



## **Factores Psicológicos implicados en el bruxismo: manejo cognitivo-conductual**

### **Psychological factors in bruxism: cognitive-behavioural management**

Laura Jiménez Ortega  
Xabier Ander Soto Goñi  
Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.

Numerosos estudios han analizado la relación entre los factores psicológicos y el bruxismo. Sin embargo, los datos a menudo se oscurecen por la falta de criterios diagnósticos precisos, la variedad de cuestionarios psicológicos utilizados, y una falta de distinción rigurosa entre participantes con bruxismo de vigilia, de sueño o ambos. El propósito de esta ponencia es aclarar y determinar la asociación entre el bruxismo de sueño y de vigilia y los factores psicológicos (ansiedad, depresión, sociabilidad, afrontamiento del estrés y rasgos de personalidad, entre otros). Investigación reciente indica que el bruxismo del sueño y de vigilia podrían verse influidos por distintos tipos de estrés: mientras que el primero se relacionaría con el estrés pasivo –asociado a la preocupación o indefensión–, el de vigilia parece vincularse en mayor medida a la actividad diurna inmediata, es decir afrontamiento activo de los problemas cotidianos de la vida. Además, el bruxismo de vigilia puede jugar un papel positivo en el afrontamiento del estrés. Por último, se proponen técnicas efectivas teniendo en cuenta tanto la literatura científica como la experiencia clínica de manejo cognitivo-conductual de los factores psicológicos relacionados con el bruxismo.

Several studies have studied the relationship between psychological factors and bruxism. However, the data are often confused by a lack of precise criteria, the variety of psychological questionnaires used, and a lack of rigorous distinction between participants with awake or sleep bruxism, or both. The purpose of this talk is to clarify and determine the association between sleep and wake bruxism and psychological factors (anxiety, depression, sociability, coping with stress and personality traits, among others). Recent research suggests that sleep and awake bruxism could be influenced by different types of stress: while the first would be related to passive stress –associated with worry or helplessness–, awake bruxism seems to be more linked to immediate daytime activity, that is, active coping with the daily problems of life. Finally, effective techniques are proposed considering both the scientific literature and the clinical experience of cognitive-behavioural management of psychological factors related to bruxism.