirección General de Universidades.
- Fundadora de Psicodent 1999.
- Gabinete Psicológico propia PSICOMADRID inaugurado en 1997.
- Profesora HH.PP. (Soft Skills en la Universidad Pontificia de Comillas)
- Colaboradora habitual de la revista del Consejo de odontólogos “Dentistas”.
- Colaboradora de la revista Internacional Dental Tribune.
- Miembro de comisión de expertos y consejo editorial de distintas revistas de odontología.
- Cursos en distintas Universidades y empresas públicas y privadas, nacionales e internacionales sobre gestión del estrés en profesiones sanitarias y gestión integral y dirección de Clínicas. Especialista en comunicación, liderazgo y gestión de equipos. Psicopatologías en odontología.
- Profesora y directora del Master-Diploma en Dirección Odontológica y Gestión Clínica. Desde 2005-2018.
- Autora del libro: “¿Sabe comunicarse con su paciente? Relación con el paciente en Odontología”. Ed. Bellisco. 2002
- Co-Autora del Libro: “Bienestar profesional en la Clínica Dental”. Ed. Ripano. 2012
- Co-Autora del libro: “Las fabulosas aventuras del conejo sonrisas” Ed. Visión Libros. 2013
- Co-Autora del libro: “Manual de Comunicación en Odontología”. Ed. Mayo. 2014
- Capítulo 6: “Motivación en Odontología”. Libro “Gestión y Desarrollo en la práctica Odontológica”. Editorial Bellisco. Madrid. 2002
- Capítulo 7: “Comunicación en Odontología”. Libro “Gestión y Desarrollo en la práctica Odontológica”. Editorial Bellisco. Madrid. 2002
- Autora de numerosos artículos científicos en revistas especializadas en odontología a nivel nacional e internacional.
- Dictante, conferenciante y ponente en numerosos simposios, comunicaciones, cursos y congresos especializados en odontología.