



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

helgamediavilla@  
psicodent.org

## Cómo prevenir y gestionar el estrés laboral

Los miembros del equipo dental están sujetos a muchas presiones psicológicas que conviene saber manejar para mantener una buena salud mental.

La situación laboral en Odontología genera, por sí misma, un cierto grado de activación, beneficioso y necesario para mantener todos los recursos alerta y atentos para utilizarlos cuando sea necesario solucionar algún problema de la situación laboral.

Sin embargo, si esta activación se mantiene durante mucho tiempo o con demasiada intensidad, o si le damos más importancia de la que se merece, si no se dan descansos adecuados, etc., puede llegar a provocar agotamiento psicológico y aparecer síntomas, como depresión, ansiedad, que pueden convertirse en patologías mentales como estrés laboral, *burnout*, *mobbing*. Esta sintomatología bloquea todo funcionamiento laboral eficaz y se convierte en un círculo vicioso de incapacidad y malestar que será necesario cortar a través de un tratamiento psicológico adecuado.

El objetivo es enseñar a los miembros del equipo de trabajo de Odontología a prevenir el estrés, proporcionando los recursos necesarios para ello.

Podemos detectar problemas de estrés cuando un profesional rinde menos, le ocurren más accidentes laborales, presenta más absentismo en el trabajo, no le interesa nada, está irritable, ansioso, desmotivado, deprimido, con problemas de sueño, de apetito...

### **Burnout**

Se está poniendo cada día más de manifiesto como un tipo de estrés laboral que se genera en los trabajos que requieren relación directa con pacientes, con alumnos o con clientes, como es el ejemplo de profesores, médicos, odontólogos... Se denomina también "síndrome de agotamiento psíquico" y/o "síndrome de estar quemado".

Los síntomas aparecen cuando el profesional no ve satisfechas sus expectativas sobre cómo quiere desempeñar su trabajo, ya que las personas de su entorno no colaboran con él. Siente que no puede manejar la situación y que no puede hacer nada por cambiarlo.

Los pacientes emiten mensajes dañinos, mensajes que provocan reacciones defensivas, insultos, cuestionan la valía profesional y personal de los miembros del equipo odontológico. Como seres humanos, igual que los pacientes, los profesionales tienen sentimientos, preocupaciones, debilidades, dudas, etc.

### **Agentes estresores**

Existen aspectos que favorecen la creación de un ambiente estresante. El estrés no afecta de igual forma a todas las personas; se manifestará en una persona dependiendo de:

- Su **fortaleza psicofisiológica**: parece ser que unas personas están más o menos predispuestas a padecer estrés que otras.
- El **entorno estresante** al que esté sometido el sujeto: dependiendo de la cantidad, de la intensidad y de la frecuencia con que tenga que someterse a los factores estresantes, la situación se hará más o menos llevadera.
- De los **recursos** de afrontamiento del estrés de los que dispone el sujeto: dependiendo de las habilidades de organización, plani-

**El *burnout* se produce cuando la tensión asociada al puesto de trabajo se prolonga durante mucho tiempo**

## Medidas preventivas del estrés

1. Informarse de enfermedades infecciosas de los pacientes.
2. Aprender a manejar pacientes, sobre todo pacientes ansiosos.
3. Mantener el gabinete dental en buenas condiciones.
4. Conocer la utilización del instrumental y sus riesgos.
5. Equipamiento: luz, ventilación adecuada, temperatura, higiene, guantes...
6. Reducir el tiempo de exposición del factor de riesgo: radiografías, sangre, ruido de turbina...
7. Más información: conocer riesgos y cómo prevenirlos.
8. Más protección: mascarilla, guantes, vacunación.
9. Tomar vacaciones alguna vez.
10. Favorecer la opinión sobre uno mismo.
11. No tener prisa por conseguir determinados objetivos que necesitan tiempo: ser realista con los objetivos que se desean alcanzar y el tiempo que necesario para alcanzarlos.
12. Realizar ejercicio físico.
13. Organizarse horas determinadas de trabajo para poder disponer de algo de tiempo libre al día.
14. Aprender técnicas de relajación, de interpretación correcta de las reacciones de los pacientes, de solución de problemas, situaciones conflictivas, planificación/aprovechamiento del tiempo...



**Existen aspectos que favorecen la creación de un ambiente estresante, pero el estrés no afecta por igual a todos**

ficación, relajación, de decisión..., de las que disponga el sujeto, la situación le producirá más o menos sintomatología estresante.

El objetivo será aumentar estos recursos psicológicos para fortalecer la mente humana y tratar de reducir al máximo los factores estresores. ■