



curso



¿CÓMO GESTIONAR TU ESTRÉS EN ODONTOLOGÍA?

Dictante:

Dra. Dña. M^a. Helga Mediavilla Ibáñez

ZARAGOZA

20 MARZO 2026 en la Sede Colegial

VIERNES 20
de 16,30 a 20,30 horas

PRECIO:
50 € Colegiados
20 € Estudiantes de Grado

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: <https://cursos.dentistasaragon.es/>



PROGRAMA



1.- ¿Qué aporta la psicología a la Odontología?

- Conflictos en Odontología y cómo afrontarlos

2.- Estrés en Odontología. Burn out

- 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

- 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

5.- Técnicas psicológicas de gestión del estrés

• Preguntas

• Plan de acción e insight



CURRÍCULUM



- 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. Dede 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, conferenciente y ponente en numerosos simposios, comunicaciones, cursos y congresos especializados en Odontología.