



Este artículo se encuentra disponible en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License.

This article is available in open access under the Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Questo articolo è disponibile in open access secondo la Creative Commons Attribution 4.0 International License.

# IusInkarri

Revista de la Facultad de Derecho y Ciencia Política

Vol. 13, n.º 16, julio–diciembre, 2024 • Publicación semestral. Lima, Perú

ISSN: 2519-7274 (En línea) • ISSN: 2410-5937 (Impreso)

DOI: 10.59885/iusinkarri.2024.v13n16.08

## PSICOANÁLISIS DEL ABOGADO: ALTO RIESGO PARA SU SALUD MENTAL

Psychoanalysis of lawyers: high risk for their mental health

Psicoanalisi degli avvocati: alto rischio per la loro salute mentale

A psicanálise dos advogados: um risco elevado para a sua saúde mental

PEDRO MARTÍNEZ VALERA  
Universidad Ricardo Palma  
(Lima, Perú)

Contacto: [pedro.martinezv@urp.edu.pe](mailto:pedro.martinezv@urp.edu.pe)  
<https://orcid.org/0000-0002-2869-5663>

### RESUMEN

Los abogados en ejercicio tienen un alto riesgo de sufrir trastornos mentales y serios desequilibrios familiares. Su profesión los involucra en constantes problemas y conflictos, los cuales les originan sentimientos de culpa depresiva y persecutoria. Debido a su (de)formación universitaria vertical, memorística y de poca reflexión crítica, de manera manifiesta o encubierta, padecen ansiedad, depresión, adicciones y trastornos de la personalidad. Recientes investigaciones en España, Estados Unidos y Brasil no solo han evidenciado ello, sino también sentimientos de soledad, insatisfacción, baja autoestima y deserción profesional. En el



A causa della loro (de)formazione universitaria dall'alto verso il basso, routinaria e con scarsa riflessione critica, soffrono di ansia, depressione, dipendenze e disturbi della personalità, in modo palese o nascosto. Recenti ricerche condotte in Spagna, Stati Uniti e Brasile hanno dimostrato non solo questo, ma anche sentimenti di solitudine, insoddisfazione, bassa autostima e abbandono professionale. In Perù, questa situazione esiste con l'aggravante di stili di vita sedentari, sovrappeso, obesità e malattie cardiovascolari. Tuttavia, se ne parla solo a bassa voce, perché è un argomento tabù. È quindi urgente che le scuole di legge e gli ordini degli avvocati realizzino programmi di prevenzione della salute mentale.

**Parole chiave:** avvocati; diritto; scienze politiche; psicoanalisi; disturbi mentali.

**Termini di indicizzazione:** xxx xxxxxxx xxxxx xxxxxx xxx xx xxx x xx xxxxxx xxxxxxxxxxxx (Fonte: Unesco Thesaurus).

## RESUMO

Os advogados em exercício estão expostos a um risco elevado de perturbações mentais e de graves desequilíbrios familiares. A sua profissão envolve-os em problemas e conflitos constantes, que dão origem a sentimentos de culpa depressiva e persecutória. Devido à sua (des) formação universitária, de cima para baixo, com pouca reflexão crítica, sofrem de ansiedade, depressão, toxicodependência e perturbações da personalidade, de forma aberta ou encoberta. Investigações recentes em Espanha, nos Estados Unidos e no Brasil não só o demonstraram, como também sentimentos de solidão, insatisfação, baixa autoestima e deserção profissional. No Peru, esta situação existe com os factores agravantes do sedentarismo, do excesso de peso, da obesidade e das doenças cardiovasculares. No entanto, só se fala dela em voz baixa, pois é um assunto tabu. É, pois, urgente que as escolas de Direito e as Ordens dos Advogados desenvolvam programas de prevenção da saúde mental.

**Palavras-chave:** advogados; direito; ciência política; psicanálise; perturbações mentais.

**Termes d'indexation:** xxxxxxxxxxx x x x x xx x xxx xx (Source: Thésaurus de l'Unesco).

**Recibido:** 3/10/2024

**Aceptado:** 27/11/2024

**Revisado:** 25/11/2024

**Publicado en línea:** 13/12/2024

**Financiamiento:** Autofinanciado.

**Conflicto de intereses:** El autor declara no tener conflicto de intereses.

## 1. INTRODUCCIÓN

El derecho y la ciencia política es una profesión de alto riesgo para la salud mental de quienes la ejercen. De manera consciente o inconsciente, los abogados hombres y mujeres, conviven a diario con el conflicto y la agresión, sea esta manifiesta, latente o encubierta. Siempre están en medio de dos fuerzas en disputa. Y lo que es aún más perjudicial, ganen o pierdan un proceso judicial o en algún medio alternativo de solución de controversias, siempre experimentarán un sentimiento de culpa. Si la sentencia fue desfavorable, la parte contratante lo señalará como el causante. Si salió airoso y el proceso culminó con un laudo, acuerdo, acta a favor, o sentenciando a la otra parte, tendrá sentimientos encontrados de alegría y tristeza, de pena y dolor psíquico, que su propia profesión y (de) formación, no le permitirán expresarlos emocionalmente. En definitiva, se formarán sentimientos de culpa, que quedarán encapsulados en ese profundo *inconsciente reprimido*, almacenados en ese lado más oscuro y en confrontación, muchas veces, con ese *Superyó* freudiano; transformándose por lo general, en una tolerable culpa depresiva o en una asfixiante e inmanejable culpa persecutoria. Sean cual fuesen sus recursos para manejar o gestionar sus emociones y sentimientos, la culpa encapsulada, siempre estará en estado latente, dispuesta a salir y expresarse en alguna conducta o comportamiento; o por lo general, quedarse disfrazada en alguna adicción, enfermedad psicosomática, o porque no decirlo, en un trastorno mental, como la ansiedad, la depresión o alguna alteración de su personalidad (Martínez, 2022).

La salud mental y el bienestar emocional en los que ejercen la profesión del derecho y la ciencia política han sido temas tabúes durante décadas. A pesar de ser una realidad innegable, muchos abogados han evitado hablar de ello por temor a que sus trayectorias profesionales (y,

por qué no decirlo, también familiares), se vean afectadas negativamente. Sin embargo, en los últimos años, diversas investigaciones han abordado esta realidad, analizándola, y lo que es más importante, cuantificando sus resultados, mediante estudios con grandes muestras y utilizando metodologías de punta aplicadas a las ciencias sociales. La idea no solo consiste en visibilizar esta problemática, sino también, en conocer con la certeza y precisión de los datos estadísticos, su impacto real, con el objetivo de poder actuar de forma preventiva y con efectividad, ofreciendo programas de afrontamiento, capacitación y entrenamiento en salud mental. Según datos de la International Bar Association, publicados por el Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid (ICAM, 2024), revelan que, a nivel mundial, uno de cada tres abogados de ambos sexos, afirmaban que su trabajo impactaba negativamente en su salud mental. Y lo que es aún más preocupante, el 41% (casi uno de cada dos), evitaba hablar de ello por miedo a ser estigmatizados, excluidos, discriminados o debido a represalias profesionales. Esta alarmante situación, nos lleva a también preguntarnos cómo se está dando la formación universitaria de los futuros abogados, mujeres y hombres de leyes.

Seguro, comprender como se está impartiendo la formación universitaria en nuestras facultades de derecho y ciencia política, nos permitirá entender cómo el tradicional proceso pedagógico que se lleva a cabo en el ámbito jurídico, repercute de manera significativa y, hasta de manera deformante, en la conducta personal y social de los futuros profesionales de las leyes. No es un secreto, que en la (de) formación universitaria, a los abogados se los transforma en seres agresivos, sentenciosos, desconfiados y, sobre todo, carentes de empatía, emotividad y poco afectivos. Esto traería como consecuencia conflictos a nivel de su personalidad y trastornos de ansiedad y depresión, que no sólo son causantes de desequilibrios emocionales a nivel profesional, sino también, en su vida privada (Rojas,2022).

## **2. ¿LA ENSEÑANZA DEL DERECHO O LA (DE)FORMACIÓN DEL ABOGADO?**

La conducta social de los abogados, replica el carácter aprendido en el microcosmos del ámbito universitario. La sociología jurídica es una rama

de la sociología, que trata de comprender, explicar y predecir los modos en que las personas se interrelacionan, tomando como referencia para bien o para mal, un conjunto de normas jurídicas. Por tal motivo, es importante investigar las prácticas, la conducta y el comportamiento social de los abogados, es de vital importancia, para comprender y mejorar la enseñanza del derecho, la didáctica de los aspectos jurídicos y el engranaje del sistema judicial. Según esta premisa, es válido interrogarnos, el por qué los tribunales en algunos países, sitúan al juez en un estrado alto, de grandes dimensiones y lejano en términos espaciales de las defensas, considerando que tanto litigante como juez son abogados. De hecho, son diferentes roles jerárquicos que espacialmente expresan poder, que transmiten prácticas validadas históricamente, sino también, de elementos sociológicos que tienen que ver con el monopolio del poder en el proceso formativo y el trato vertical (y muchas veces autoritario), al que están acostumbrados desde que ingresan, los estudiantes de derecho. Bajo esta óptica, no es pues extraño, que, a su turno, cuando el estudiante llegue a convertirse en magistrado, sabrá que ha llegado su momento para ejercer ese mismo poder de manera autoritaria y ser tratado como superior, y no sólo ante sus colegas, sino también ante la sociedad. Es así que el abogado asume esta jerarquía como un comportamiento habitual y natural, aprendido en la universidad y perpetuado en el ejercicio de su profesión (Rojas, 2022).

La enseñanza tradicional del derecho, está enmarcada por la concepción estática del derecho romano, a diferencia de los sistemas normativos anglosajones. Debido a esto, principalmente en la enseñanza del derecho, ha predominado el modelo informativo y la transmisión de normas, leyes, códigos, reglamentos y demás instrumentos, que deben ser reproducidos en el proceso de enseñanza. Sin embargo, por lo general, se incurre en el abuso del traspaso informativo y en la falta de mediación por parte del docente (que a veces es un repetidor compulsivo), lo que convierte al estudiante en un mero espectador y no en un constructor de la realidad jurídica. Se cree, que saber derecho, es saber leyes, dominar normas y aplicarlas, sin previa interpretación, no sólo jurídica, sino más bien, ética, moral, de manera reflexiva y con pensamiento crítico.

La didáctica en la enseñanza del derecho y de la ciencia política, mide más bien la retención y capacidad memorística de reproducir contenidos. Las evaluaciones orales o escritas, exigen a los estudiantes de derecho, la necesidad de reproducir conceptos, autores y teorías, de lo contrario podrían ser desaprobados. Evaluaciones diseñadas, para que el estudiante universitario, no se involucre en construir, reflexionar, cuestionar, implementar o aplicar conocimientos e interpretaciones y análisis críticos. Además esta decir, que, en las presentaciones y sustentaciones orales, la situación empeora, aumentando la exigencia de memorización a raja tabla por parte del estudiante. Esto ha traído como consecuencia en muchos casos, la deshumanización del abogado, en perder esa sensibilidad social, en ver a las personas como partes de un proceso y no como seres humanos con emociones y sentimientos que están momentáneamente inmersos en un proceso. Realidad, que, en determinadas facultades de derecho, se ha intentado revertir, con la inclusión de cursos (a veces electivos), de derecho y literatura. Soluciones paliativas, pero que ayudan a no seguir desconectando al estudiante de su sociedad y enfocarlo a que el problema legal, es, ante todo, un problema humano temporal.

Desde el punto de vista psicológico, toma suma importancia, la presión académica en los estudiantes de derecho, el esfuerzo memorístico y la verticalidad en la relación docente-estudiante, como factores que más dificultan un adecuado e integral proceso de enseñanza-aprendizaje. Una vez obtenido el título, no es de extrañar, que los estudiantes sientan cierto nivel de satisfacción al verse en la oportunidad, ahora ellos, de ejercer el poder y el control sobre las demás, no sólo incluidas en los procesos judiciales, sino también y de manera muchas veces inconsciente, en su círculo personal y social. Es así, que el derecho, las leyes y la política, inciden directamente en la cotidianidad de las personas, haciéndolas más o menos humanas, moldeando su sensibilidad y definiendo su personalidad. Se sienten con un poder real o ilusorio frente a los otros, razón por la cual, la sociedad reconoce (y también desconoce) en la abogacía, el ejercicio de un supuesto poder que puede interferir, a veces de manera irreversible, el curso de la vida de una persona, grupo, o inclusive, de la sociedad. Es de esta manera, que en el micro mundo universitario, siempre está presente el distrés, la competitividad, la verticalidad y complacencia con

la autoridad (o el autoritarismo), la apetencia de poder y la búsqueda del éxito sin importar muchas veces los medios utilizados, entre otras características; hacen que los futuros abogados se formen (o deformen), una estructura social marcada por pautas que, desde lo coactivo, han sido impuestas en su educación universitaria y .que han marcado su psique, originando conductas, comportamientos y procesos cognitivos, que replican, proyectan, desplazan y transfieren en su vida profesional y social (Mazur, 2024).

### **3. SOLEDAD, INSATISFACCIÓN LABORAL Y NEGATIVA AUTOVALORACIÓN**

Un bien documentado estudio en España, fue realizado por el Ilustre Colegio de Abogados de Madrid (ICAM, 2024). En él señala, de manera directa y sin rodeos, que la profesión jurídica es apasionante y gratificante, pero también en muchas ocasiones, puede llegar a ser estresante e intensa. Los abogados están inmersos en un sistema que ejerce mucha presión, en términos de cumplimiento de plazos, horas, carga de trabajo, objetivos de facturación proyectados en medianos o grandes bufetes jurídicos, aumento de las expectativas de los clientes y una sensación de soledad en las oficinas o estudios de abogados independientes. Si bien es cierto, que los desafíos de salud mental no son exclusivos de la abogacía, sino también de otras profesiones, La presión de mantener altos niveles de productividad y la competencia constante crean un entorno propicio para la aparición del distrés, la ansiedad o algún trastorno de la personalidad. Es importante señalar, que se puede ser un excelente profesional y, en algún momento de su carrera profesional, enfrentar problemas o riesgos de salud mental. Reconocer esto es vital para eliminar el estigma asociado a los problemas de salud mental.

La investigación tuvo una población de 74,303 abogados colegiados en el ICAM, pertenecientes a la Comunidad Autónoma de Madrid, de éstos, participaron como muestra 1088 casos. La base de datos arrojó, que seis de cada 10 abogados de la muestra, la conformaron estudios u oficinas de abogados independientes que laboran de manera autónoma, es decir, son personas que trabajan «solas», donde los sentimientos de responsabilidad, soledad y culpa son mayores. Hay dos grupos específicos

que este estudio ha identificado. Por un lado, las mujeres, que representan un porcentaje significativo de nuestra profesión, reportan mayores niveles de ansiedad y dificultades para conciliar la vida laboral y personal. Y, por otro lado, los abogados jóvenes, que enfrentan altos niveles de estrés y una carencia de un adecuado apoyo profesional en sus primeros años de ejercicio de la abogacía. El estudio reveló que el 60 % de abogados mujeres y hombres, han experimentado algún nivel de ansiedad relacionada con su trabajo en el último año, debido a temas relacionados con su trabajo. Lo revelador, es que la ansiedad se da en mayor intensidad en mujeres, y en los segmentos intermedios de edad, sin importar si se trabaja en un estudio unipersonal o un bufete de abogados.

Los resultados arrojaron, que muchos abogados experimentan dificultades significativas para equilibrar su vida profesional y personal, lo que se refleja en largas horas de trabajo y una baja satisfacción general con el equilibrio de ambos roles. Casi la mitad de los encuestados (49 %), indicaron, que las cargas de trabajo les impiden pasar tiempo con sus amigos, lo que puede llevar a un deterioro de las relaciones sociales y un posible sentimiento de aislamiento. Un 46.3 % de los encuestados, manifestó sentir que su trabajo les quita tiempo que podrían pasar con su familia, afectando la calidad de sus relaciones familiares contribuyendo así, a un mayor desequilibrio entre su vida laboral y personal. Son las mujeres, y sobre todo las más jóvenes, sumadas a los abogados que trabajan solos, donde más se pueden observar porcentajes más altos, que evidencian que estos segmentos, disponen de menos tiempo para poder compartir con las amistades o para estar con la familia. Prácticamente, al 50 % de los abogados encuestados, señalan que les falta tiempo para estar con su entorno, ya sea familiar o amical.

El 49.9 % de los participantes en este estudio (ICAM, 2024), manifiesta postergar con frecuencia las tareas pendientes y un 42.4 % consideró tomar tiempo libre o vacaciones, pero no lo hizo, debido a la gran carga de trabajo que soportan. Se evidenciaron mecanismos de procrastinación, ya que en demasiadas ocasiones señalaron que postergan tareas pendientes, por miedo a asumirlas, o porque sufrieron un bloqueo mental. También, debido al desconocimiento sobre el trabajo a realizar, o por exceso de confianza para culminar un trabajo, o por acostumbrarse

a trabajar bajo presión. Es bueno señalar, que el teletrabajo permanece como práctica establecida, en el 55 % de los despachos jurídicos encuestados, pero no siempre con beneficios para los abogados. Un 25 % de los participantes en el estudio, señalan que no reciben ayuda, guía o apoyo psicológico en cuanto al bienestar integral, siendo los abogados mujeres y hombres de mediana edad, comprendidas entre los 31 y 45 años, los p que más solicitan patrones de trabajo flexible y políticas de horario abierto y escalonado, para poder conciliar sus labores con su vida familiar.

Algo que llamó mucho la atención, es que un gran número de encuestados, expresó desilusión con la profesión de derecho, señalando como causas, la alta presión, el estancamiento profesional y la falta de apoyo institucional. Esto ha originado un deterioro en la valoración y en el reconocimiento del trabajo del abogado, de parte de los clientes, juzgadores y demás operadores judiciales. Por otro lado, el 49.1% de encuestados, siente que su trabajo tiene un impacto negativo o extremadamente negativo en su estado mental y psicológico. Esa falta de valoración es no solo a nivel económico, sino también profesional, lo que contribuye a la frustración y la insatisfacción entre los propios abogados. Esto es indicativo de altos niveles de estrés, ansiedad o falta de autovaloración sobre el tiempo empleado en el trabajo. A la carga de trabajo, se suma la dificultad para reclamar mayores honorarios, conflictos éticos y presiones de manejar casos complejos y/o emocionalmente demandantes. Este sentimiento negativo se incrementa en los abogados comprendidos entre los 31 y 45 años de edad. Al contrario, en los mayores de 60 años, crece un sentimiento de aceptación, complacencia y en ciertos casos, de frustración.

#### **4. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, SEDENTARISMO, SOBREPESO Y OBESIDAD**

La investigación realizada en Brasil, por Silva et al. (2015), abordó la problemática existente entre las profesionales de las ciencias sociales, como lo son los abogados y los de las ciencias de la salud, tales como médicos y enfermeras. Los tres profesionales se enfrentan a diversos factores de distrés que provocan un mayor riesgo para su salud física

y mental. El objetivo del estudio, fue evaluar el distrés y otros factores de riesgo, causantes de las enfermedades cardiovasculares (ECV), en enfermeros y abogados que trabajan en la ciudad de Araxá, Minas Gerais, en Brasil.

Abogados y enfermeros, desarrollan actividades diarias que implican una gran presión debido al cumplimiento de los plazos y a la toma de decisiones, que comprometen la libertad y la vida de las personas, respectivamente. En el caso específico de los abogados, la complejidad de las leyes y los procedimientos jurídicos, el nivel de exigencia de los clientes, la competencia con otros profesionales, las largas jornadas laborales, el estar lejos de la familia a causa de los procesos judiciales fuera de su lugar de residencia. Igualmente, el contacto constante con conflictos, agresiones y acusaciones; así como el no disponer de tiempo para realizar actividades físicas, cuidar la salud mediante buenos hábitos alimentarios y no tener tiempo libre para el ocio, los lleva a situaciones de serio deterioro psíquico y orgánico.

El distrés (energía negativa), mal llamado estrés (energía pura), es una reacción interna del organismo para hacer frente a situaciones percibidas como amenazantes o agresoras. Aunque no existe consenso entre los estudiosos, el desarrollo del distrés transcurre por una fase de alerta, luego de resistencia y finalmente de agotamiento. En la primera, abogados y enfermeros, necesitan esforzarse más y emplear una mayor energía para cumplir con las exigencias y hacer frente a complejas situaciones. En la segunda fase, se produce un aumento de la capacidad de resistencia, lo que genera la búsqueda de un nuevo equilibrio, con la utilización de una gran cantidad de energía, que puede comprometer la homeostasis o equilibrio del organismo. En la última fase, del agotamiento, se produce un colapso total de la resistencia, debido al agotarse la energía de reserva, mostrando síntomas y trastornos de ansiedad y depresión, sin importar la edad, ni estatus socio-económico, que tengan los abogados sean mujeres y hombres.

La investigación que reseñamos, tuvo una muestra compuesta por 20 enfermeros de hospital y 26 abogados independientes. Todos los participantes tenían más de un año de experiencia en la profesión. La muestra incluía un 90 % de enfermeras. En cuanto a los abogados, hubo

una mayor distribución de los entrevistados, con un ligero predominio de hombres (53,84 %). Los grupos de edad de los participantes, oscilaban entre los 23 y los 62 años, con una edad media de 35,80 años. Los resultados mostraron que el 55 % de las enfermeras y el 30,9 % de los abogados sufrían de distrés. Entre los enfermeros, el 45 % se encontraba en la fase de resistencia y el 10 % en la de agotamiento. En cuanto a los abogados, el 19,3 % se encontraba en la fase de resistencia y el 10 % en la de agotamiento. En ambos grupos profesionales, los síntomas psicológicos se presentaron con altos porcentajes de prevalencia, con un 82 % para los profesionales de la enfermería, y un 78 % para los del derecho (Silva, et al., 2017).

Se evidenció, que el 30 % de las enfermeras y el 46.14 % de los abogados tenían niveles de sobrepeso u obesidad. En cuanto al perímetro abdominal, sólo el 25 % de las enfermeras y el 46,16% de los abogados, estaban dentro de los rangos aceptables, la mayoría presentaba un riesgo aumentado o muy aumentado. A su vez, la muestra arrojó, una baja prevalencia de hipertensión y tabaquismo. Sin embargo, las tasas de sedentarismo y de consumo de alcohol eran significativas. En cuanto al sedentarismo, este estuvo presente en el 55% de los enfermeros y en el 34.56 % de los abogados. En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, el 75% de las enfermeras y el 73 % de los abogados declararon consumir alcohol con frecuencia. Cifras que llaman a la reflexión, ya que a pesar que en los últimos años han sido frecuentes las campañas antitabaco, que debieron haber contribuido a disminuir la frecuencia de su consumo, sin embargo, los resultados relativos al sobrepeso u obesidad, el perímetro abdominal de riesgo, el sedentarismo y la ingesta de alcohol, arrojaron datos muy preocupantes, ya que son factores que multiplican el riesgo y la activación de diferentes enfermedades cardiovasculares.

## **5. ADICCIONES, ALCOHOLISMO, DIVORCIOS, SOLTERÍA Y DESERCIÓN PROFESIONAL**

En los Estados Unidos, se llevó a cabo una investigación realizada por Anker y Krill (2021), en torno a una población de 80 mil miembros -pertenecientes al Colegio de Abogados y a la Asociación de Abogados de California del Distrito de Columbia-, se comprometieron 5292 abogados,

a dar su consentimiento informado y responder el cuestionario enviado. Es así, que los investigadores recibieron 3343 cuestionarios de manera virtual, a fin de ser considerados, lo que representó una tasa de respuesta del 6 %. De los cuestionarios procesados, 480 abogados, indicaron que actualmente no ejercían la profesión, siendo estos cuestionarios retirados de la investigación. La muestra final, consistió en 2.863 abogados mujeres y hombres que indicaron tener un empleo actual en la profesión jurídica y que ejercían la abogacía de manera permanente.

Las mujeres tenían significativamente menos probabilidades de estar casadas (75.3 % frente al 58.3 % de los hombres). A su vez, obtuvieron más probabilidades de estar divorciadas (10.5 % frente al 7.9 %), o nunca casadas (21.4 % frente al 9.3 % de los hombres). Asimismo, tenían menos probabilidades de tener hijos (51.4 %), en comparación con los hombres (69.3 %). En términos laborales, casi el 67 % de mujeres y hombres, señalaron que trabajaban más de 40 horas a la semana. Los hombres ocupaban puestos legales de mayor jerarquía que las mujeres. Aproximadamente el 80 % de los hombres y mujeres, indicaron que eran bebedores habituales, el 7 % eran ex bebedores y el 10 % afirmaron que se habían abstenido de tomar en más de una ocasión. Una proporción significativamente mayor de hombres que de mujeres, eran consumidores habituales de sustancias alucinógenas (11.6 % frente al 8.3 %) o exconsumidores de sustancias (15.2 % frente al 10.3 %). En comparación, las mujeres (81.5 %), tenían más probabilidades de abstenerse alguna vez de consumir sustancias distintas del alcohol que los hombres (73.2 %). Una proporción significativamente mayor de mujeres (55.9 %) en comparación con los hombres (46.4 %), consumían alcohol de manera riesgosa. En cuanto al consumo de alcohol de alto riesgo y tipificado como peligroso, las mujeres evidenciaron 34.0 % frente a 25.4 % de los hombres.

Los hombres, con una media estadística de 8.21, tenían una mayor probabilidad de ascenso en el trabajo, en comparación con la media de 7.99 obtenida por las mujeres. La comparación de la proporción de mujeres y hombres que obtuvieron una puntuación superior a uno (un reflejo del desequilibrio entre esfuerzo y recompensa en el trabajo), reveló que aproximadamente la mitad de todas las mujeres tenían un

desequilibrio en forma de mayor esfuerzo requerido (47.9 %) en comparación con el 38.7 % de los hombres. Además, una cuarta parte, es decir, una de cada cuatro mujeres, indicaron que habían contemplado abandonar la profesión jurídica debido a problemas de salud mental, burnout o agotamiento, proporción significativamente mayor que el 17.4 % de hombres que contemplaron dejar de ejercer el derecho.

Las mujeres de 41 años o menos, tenían 2.26 veces más probabilidades de tener estrés moderado o severo que las mujeres de 61 años o más. Los principales predictores del consumo de riesgo de alcohol tanto en hombres como en mujeres, incluyeron la permisividad en el lugar de trabajo hacia las bebidas alcohólicas y el impacto originado por la pandemia de la COVID. El compromiso excesivo en el desempeño laboral, fue un predictor del consumo de riesgo de alcohol en los hombres, pero no en las mujeres. Para los hombres, la probabilidad de consumo de riesgo de alcohol fue 1.71 veces mayor. Los hombres que informaron un compromiso excesivo en el trabajo, tenían 1.43 veces más probabilidades de consumir alcohol, poniendo en riesgo su salud psicofísica.

Ante la pregunta, ¿está considerando o ha dejado la profesión de abogado debido a problemas de salud mental, agotamiento o estrés? Para los hombres, la probabilidad de contemplar esa posibilidad, fue 4.46 veces mayor que para aquellos con estrés auto declarado alto, y fue 2.36 veces mayor para aquellos con estrés intermedio. Además, los hombres con un conflicto entre el trabajo y la familia alto o intermedio, tenían 2.47 veces más probabilidades, respectivamente, de informar que contemplaban dejar de trabajar en su profesión de abogado. Los hombres de 41 años o menos, tenían 2.26 veces más probabilidades de contemplar la posibilidad de abandonar la profesión, en comparación con los hombres de 61 años o más. Los hombres que informaron un aumento de la ansiedad debido a los efectos de la pandemia, tenían 1.40 veces más probabilidades de contemplar la posibilidad de abandonar su trabajo como abogado.

En lo que respecta a las mujeres, el conflicto entre el trabajo y la familia fue más evidente. Existiendo mayor asociación entre la posibilidad de abandonar la profesión jurídica debido a problemas de salud mental, estrés o agotamiento. Si comparamos a las mujeres con

bajo nivel de conflicto entre el trabajo y la familia, con aquellas con alto nivel de conflicto entre el trabajo y la familia, vemos que éstas últimas tenían 4.60 veces más probabilidades de contemplar la posibilidad de abandonar la profesión jurídica. Asimismo, las mujeres con alto nivel de estrés, en comparación con las mujeres con bajo nivel de estrés, tenían 1,82 veces más probabilidades de contemplar la posibilidad de dejar de ejercer la profesión.

En base a las cifras antes mencionadas, la investigación reseñada (Anker y Krill, 2021), proporciona evidencia estadística sobre los factores asociados con las experiencias de distrés, consumo de alcohol de riesgo y abandono de la profesión jurídica. Un hallazgo general fue que los hombres y las mujeres difieren en cuanto a la prevalencia de estos problemas y el grado en que los factores laborales pueden contribuir a su aparición. Los abogados más jóvenes tenían entre 2 y 4 veces más probabilidades que sus colegas mayores de reportar estrés moderado o alto. Este hallazgo es consistente con lo que se ha observado en otras profesiones con altos niveles de estrés negativo, como la medicina, donde los profesionales menores de 41 años de edad, poseen un significativo factor asociado con el agotamiento médico. El hecho de que los abogados más jóvenes experimenten niveles significativamente más altos de estrés, también sugiere un papel mayor para las facultades de derecho en preparar, capacitar y entrenar de manera integral a sus estudiantes, para las experiencias y altos niveles de presión que el ejercicio profesional les exigirá. Asimismo, las elevadas cargas de trabajo y el compromiso excesivo que demandan los procesos judiciales, se reflejaron en la muestra del presente estudio. Por ejemplo, el 67 % evidenció trabajar más de 40 horas a la semana, y casi la cuarta parte de la muestra de 2863 abogados mujeres y hombres, indicó trabajar más de 51 horas por semana en promedio. Además, los puntajes de compromiso excesivo, evaluados por el instrumento empleado, fueron similares a los informados en otras profesiones demandantes de alto distrés, como lo son la medicina, enfermería, entre otras (Anker y Krill, 2021)

Estos hallazgos también indicaron, que el compromiso excesivo de estos profesionales abogados y médicos principalmente, están asociados con una mayor prevalencia de angustia psiquiátrica y que esta asociación

es mayor entre las mujeres que entre los hombres que ejercen dichas profesiones. Lo cierto es, que un estresante trabajo y un mayor rigor profesional, se han asociado durante muchas décadas, con la vida de un abogado en ejercicio. Sin embargo, hay un punto en el que las cargas de trabajo se vuelven insostenibles y peligrosas, poniendo en riesgo la salud y el bienestar de los abogados, hombres y mujeres de leyes. Las excesivas cargas de trabajo, al repercutir negativamente en la salud mental de los abogados, no solo tienden a socavar su calidad de vida, sino también la confiabilidad y efectividad del servicio y producto entregado a sus clientes, ya que el distrés crónico se ha asociado sistemáticamente con una menor función cognitiva, en detrimento de la atención, memoria, concentración y otras funciones ejecutivas.

## **6. ANSIEDAD, DEPRESIÓN, DISTRÉS, SOBREPESO Y OBESIDAD**

En el Perú, no tenemos evidencia que sustente estudios sobre el bienestar emocional realizados por algunas de las instituciones llamadas a hacerlos, tales como, los colegios profesionales de abogados, los que deberían velar por la salud mental de sus agremiados. Lo cierto, cuesta decirlo, es que las investigaciones sobre poblaciones de abogados son tan inexistentes, como las realizadas entre los magistrados. En el ámbito del sistema judicial peruano, tendríamos que remontarnos al estudio realizado por Perales y Chue (2008), donde empleando una muestra compuesta por 109 magistrados, encontraron que el 62 % informó haber tenido experiencias subjetivas de estrés elevado y, a nivel físico, el 61 % mencionó padecer de diversas enfermedades médicas, tales como hipertensión arterial, trastornos digestivos y sobrepeso, entre otras enfermedades no transmisibles. Asimismo, la investigación halló, una prevalencia de los trastornos de ansiedad del 27 % y de un 35 % para los trastornos depresivos. Este escenario tan inquietante, motivó a realizar una investigación a Perales et al. (2011), sobre una muestra conformada por 287 magistrados (138 pertenecientes al Ministerio Público y 149 al Poder Judicial).

De los 287 magistrados interrogados, el 53 % fueron hombres, el 25 % tenía menos de 40 años de edad y el 50 % sobrepasaba los 50

años. En cuanto al estado civil, el 68 % eran casados, 20 %, solteros y 18 % correspondían a la categoría de «otros» (viudos, divorciados o convivientes). Acerca del período de antigüedad como magistrados, el 34 % tenía 10 o más años de servicio, el 35 % entre cinco y 9 años y el 31 % menos de cinco años. En comparación con el cargo en el Ministerio Público, el 58.7 % correspondía a fiscales provinciales adjuntos, el 26.1 % a fiscales provinciales, y 15.2 % a fiscales superiores, supremos y fiscales supremos adjuntos. En el Poder Judicial, el 18,8 % pertenecía a jueces de paz letrado, el 68.5 % a jueces especializados y el 12.7 % a vocales superiores. Durante la evaluación médica, se encontró que el 62.2 % tenía sobrepeso, aunque esta condición era más grave en los magistrados del Poder Judicial (66.7 %), que en los del Ministerio Público (56.9 %). Mientras tanto, la prevalencia de hipertensión arterial fue del 20.2 %; aunque hubo variaciones, dependiendo de la institución donde trabajaba el magistrado, siendo menor en el Ministerio Público (13 %), en comparación con el 26.8 % que se encontró en el Poder Judicial.

La prevalencia de estrés (léase distrés), fue del 18.5 %. La prevalencia fue mayor en el Ministerio Público (19.6%), que en el Poder Judicial (17.4%). A su vez, fue mayor en los hombres (23 %), que en las mujeres (14.5 %). La prevalencia de estrés en el trabajo, se determinó en 33.7 %; aunque esta cifra fue mayor entre los hombres (43.9 %), y en magistrados con cinco a 10 años de servicio (43.3 %). La prevalencia de ansiedad fue del 12.5 %, menor en hombres (11.9 %) que en mujeres (13.2 %). La prevalencia de depresión fue del 15.0 %, menor en hombres (12.6 %) que en las mujeres (17.1 %). Al calcular el riesgo relacionado con el nivel de estrés laboral, se identificó que un mayor nivel de estrés laboral es asociado con un mayor nivel de depresión. La ansiedad, la depresión y el estrés, estuvieron presentes en el 6.6 % de los magistrados encuestados, mientras que el 25.9 % tenía al menos una de las tres condiciones. Asimismo, se observó una relación entre los niveles de estrés, de ansiedad y depresión. El estrés se asoció con un riesgo 12,3 veces mayor de sufrir depresión, mientras que la ansiedad arrojó 13,0 veces.

En definitiva, esta investigación evidenció que los abogados de ambos sexos, que laboran en el sistema judicial, poseen un 33.7 % de prevalencia de estrés, un elevadísimo sobrepeso que fluctúa entre el 62.2 %

y 66.7 %, una ansiedad de 12.5 %, y un nivel de depresión de 15.0 %. Cifras por demás preocupantes, más si tenemos en cuenta, que la asociación entre el estrés, la ansiedad y la depresión sugiere, que estos tres trastornos se refuerzan entre sí. y, que, de actuar de manera conjunta, aumentarían sus efectos negativos y su potencial patógeno en el organismo de quienes los padecen. Por ello, los autores (Perales et al., 2011), enfatizaron que, de darse de manera simultánea en la persona, constituyen un factor de alto riesgo para la salud de los magistrados, especialmente aquellos que, debido a la vulnerabilidad genética o psicológica, son más sensibles a su influencia.

## **7. SABER DERECHO NO ES SOLO SABER LEYES, CÓDIGOS, NORMAS Y REGLAMENTOS**

Ante este alarmante panorama, donde tan solo casi un tercio de los abogados (28.8%), afirma que su labor profesional lo hace sentir bien y realizado, y mientras que un 18,2% restante, sólo expresa tener sentimientos neutros y encontrados (ICAM, 2024), muchos de nosotros nos preguntamos, ¿qué debemos hacer?, y lo que es aún más valioso, ¿qué no debemos seguir haciendo? Ante estas interrogantes, existen una serie de desafíos entrelazados que afectan el bienestar y la salud mental de los abogados, entre los que se encuentran, el abordar no solo las demandas profesionales, sino también y con mayor urgencia, la necesidad de apoyo psicológico, emocional y de acciones conducentes a mejorar el bienestar psicosocial, apuntando a un restablecimiento equilibrado entre su vida personal y profesional.

Brillantes y dedicados abogados de ambos sexos, han enfrentado enormes exigencias laborales, que no en pocas ocasiones han repercutido negativamente en su salud mental. El peso de los plazos inamovibles, la presión por cumplir con las expectativas de los clientes y la abrumadora carga de trabajo, han llevado a muchos a experimentar niveles insostenibles de distrés, ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas, trastornos alimentarios (anorexia y bulimia principalmente) y de la personalidad. Estas experiencias, según las investigaciones reseñadas, no son casos aislados; son una realidad compartida por muchos abogados y operadores judiciales a nivel nacional e internacional, pero que lamentablemente,

por ese mal entendido espíritu de cuerpo colegiado, han permanecido en gran medida en la sombra, ocultos y en el peor de los casos, silenciados, hasta por las propias familias de los que padecen algún desequilibrio emocional o trastorno mental.

Nadie duda que el derecho es, y seguirá siendo, una profesión gratificante, respetada y, en muchos casos, bien remunerada. Es una carrera de suma importancia, para el funcionamiento adecuado de la sociedad civil, para la defensa de nuestros deberes y obligaciones y, para convivir ejerciendo nuestras libertades en un Estado de Derecho. Pero existen fuerzas del mercado y de una economía globalizada, que están llevando al derecho a una dirección equivocada, donde los valores, la ética, y los principios centrados en la persona, han cedido ante exigencias de mayor facturación, a horarios laborales cada vez más extenuantes que se compensan con mínimos incrementos salariales, y a interactuar en un ambiente de feroz competencia que exige no sólo a los abogados jóvenes, salir a flote o hundirse a como dé lugar y utilizando medios no siempre transparentes. Ante esto, la sensación de que cualquier abogado con dificultades emocionales es débil, cobarde, o que simplemente no soporta las presiones que otros sí aceptan, origina trastornos mentales y desequilibrios en su personalidad, a los que muchos jefes y directivos les importa poco afrontar. La percepción de apoyo de los abogados de ambos sexos que padecen desequilibrios emocionales, es casi inexistente, por lo general, sus superiores están más preocupados los de los beneficios que su empleado pueda generar, inclusive a costa de dañar su salud mental (IBA, 2021).

Definitivamente, la enseñanza del derecho y de la ciencia política en nuestras facultades, debe tender a humanizar más al estudiante, a no ver a la persona como un «caso», un «expediente» o como una de «las partes» de un proceso. El docente debe construir una relación más horizontal y menos jerarquizada con sus estudiantes, a la vez de poseer una comprensión más holística e integral del ser humano. A su vez, debe forjar en sus estudiantes un pensamiento crítico y reflexivo, más que formar un ser memorístico y repetitivo de instrumentos jurídicos. El gran reto también está, en actualizar programas de estudios y currículos, donde se incluyan cursos referidos al bienestar y la salud mental del

aspirante a ser abogado. Nuestras universidades, deben proporcionar a la sociedad, abogados empáticos y resilientes, que no se crean invulnerables, sino que sepan tomar conciencia de sus limitaciones y buscar apoyo psicoterapéutico ante desajustes emocionales que comprometan su salud mental y cognitiva.

Los estudios y bufetes, así como las asociaciones e instituciones gremiales, y, sobre todo, los colegios profesionales de abogados, deben preocuparse por el equilibrio psíquico de sus agremiados, promoviendo programas de prevención de la salud mental. Urge que realicen permanentes entrenamientos e inviertan todo tipo de recursos, en el bienestar emocional de sus asociados y de sus familias. Acciones que revertirán en un mejor desempeño profesional, una mayor retención del talento y una imagen positiva de la profesión ante la sociedad. Igualmente, la promoción de un entorno de trabajo saludable y equilibrado, es la mejor muestra que se podría hacer, a favor del bienestar y la salud mental de los abogados de ambos sexos.

Recordemos, finalmente, que, en el 2019, miles de abogados de todo el mundo se reunieron en Seúl, Corea del Sur, para la conferencia anual de la International Bar Association. Es así, que en una de las sesiones se abordó la problemática del bienestar y la salud mental en la profesión jurídica. Ante un enorme auditorio, repleto de abogados con amplia experiencia procedentes de todo el mundo, se planteó la siguiente interrogante: «Sabiendo lo que saben de la vida como abogado, ¿cuántos de ustedes recomendarían a sus hijos el derecho como carrera profesional?». La respuesta fue contundente, tan sólo cinco abogados levantaron la mano.

## REFERENCIAS

Anker, J., y Krill, P. (2021). Stress, drink, leave: An examination of gender-specific risk factors for mental health problems and attrition among licensed attorneys. *PLoS ONE*, 16(5), e0250563. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250563>

- Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid. (2024). Estudio sobre la salud mental de la abogacía madrileña. Colección Estudios n.º 2. España. <https://web.icam.es//wp-content/uploads/2024/07/I-Estudio-Salud-Mental-de-la-Abogacia-Madrilena-2024.pdf>
- International Bar Association (IBA). (2021). Bienestar Mental en la profesión jurídica: Un estudio global. La World Health Organization, WHO. <https://www.ibanet.org/document?id=IBA-report-Mental-Wellbeing-in-the-Legal-Profession-Spanish>
- Martínez, P. (2022). *Del Yo de Freud, al ¿Yo líquido de Bauman? Disertaciones introductorias al psicoanálisis y su relación con el Yo consumidor*. Grupo de Comunicación Multimedia- Apertura San Borja. <https://tecnohumanismo.online/index.php/tecnohumanismo/article/view/255>
- Mazur, J. (2024). Judges under corruption stress: lessons from leaked files about corruption in slovakia. Oñati Socio-Legal Series. <https://doi.org/10.35295/osls.iisl.1902>
- Perales, A., Chue, H., Padilla, A., y Barahona, L. (2011). Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental de Salud Pública*, 28(4), 581-588. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1726-46342011000400002](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1726-46342011000400002)
- Rojas, C. (2022). ¿por qué los abogados somos como somos? Un análisis del comportamiento social de los abogados desde el derecho, la sociología y la educación jurídica. *Revista Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho*, 9(2), 153-167. <https://doi.org/10.5354/0719-5885.2022.65254>
- Silva, A. D. S., Ríos, O. F. L., y Botelho, A. C. F. (2017). Presença de estresse e outros fatores de risco para doenças cardiovasculares em enfermeiros e advogados de um município de Minas Gerais-Brasil. *Cultura de los Cuidados*, 21(49). <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2017.49.19>