

15 técnicas para controlar el estrés en Odontología

Por Helga Mediavilla y Mario Utrilla

Uno de los temas que trata la Odontología Emocional es la prevención del estrés en Odontología, ya que es una profesión con muchos factores potencialmente estresantes. La Odontología Emocional propone a los profesionales 15 consejos para prevenir el estrés que sufren en su profesión:

1. Aceptar el estrés serenamente y sin irritaciones. Saber y aceptar que el entorno laboral no es de color de rosa, que hay frustraciones constantes, que no siempre las cosas ocurren como se había planeado y planificado, que surgen imprevistos, que las personas tenemos diferentes puntos de vista irreconciliables con los jefes, pacientes, compañeros, etc.; que no somos ni tenemos por qué ser perfectos, omnipotentes y tenemos limitaciones. Saberlo y aceptarlo nos permite dejar de quejarnos y aprender a anticiparlo, prevenirlo y modificarlo. Crear una cultura en el equipo de optimismo y actuación, no de queja.

2. Identificar tus propios agentes estresores. Identifica lo que te estresa: ¿cuándo me siento estresado?, ¿qué me hace estar estresado? Sólo el conocerlo genera cierto control y reduce más el estrés.

3. Planificar qué vas a hacer en concreto cuando aparezca esa situación estresante.

4. Comunicarse bien para controlar el estrés. Aprender habilidades de comunicación verbal y no verbal.

5. Recordar ocasiones similares en las que fue capaz de manejar la situación. Recordar las metas alcanzadas, recordar las cosas que han salido bien. En vez de estar siempre pensando en lo que queda por hacer y lo que ha salido mal.

6. "Quien canta sus males espanta". Tararear una bonita melodía produce en uno mismo y en los demás emoción positiva, produciendo un contagio emocional positivo que facilita la eliminación de estrés. Ponerle letra al tarareo de una melodía con aquello que me está molestando produce una automática pérdida de importancia de lo que molesta, consiguiendo que deje de molestar.

7. Sonreír. Produce contagio emocional y facilita las relaciones interpersonales. Use el sentido del humor o simplemente sonría, aunque al principio lo haga de forma forzada y sin ganas.

8. Respirar profundamente. Tómate tu tiempo para relajarte un poco. El estrés produce tensión muscular. Alguna literatura lo llama "*hablarle a tus músculos*": cuando ante una situación tensa notas alguna zona muscular en tensión "*habla*" a tus músculos de distintas zonas de tu cuerpo, cara, brazos, piernas, pecho y diles: "*relaja*" o diles "*suelta*", o "*afloja*".

9. Cambiar tus guiones. Lo que nos decimos a nosotros mismos influye en nuestras emociones y en nuestros actos, por eso es importante hablarse a sí mismo para poder autocontrolarse. Los guiones son lo que nos decimos sobre la situación estresante y los recursos que creemos que tenemos para hacerles frente. Esta información puede hacer que nos autocontrolemos o contribuir a una incómoda experiencia de estrés.

10. Conocer y aceptar tus propias reacciones emocionales. ¿Siento enfado, tristeza, ansiedad, ira, frustración...?

11. Cambiar "debo" o "tengo que" por "prefiero" o "quiero". Las normas son buenas porque facilitan el trabajo en equipo y predecir con relativa seguridad algunos acontecimientos futuros; pero las reglas autoimpuestas del tipo "*debo*" o "*tengo que*" pueden ser estresantes porque producen poca flexibilidad, culpa si

no se consiguen, autoexigencia y perfeccionismo imposible de alcanzar y de lograr y por tanto constante frustración innecesaria y poca valoración de lo que se consigue si no es el todo.

12. Cambiar el entorno y la tarea: a veces se puede elegir entre soportar los palos que da el estrés o cambiar nuestra posición y nuestra situación en ella: puerta abierta o cerrada de despacho, apagar teléfono, organizar agenda, entradas al correo, delegar, retirarse a estancias aisladas, diseño y decoración de la clínica o gabinete, organizar el ordenador o un buen archivo o agenda, organizar las actividades profesionales, personales, familiares, sociales, organizar actividades pendientes, etc.

13. Gestionar bien la agenda. "*No nos va a dar tiempo*", "*no me da la*

vida", "*el día a día me come*". Establecer prioridades, fijar fechas límite, postponer o no dejar para mañana...

14. Aprender a delegar.

15. Cuidar su salud. Alimentación, tiempo suficiente de sueño, actividades ocio, amistad, ejercicio físico, pasear, andar, etc. Contéstate a la pregunta: "*¿qué me sienta bien?*", y hazlo como prioridad.

Cada persona sabrá escoger qué consejo necesita aplicar a su vida diaria para manejar el estrés laboral en Odontología.

Recordar que cada aprendizaje nuevo tarda en instaurarse unos 21 días. Por lo que si se quiere seguir más de un consejo, conviene ir aprendiéndolos de uno en uno.

Para contactar y consultoría:

helgamediavilla@psicodent.org

2013

GREATER NY DENTAL MEETING

SCIENTIFIC MEETING:
Friday, November 29 -
Wednesday, December 4

EXHIBIT DATES:
Sunday, December 1 -
Wednesday, December 4

NO PRE-REGISTRATION FEE

Attend At No Cost
Never a pre-registration fee at the Greater New York Dental Meeting

Mark Your Calendar
Educational Programs:
Friday through Wednesday,
November 29 - December 4

Exhibits:
Sunday through Wednesday,
December 1 - December 4

More than 600 Exhibitors
Jacob K. Javits Convention Center
11th Avenue between 34-39th Streets (Manhattan)

Headquarters Hotel
New York Marriott Marquis Hotel

Live Dentistry Arena - No Tuition

Latest Dental Technology & Scientific Advances

More Than 350 Scientific Programs
Seminars, Hands-on Workshops, Essays & Scientific
Poster Sessions as well as Specialty and Auxiliary
Programs

Educational Programs in various languages

Social Programs for the Entire Family

ENJOY NEW YORK CITY AT ITS BEST DURING THE MOST FESTIVE TIME OF THE YEAR!

**The Largest Dental Meeting/Exhibition/
Congress in the United States**
89th ANNUAL SESSION

WWW.GNYDM.COM

For More Information:
Greater New York Dental Meeting®
570 Seventh Avenue - Suite 800, New York, NY 10018 USA
Tel: (212) 398-6922 / Fax: (212) 398-6934
E-mail: victoria@gnydm.com / Website: www.gnydm.com

Sponsored by: The New York County Dental Society and The Second District Dental Society