

Autoprotección en Neurocirugía

La **autoprotección** es un conjunto de mecanismos psicológicos, muchas veces inconscientes, mediante los cuales el neurocirujano busca preservar su integridad emocional, profesional y relacional frente a situaciones de **amenaza**, **crítica** o **inseguridad**.

En un entorno de alta presión como la neurocirugía, la autoprotección puede ser adaptativa o desadaptativa.

Formas comunes de autoprotección desadaptativa

- **Falsa modestia**: simula **humildad** para evitar cuestionamientos.
- **Desprecio encubierto**: desvaloriza al otro para sostener el control emocional.
- **Evasión del error**: minimización o negación de complicaciones.
- **Control excesivo**: dificultad para delegar como defensa ante la incertidumbre.
- **Autoexigencia rígida**: creencia de que descansar, dudar o pedir ayuda es signo de debilidad.
- **Narrativas autojustificativas**: explicaciones constantes que desvían la atención del propio límite.

Función psicológica de la autoprotección

- Mantener la autoestima ante el fallo.
- Evitar el sentimiento de insuficiencia o culpa.
- Proteger la imagen profesional construida socialmente.
- Controlar el entorno interpersonal evitando la exposición emocional.

Riesgos de la autoprotección sostenida

- **Aislamiento relacional**: deterioro del trabajo en equipo.
- **Desconexión con la experiencia emocional**: anestesia afectiva progresiva.
- **Fatiga por sobrecompensación**: hiperactividad para evitar el vacío o el reconocimiento de límites.
- **Bloqueo del aprendizaje auténtico**: la protección impide la reflexión real.

Alternativas saludables a la autoprotección defensiva

- **Autoconciencia emocional**: reconocer cuándo nos estamos defendiendo en lugar de actuando.
- **Espacios de supervisión horizontal**: permitirnos ser observados sin juicio.
- **Cultura del error constructiva**: convertir los fallos en herramientas de crecimiento.
- **Validación interna**, no solo externa: valorar el esfuerzo más allá del resultado inmediato.
- **Aceptar que la vulnerabilidad no es lo opuesto a la competencia**, sino parte de ella.

Conclusión

La autoprotección es humana y comprensible. Pero cuando se convierte en un estilo relacional crónico, **bloquea el contacto con el otro y con uno mismo**. Reconocer cuándo nos estamos protegiendo es el primer paso para poder abrirnos a liderar, enseñar y operar con más verdad, más libertad y más humanidad.

From:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/> - **Neurocirugía Contemporánea**

ISSN 1988-2661

Permanent link:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/doku.php?id=autoproteccion>

Last update: **2025/05/03 23:57**

