

**MEMORIA FINAL del Proyecto de Innovación Docente: “Aprendizaje y uso por el alumno de técnicas sofrológicas de relajación, para el control de la ansiedad en los pacientes que acuden a la Clínica Odontológica para recibir tratamientos de cirugía Bucal”.**

**Profesor Responsable: Dr. Antonio López-Valverde Centeno.  
Departamento de Cirugía. Facultad de Medicina.**

**E-mail: [alopezvalverde@usal.es](mailto:alopezvalverde@usal.es)**

**Salamanca junio 2022**



**DEPARTAMENTO DE CIRUGÍA ÁREA DE ESTOMATOLOGÍA**

**CIRUGÍA BUCAL**

**Prof. Antonio López-Valverde Centeno**

**MIEMBROS DEL EQUIPO DE TRABAJO**

**El personal que ha intervenido en el presente Proyecto corresponde a los solicitantes de la convocatoria de ayudas a Proyectos de innovación y mejora docente de la Universidad de Salamanca, para el curso 2022-2023. PROYECTO: ID2022/033.**

**El equipo ha estado formado por:**

**Antonio López-Valverde Centeno, Profesor Contratado Doctor del Departamento de Cirugía y Coordinador del Proyecto.**

**Nansi López-Valverde Hernández, alumna de Postgrado.**

## **1. Introducción**

**Los trastornos de ansiedad se consideran los trastornos mentales más prevalentes, existiendo la evidencia de que la ansiedad, ante los tratamientos dentales, esta relacionada con el dolor provocado en este tipo de tratamientos. Este tipo de trastornos dificultan sobremanera la realización de los diferentes tratamientos dentales, existiendo situaciones en las que, los pacientes, llegan a detestar la anestesia, impidiendo al profesional cualquier tipo de procedimiento, incluso exploratorio.**

**La sofrología es una práctica basada en técnicas de relajación asociadas a ejercicios de respiración y evocación, creada y desarrollada en 1960 por Alfonso Caycedo. Está destinada a aliviar un gran número de trastornos, algunos funcionales y otros psicológicos como la ansiedad y se encuentra implantada en varios sistemas sanitarios europeos.**

**En el Grado de Odontología de la Universidad de Salamanca, no se han empleado estas técnicas docentes con anterioridad a nuestra propuesta y el objetivo de nuestro Proyecto de Innovación sería instruir y formar al futuro profesional odontólogo en el conocimiento de las técnicas sofrológicas con la finalidad de aplicarlas a los pacientes ansiosos en las prácticas clínicas.**

## **2. Objetivos**

**Las técnicas de relajación consciente constituyen una excelente herramienta para controlar la ansiedad y el estrés producido antes de la anestesia y la cirugía bucal.**

**Este proyecto de innovación tuvo como objetivo instruir al alumnado en las técnicas sofrológicas de relajación consciente, con la finalidad de su práctica en el futuro ejercicio profesional.**

## **3. Material didáctico y recursos**

**Las técnicas sofrológicas de relajación consciente, se llevaron a cabo de una forma simulada entre alumnos, durante las prácticas clínicas de las asignaturas de Cirugía Bucal I y II, en los cursos segundo y tercero del Grado de Odontología.**

**Los alumnos fueron instruidos en estas técnicas por los dos responsables del proyecto.**

**Posteriormente, entre ellos, entrenaron y simularon las técnicas relajatorias, consiguiendo diferentes profundidades de relajación.**

**Finalmente, asistieron a la inducción en pacientes, antes de las cirugías, dónde pudieron presenciar y apreciar diferentes técnicas de relajación, en diferentes situaciones, con la finalidad de eliminar la ansiedad de los pacientes antes de las anestésias y de los tratamientos quirúrgicos bucales.**

#### **4. Resultados y conclusiones**

**En grupos de diez alumnos realizaron las prácticas de inducción a la relajación, a lo largo del primer periodo docente del curso 22/23, con la finalidad de que, en el primer semestre, todos los alumnos adquirieran los conocimientos teórico-prácticos suficientes (fundamentalmente prácticos), antes de optar a las prácticas de inducción relajatoria entre ellos en el segundo periodo docente del curso.**

**Los alumnos simularon, tanto las técnicas de relajación simples como las técnicas complejas, de inducción sofrológica.**

**Durante el segundo periodo del curso, asistieron a sesiones de relajación e inducción sofrológica a pacientes que iban a ser operados.**

**Los resultados obtenidos se han reflejado en las pruebas evaluatorias de la convocatoria ordinaria, dónde hemos apreciado un alto índice de superación y satisfacción, en el apartado relativo a las técnicas de inducción sofrológica, en comparación con cursos anteriores, en los que no habíamos utilizado estas técnicas docentes.**

**Ello nos ha llevado a concluir que las técnicas de relajación antes de la anestesia odontológica y de la práctica de quirúrgica bucal, resultan de gran eficacia como metodología docente en el Grado de Odontología, animándonos a presentar un nuevo proyecto docente ampliatorio, el próximo curso 23/24, sobre técnicas complejas de relajación y sofrología inducida, ya que, además, así nos lo ha solicitado la mayor parte del alumnado.**

#### **5. Memoria económica**

**Este proyecto no recibió dotación económica. Las técnicas de relajación y sofrología inducida no requieren instrumental adicional, por lo que se llevan a cabo, exclusivamente, de forma verbal.**