

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
<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

Perú, esta situación existe con los agravantes del sedentarismo y sobrepeso. Sin embargo, se habla de ello a media voz, pues es un tema tabú. Por ello, urge que las Facultades de Derecho y los colegios profesionales de abogados realicen programas de prevención de la salud mental.

Palabras clave: abogados; derecho; ciencia política; psicoanálisis; trastornos mentales.

Términos de indización: psicoanálisis; profesión jurídica; salud mental (Fuente: Tesaurus Unesco).

ABSTRACT

Practising lawyers are at high risk for mental disorders and serious family imbalances. Their profession involves them in constant problems and conflicts, which give rise to feelings of depressive and persecutory guilt. Due to their top-down, rote university (de)education with little critical reflection, they suffer from anxiety, depression, addictions and personality disorders, either overtly or covertly. Recent research in Spain, the United States and Brazil has not only shown this, but also feelings of loneliness, dissatisfaction, low self-esteem and professional desertion. In Peru, this situation exists with the aggravating factors of sedentary lifestyles and overweight. However, it is only spoken about in hushed tones, as it is a taboo subject. It is therefore urgent that law schools and bar associations carry out mental health prevention programmes.

Key words: lawyers; law; political science; psychoanalysis; mental disorders.

Indexing terms: psychoanalysis; legal profession; mental health (Source: Unesco Thesaurus).

RIASSUNTO

Gli avvocati praticanti sono ad alto rischio di disturbi mentali e di gravi squilibri familiari. La loro professione li coinvolge in continui problemi e conflitti, che danno origine a sentimenti depressivi e di colpa persecutoria. 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 è sovrappeso. 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.

Termes d'indexation: psicoanalisi; professione legale; salute mentale (Source: Thésaurus de l'Unesco).

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 e do excesso de peso. 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: psicanálise; profissão jurídica; saúde mental (Fonte: Tesouro da 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 son profesiones de alto riesgo para la salud mental de quienes las ejercen. De manera consciente o inconsciente, los abogados conviven diariamente con el conflicto y la agresión, ya sea manifiesta, latente o encubierta. Siempre están en medio de dos fuerzas en disputa. Sumado a ello, ganen o pierdan en un proceso judicial o algún medio alternativo de solución de controversias, siempre experimentarán un sentimiento de culpa, lo que es aún más perjudicial. Por un lado, si la sentencia fue desfavorable, la parte contratante los señalará como los causantes. Por otro lado, si salieron airoso y el proceso culminó con un laudo, acuerdo, acta a favor o sentenciando a la otra parte, tendrán sentimientos encontrados de alegría y tristeza, de pena y dolor psíquico, que su propia profesión y su (de)formación no les permitirán expresar emocionalmente. En definitiva, se formarán sentimientos de culpa, los cuales quedarán encapsulados en ese profundo inconsciente reprimido, almacenados en esa zona más oscura y en confrontación, muchas veces, con ese Superyó freudiano; ellos se transformarán en una tolerable culpa depresiva o una asfixiante e inmanejable culpa persecutoria. Sean cuales fueran 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, comportamiento o, por lo general, disfrazarse de alguna adicción, enfermedad psicosomática o un trastorno mental, como la ansiedad, la depresión o cierta alteración de su personalidad (Martínez, 2022).

La salud mental y el bienestar emocional de quienes ejercen el 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 relaciones

familiares se vean afectadas negativamente. Sin embargo, en los últimos años, diversas investigaciones han abordado esta problemática, analizándola y cuantificando sus resultados mediante estudios con grandes muestras y metodologías de punta aplicadas a las ciencias sociales. La idea no solo consiste en visibilizar esta situación, sino también en conocer con certeza y precisión los datos estadísticos y su impacto real para actuar de forma preventiva y efectiva, 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), a nivel mundial, uno de cada tres abogados de ambos sexos afirmaba 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 estigmatizado, excluido, discriminado o sufrir represalias profesionales. Esta alarmante situación nos lleva a preguntarnos cómo se desarrolla la formación universitaria de los futuros abogados, mujeres y hombres de leyes.

Comprender los modos en que 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 e incluso deformadora en la conducta personal y social de los futuros profesionales de las leyes. No es un secreto que en la (de)formación universitaria, los abogados son transformados en seres agresivos, sentenciosos, desconfiados y, sobre todo, carentes de empatía, emotividad y afectividad. Esto traería como consecuencia conflictos en su personalidad y trastornos de ansiedad y depresión, que no solo son causantes de desequilibrios emocionales a nivel profesional, sino también en su vida privada (Moreno 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 de vital importancia investigar las prácticas, la conducta y el comportamiento social de los abogados 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 por qué, en algunos países, los tribunales sitúan al juez en un estrado alto, de grandes dimensiones y lejano (en términos espaciales) de las defensas, a pesar de que tanto el litigante como el juez son abogados. De hecho, son diferentes roles jerárquicos que espacialmente expresan poder y transmiten prácticas validadas históricamente, pero también elementos sociológicos que tienen que ver con el monopolio del poder en el proceso formativo y el trato vertical (autoritario) al que los estudiantes de Derecho están acostumbrados desde que ingresan a la universidad. Desde esta óptica, no es pues extraño que, a su turno, cuando el estudiante se convierte en magistrado, sabe que ha llegado su momento para ejercer ese mismo poder de manera autoritaria y ser tratado como superior, no solo 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 (Moreno 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, quien a veces es un repetidor compulsivo. Ambos factores convierten al estudiante en un mero espectador, en vez de un constructor de la realidad jurídica. Se cree que conocer el Derecho es saber leyes; es decir, dominar normas y aplicarlas sin previa interpretación jurídica, ética ni moral, de manera no reflexiva y sin pensamiento crítico.

La didáctica en la enseñanza del Derecho y de la ciencia política mide más bien la retención y la capacidad memorística de reproducir contenidos. Las evaluaciones orales o escritas exigen a los estudiantes la necesidad de reproducir conceptos, autores y teorías; de lo contrario, podrían ser desaprobados. Las evaluaciones están diseñadas para que el estudiante universitario no se involucre en construir, reflexionar, cuestionar, implementar ni aplicar conocimientos e interpretaciones y análisis críticos. Demás esta decir que, en las presentaciones y las sustentaciones orales, la situación empeora, pues aumenta la exigencia de memorización a raja tabla por parte del estudiante. Esto ha traído como consecuencia la deshumanización del abogado, quien pierde sensibilidad social, ya que ve a las personas como partes de un proceso y no como seres humanos con emociones y sentimientos que están momentáneamente inmersos en un proceso. En determinadas Facultades de Derecho, esta realidad se ha intentado revertir, con la inclusión de cursos (a veces electivos) de Derecho y Literatura. Se trata de soluciones paliativas que ayudan a reconectar al estudiante con la sociedad y exponer que el problema legal es, ante todo, un problema humano temporal.

Desde el punto de vista psicológico, en los estudiantes de Derecho toma suma importancia la presión académica, 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 egresados sientan cierto nivel de satisfacción al tener la oportunidad de ejercer el poder y el control sobre las demás, no solo en los procesos judiciales, sino también en su círculo familiar y social, aunque suele ser de manera inconsciente. 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; por tal razón, en la abogacía, la sociedad reconoce (y desconoce) el ejercicio de un supuesto poder que puede interferir, a veces de manera irreversible, en el curso de la vida de una persona, un grupo o la sociedad. De este modo, en el micromundo universitario, siempre está presente el distrés, la competitividad, la verticalidad y la complacencia con la autoridad (o el autoritarismo), la apetencia de poder y la búsqueda del éxito sin importar los medios utilizados,

entre otras características. En conjunto, todos estos elementos ocasionan que los futuros abogados formen (o deformen) una estructura social marcada por pautas que, desde lo coactivo, han sido impuestas en su educación universitaria y 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

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 advertir que una persona puede ser un excelente profesional y, en algún momento de la carrera, enfrentar problemas o riesgos de salud mental. Reconocer esto es vital para eliminar el estigma asociado a los problemas de salud mental.

En un bien documentado estudio español, el Ilustre Colegio de Abogados de Madrid (ICAM, 2024) señala, de manera directa y sin rodeos, que la profesión jurídica es apasionante y gratificante, pero también puede llegar a ser estresante e intensa. Ello se debe a que 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 los despachos independientes.

La investigación mencionada tuvo una población de 74 303 abogados colegiados en el ICAM, pertenecientes a la Comunidad Autónoma de Madrid; 1088 casos participaron como muestra. Según la base de datos, 6 de cada 10 abogados de la muestra eran abogados de estudios u oficinas de independientes; es decir, se trata de personas que laboran de manera autónoma y «solas», cuyos sentimientos de responsabilidad, soledad y culpa son mayores. El estudio ha identificado dos grupos específicos: por un lado, las mujeres, quienes 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, quienes enfrentan altos niveles de distrés y carecen 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 laborales. Lo revelador es que la ansiedad surge 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.

De acuerdo con los resultados, 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 planos. Casi la mitad de los encuestados (49 %) indicaron que las cargas laborales les impiden pasar tiempo con sus amigos, lo que puede deteriorar sus relaciones sociales y ocasionarles un posible sentimiento de aislamiento. El 46.3 % manifestó sentir que su trabajo le quita tiempo que podría pasar con su familia, lo cual afecta la calidad de sus relaciones familiares y genera un mayor desequilibrio entre su vida laboral y personal. Las mujeres, sobre todo las más jóvenes, sumadas a los abogados que trabajan solos, son quienes disponen de menos tiempo para poder compartir con sus amistades o familias. Prácticamente, el 50 % de los abogados encuestados señala que le falta tiempo para estar con su entorno familiar y/o amical.

El 49.9 % de los participantes de 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 soporta. Se evidenciaron mecanismos de procrastinación, ya que en demasiadas ocasiones postergaron tareas pendientes por miedo a asumirlas, sufrieron un bloqueo mental, desconocían el trabajo a realizar, confiaban excesivamente en que culminarían un trabajo o estaban acostumbrados a trabajar bajo presión. Cabe señalar que el teletrabajo permanece como práctica establecida en el 55 % de los despachos jurídicos encuestados, pero no siempre otorga beneficios para los abogados. Un 25 % de los participantes en el estudio indicó que no recibe ayuda, guía o apoyo psicológico en cuanto al bienestar integral;

los abogados (mujeres y hombres) de mediana edad (entre los 31 y 45 años) son quienes 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; entre las razones, se encontraron la alta presión, el estancamiento profesional y la falta de apoyo institucional. Esto ha originado un deterioro en la valoración y el reconocimiento del trabajo del abogado, de parte de los clientes, los juzgadores y los demás operadores judiciales. Además, 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 no solo es 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 laboral se suma la dificultad para reclamar mayores honorarios, los conflictos éticos y las presiones de manejar casos complejos y/o emocionalmente demandantes. Estos sentimientos negativos se incrementan en los abogados cuyas edades oscilan entre los 31 y 45 años. Por el contrario, en los mayores de 60 años crece un sentimiento de aceptación, complacencia y, en ciertos casos, de frustración.

4. ADICCIONES, ESTADO CIVIL Y DESERCIÓN PROFESIONAL

En los Estados Unidos, Anker y Krill (2021) realizaron una investigación en torno a una población de 80 000 miembros pertenecientes al Colegio de Abogados y 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, en 480 los abogados indicaron que actualmente no ejercían su profesión; por ello, estos cuestionarios fueron retirados de la investigación. La muestra final consistió en 2863 abogados, entre

mujeres y hombres, quienes declararon que tenían un empleo actual en la profesión jurídica y 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. Sin embargo, los hombres ocupaban puestos legales de mayor jerarquía. Aproximadamente el 80 % de los hombres y las mujeres indicaron que eran bebedores habituales, el 7 % eran exbebedores 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 con los hombres (73.2 %), las mujeres (81.5 %) tenían más probabilidades de abstenerse alguna vez de consumir sustancias distintas del alcohol. Una proporción significativamente mayor de mujeres (55.9 %) consumían alcohol de manera riesgosa, en comparación con los hombres (46.4 %). En cuanto al consumo de alcohol de alto riesgo y tipificado como peligroso, las mujeres conformaron el 34.0 % frente al 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 %), frente al 38.7 % de los hombres. Además, una de cada cuatro mujeres indicó que había 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 o menos años presentaban 2.26 veces más probabilidades de tener estrés moderado o severo que las mujeres de 61 o más años. 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-19. 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, lo cual pone en riesgo su salud psicofísica.

Ante la pregunta «¿está considerando o ha dejado la profesión de abogado(a) 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 autodeclarado alto y fue 2.36 veces mayor para aquellos con estrés intermedio. Además, los hombres con un conflicto alto o intermedio entre el trabajo y la familia tenían 2.47 veces más probabilidades, respectivamente, de informar que contemplaban dejar de trabajar en su profesión de abogado. Los hombres de 41 o menos años tenían 2.26 veces más probabilidades de contemplar la posibilidad de abandonar la profesión, en comparación con los hombres de 61 o más años. 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. En ellas existe mayor asociación entre la posibilidad de abandonar la profesión jurídica debido a problemas de salud mental, estrés o agotamiento. Al comparar 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 estas 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 su profesión.

Con base en 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 dato 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 de las Facultades de Derecho para preparar, capacitar y entrenar de manera integral a sus estudiantes para las experiencias y los 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 semanales 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, la Enfermería, entre otras (Anker y Krill, 2021).

Estos hallazgos también revelaron que el compromiso excesivo de estos profesionales (principalmente abogados y médicos) está vinculado con una mayor prevalencia de angustia psiquiátrica y esta asociación es mayor entre las mujeres que entre los hombres que ejercen dichas profesiones. Lo cierto es que, durante muchas décadas, el trabajo estresante y el mayor rigor profesional se han asociado con las vidas de los abogados en ejercicio. Sin embargo, hay un punto en el que las cargas laborales se vuelven insostenibles y peligrosas, al punto de que ponen en riesgo la salud y el bienestar de los abogados, hombres y mujeres de leyes. Al repercutir negativamente en su salud mental, no solo perjudican su calidad de vida, sino también la confiabilidad y la efectividad de

los servicios y los productos entregados a sus clientes, ya que el distrés crónico se ha asociado sistemáticamente con una menor función cognitiva, en detrimento de la atención, la memoria, la concentración y otras funciones ejecutivas.

5. ANSIEDAD, DEPRESIÓN, DISTRÉS Y SOBREPESO

En el Perú, no tenemos evidencia que sustente estudios sobre el bienestar emocional realizados por algunas de las instituciones llamadas a desarrollarlos, tales como los colegios profesionales de abogados, los cuales deberían velar por la salud mental de sus agremiados. Lo cierto 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 de Perales y Chue (2008, citados en Perales et al., 2011, pp. 581-582), quienes emplearon una muestra compuesta por 109 magistrados y 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 Perales et al. (2011) a realizar una investigación sobre una muestra conformada por 287 magistrados (138 pertenecientes al Ministerio Público y 149 del Poder Judicial).

De los 287 magistrados interrogados, el 53 % fueron hombres, el 25 % tenía menos de 40 años 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 5 y 9 años; y el 31 %, menos de 5 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 letrados; 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; así, fue 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 más elevada entre los hombres (43.9 %) y en los magistrados con 5 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 mujeres (17.1 %). Al calcular el riesgo relacionado con el nivel de estrés laboral, se identificó que un mayor nivel de estrés laboral se asocia 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, 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 el 66.7 %, una ansiedad de 12.5 % y un nivel de depresión de 15.0 %. Estas cifras son preocupantes, sobre todo 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, al actuar de manera conjunta, aumentarían sus efectos negativos y su potencial patógeno en el organismo de quien los padece. Por ello, Perales et al. (2011) enfatizaron que, al desarrollarse de manera simultánea, constituyen factores de alto riesgo para la salud de los magistrados, especialmente de aquellos que son más sensibles a su influencia debido a la vulnerabilidad genética o psicológica.

6. CONOCER EL DERECHO NO SOLO ES SABER LEYES, CÓDIGOS, NORMAS Y REGLAMENTOS

En 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, mientras que un 18.2 % restante solo 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 múltiples desafíos entrelazados que afectan el bienestar y la salud mental de los abogados, entre los que se encuentran el abordaje no solo de las demandas profesionales, sino también, y con mayor urgencia, de la necesidad de apoyo psicológico y emocional, y las acciones conducentes a mejorar el bienestar psicosocial, de modo que se restablezca el equilibrio 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 los han llevado a experimentar niveles insostenibles de estrés, ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas, trastornos alimentarios (anorexia y bulimia) y de la personalidad. Estas experiencias, según las investigaciones reseñadas, no son casos aislados, sino realidades compartidas por muchos abogados y operadores judiciales a nivel nacional e internacional. 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, incluso por las propias familias de quienes padecen algún desequilibrio emocional o trastorno mental.

Nadie duda de que el Derecho es y seguirá siendo una profesión gratificante, respetada y, en muchos casos, bien remunerada. En efecto, es una carrera de suma importancia para el funcionamiento adecuado de la sociedad civil, la defensa de nuestros deberes y obligaciones, y la convivencia con el ejercicio de nuestras libertades en un Estado de derecho. No obstante, 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 solo 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 simplemente no soporta las presiones que otros sí aceptan origina trastornos mentales y desequilibrios en su personalidad. Al respecto, cabe anotar que a muchos jefes y directivos les importa poco afrontar tal problemática. La percepción de apoyo de los abogados de ambos sexos que padecen desequilibrios emocionales es casi inexistente; por lo general, sus superiores están más interesados en los beneficios que su empleado pueda generar, inclusive a costa del daño de su salud mental (International Bar Association, 2021).

Definitivamente, la enseñanza universitaria del Derecho y la Ciencia Política debe tender a humanizar más al estudiante, a no ver a la persona como un «caso», un «expediente» o una de «las partes» de un proceso. El docente debe construir una relación más horizontal o menos jerarquizada con sus estudiantes y poseer una comprensión más holística e integral del ser humano. Asimismo, debe forjar en ellos un pensamiento crítico y reflexivo, en vez de formar seres memorísticos y repetitivos 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 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 y las instituciones gremiales, sobre todo los colegios profesionales de abogados, deben preocuparse por el equilibrio psíquico de sus agremiados y promover 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 sus familias. Estas acciones generarán un

mejor desempeño profesional, una mayor retención del talento y una imagen positiva de nuestra profesión ante la sociedad. Igualmente, la promoción de un entorno de trabajo saludable y equilibrado es la mejor muestra de lo que se podría hacer a favor del bienestar y la salud mental de los abogados de ambos sexos.

Finalmente, recordemos que, en el 2019, miles de abogados se reunieron en Seúl (Corea del Sur) para la conferencia anual de la International Bar Association. 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 y procedentes de todo el mundo, se planteó la siguiente interrogante: «Sabiendo lo que saben de la vida como abogados, ¿cuántos de ustedes recomendarían a sus hijos el Derecho como carrera profesional?». La respuesta fue contundente: tan solo 5 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 (ICAM). (2024). *Estudio ICAM sobre la salud mental de la abogacía madrileña*. Colección Estudios 2023 n.º 2. Fundación ICAM Cortina. <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*. <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. *Tecnohumanismo*, 4(1), 1-153. <https://doi.org/10.53673/th.v4i1.255>

- 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>
- Moreno 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>
- 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. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2011.284.419>