

ARTÍCULOS DE INVESTIGACIÓN

Promoviendo el cuidado de sí del impartidor de justicia

Promovendo o autocuidado do dispensador de justiça

Promoting the self-care of the dispenser of justice

Enrique Farfán Mejía 

Universidad Pedagógica Nacional, México

RESUMEN El impartidor de justicia enfrenta desafíos en su desempeño laboral generados, entre otros factores, por la necesidad de reformular el modelo racional argumentativo para añadir factores no racionales a la tarea de juzgar, aspectos que estarían directamente relacionados con las competencias socioemocionales. La ética del cuidado de sí estaría instalada en el giro que se da de una ética jurisprudencial del deber a una ética jurisprudencial de la virtud. Además de este giro conceptual, los jueces experimentan un aumento del estrés laboral que acentúa los riesgos en la salud de los impartidores de justicia. Para procurar una alternativa a estos nuevos desafíos laborales, el objetivo de esta investigación fue presentar los resultados de una experiencia pedagógica de desarrollo del cuidado de sí del juzgador basada en el *epimeleia heautou*.

PALABRAS CLAVE Juez, cuidado de sí, ética, perfil del juez, práctica del juzgador.

RESUMO O executor da justiça enfrenta desafios em seu desempenho laboral gerados, entre outros fatores, pela necessidade de reformulação do modelo argumentativo racional para agregar fatores não racionais à tarefa de julgar, aspectos estes diretamente relacionados às competências socioemocionais. A ética do cuidado de si se instalaria na virada que ocorre de uma ética jurisprudencial do dever para uma ética jurisprudencial da virtude. Além dessa mudança conceitual, os juízes vivenciam um aumento do estresse no trabalho que acentua os riscos à saúde de quem faz justiça. Para buscar uma alternativa a esses novos desafios trabalhistas, o objetivo desta comunicação foi apresentar os resultados de uma experiência pedagógica de desenvolvimento do autocuidado do juiz a partir da *epimeleia heautou*.

PALAVRAS-CHAVE Juiz, autocuidado, ética, perfil do juiz, prática do juiz.

ABSTRACT The imparter of justice faces challenges in his work performance generated, among other factors, by the need to reformulate the rational argumentative model to add non-rational factors to the task of judging, these aspects would be directly related to socio-emotional competencies. The ethics of self-care would be installed in the turn that occurs from a jurisprudential ethics of duty to a jurisprudential ethics of virtue. In addition to this conceptual shift, judges experience an increase in work stress that accentuates the health risks of those who impart justice. In order to seek an alternative to these new labor challenges, the objective of this communication was to present the results of a pedagogical experience of the judge's self-care development based on the *epimeleia heautou*.

KEYWORDS Judge, self-care, ethics, judge's profile, judge's practice.

Antecedentes: El desgaste que conlleva impartir justicia

Impartir justicia implica numerosos costos para el juez, incluso a nivel personal. Los trabajadores del sistema judicial experimentan un fuerte desgaste biológico y psicológico (Uribe y otros, 2014). Este desgaste puede generar diversas afectaciones en su salud como *burnout* (Oviedo, 2012; Uribe y otros, 2014) o altos niveles de estrés (Aguilar y Quispe, 2020; Perales y otros, 2014). Los costos personales tienen que ver, entre otros factores, con el acoso o maltrato que llegan a experimentar en las audiencias al ser desafiados por litigantes o ciudadanos. Incluso hay quienes denuncian este hecho como parte de las estrategias de algunos litigantes para demeritar su trabajo.

Sería un error pensar que atender estas contrariedades es un asunto personal y privado con el que cada uno deberá lidiar como mejor considere. Este tipo de desgaste está contemplado por el derecho laboral en la Norma Oficial Mexicana 035, referida a los riesgos laborales, particularmente al provocado por estrés laboral. Así, más que un problema individual, se trata de un problema institucional y así debe ser visto.

Para atender esta problemática, en la literatura se reportan diversas medidas que abarcan desde algunas muy prácticas hasta reconceptualizaciones profundas de la tarea jurisdiccional, que promueven lo que se ha considerado una *visión integral* del juez, como en el documento *Perfil del y la juez oral de la Ciudad de México* (TSJCDMX, 2018). La integralidad incluye la *formación del carácter* como una búsqueda de asegurar que, en la práctica de la impartición de justicia, el juez salga adelante de las diversas dificultades que enfrentará. La formación del carácter del juez es una preocupación que abre el campo de la preparación a horizontes distintos de la tradicional formación centrada en contenidos. De esta manera, se está concibiendo que ser un buen juzgador no es solo una tarea intelectual (Sotomayor, 2017) y las llamadas *competencias emocionales*

son parte de este nuevo panorama formativo del juzgador por competencias (Aedo Barrera, 2015). Vale la pena señalar la cercanía de esta visión integral de la formación del *carácter* del juez con el tema de la formación clásica jurídica planteado por Quintiliano en la pregunta «¿una mala persona puede ser un buen juez?», que señala el problema de la relación entre la bondad del juez y su desempeño profesional.

Por otra parte, la nueva demanda formativa expresada en el perfil del juez oral destaca rasgos referidos al autocontrol de sus actos, control emocional, paciencia y tranquilidad. Estos rasgos del perfil del juez se fundamentan en la psicología y, particularmente, surgen en el marco del discurso de las llamadas competencias socioemocionales, incluyendo conciencia emocional, regulación de las emociones, autonomía personal, inteligencia interpersonal, habilidades sociales y solución de conflictos (Mikulic y otros, 2017: 375). Tales competencias socioemocionales son definidas como «la capacidad de regular, controlar, facilitar y utilizar las emociones propias y ajenas» (Mayer y Salovey, 1997: 3).

Pero la incorporación de la emoción y el bienestar de los impartidores de justicia a los procesos formativos jurisdiccionales no se está dando solo desde una justificación médico-psicológica, por el contrario, estos son argumentos complementarios, pues en el centro de este redireccionamiento de la formación está la necesidad de reformular el modelo racional argumentativo para añadir factores no racionales a la tarea de juzgar, aspectos que estarían directamente relacionados con las competencias socioemocionales antes descritas (Solum, 2013). La ética del cuidado de sí del juzgador estaría instalada en el cambio que se daría de una ética jurisprudencial del deber a una ética jurisprudencial de la virtud.

Esta ética jurisprudencial de la virtud tendría tres ejes, de acuerdo a Solum (2013: 1-2): i) el propósito de la ley es auspiciar la excelencia del individuo y la de su comunidad, al crear las condiciones que permiten la práctica de las virtudes; ii) el criterio de corrección legal en vistas a la resolución de conflictos no puede establecerse independientemente del carácter del juez y, por tanto, de las virtudes judiciales; y iii) la naturaleza de la legalidad se comprende mejor si es entendida en cuanto internalización de las *nomoi*, y por extensión, como la disposición a su obediencia.

El reto de integrar la emoción a la tarea del juzgador pone en crisis el modelo formativo tradicional del juzgador, en el que se da énfasis a la preparación en el dominio de conocimientos y habilidades racionales del juez. Es una posición crítica ante un modelo en el cual se considera al juez como sujeto únicamente de razón. Si bien hay una coincidencia en la necesidad de buscar esta transformación, no hay claridad acerca del cómo lograrlo. Esta confusión se advierte en el diseño curricular de los programas de formación para los impartidores de justicia, en los que algunos de los nuevos contenidos de estas ofertas curriculares alternativas se orientan hacia «la emoción» o, en el mejor de los casos, a aspectos relacionados con el comportamiento grupal, como la «dinámica de grupos» u otros como las relaciones humanas.

Abundan, incluso, propuestas muy populares pero que se sostienen tan solo en el sentido común organizado o en un débil sustento pseudocientífico como la «gimnasia cerebral» u otras modas. Otro problema se da al integrar propuestas inconexas, carentes de fundamento conceptual, como se aprecia en Jaramillo, quien, en su tesis *Inteligencia emocional y ejercicio del derecho*, da muestra de la falta de rigor científico y la popularización que han alcanzado formas distorsionadas de entender la academia (2020: 16): «Afortunadamente, la empresa en la que trabajaba brindaba como beneficio a sus empleados capacitaciones y sesiones de *coaching*. Después de algunas sesiones y charlas, decidí profundizar más en este camino y me certifiqué como *coach* ontológica».

También se encuentran publicaciones sobre el tema que solo son expresión de modas u ocurrencias sin mayor sustento. En estas comunicaciones, de las cuales Báez (2015) es muestra, se advierte la ausencia de propuestas de intervención para desarrollar estas competencias. Pareciera que hay prisa por llegar a un tema, aunque no quede muy claro cómo trabajarlo ni por qué. Se advierte superficialidad y ausencia de referentes históricos conceptuales. El objeto de estudio surge sin mayores antecedentes culturales e incluso pareciera que el tema resulta forzado para el campo del derecho. En la literatura latinoamericana sobre el tema se encuentran, incluso, justificaciones acerca de la incorporación de aspectos emocionales a la tarea de juzgar, pero sin propuestas para lograrlo o sin que estas se hayan puesto en práctica (Muñozcano, 2015).

Estas carencias y debilidades no tienen por qué ser la ruta a seguir en el planteamiento de los sentimientos y el cuidado de la persona que juzga. Al revisar la literatura académica para trabajar aspectos emocionales o del carácter de los servidores públicos, se aprecian propuestas sólidas, algunas de ellas fundamentadas en la cultura griega clásica. La *epimeleia heautou* o «cuidado de sí» es propuesta como una opción conceptual para la preparación profesional y, en especial, para tomar la palabra en escenarios públicos que suponen comportarse conforme a la verdad, lo que prepararía para esas situaciones en las cuales se espera que los participantes hayan vivido un desarrollo integral en el cual se reúnen la razón, la emoción y la ética.

La *epimeleia* es demandada para los filósofos, los maestros, los sofistas y los profetas en tanto que su actividad involucra lo que Foucault (2002) llama «actos de verdad». La *epimeleia heautou*, como concepto y sobre todo como una tecnología para favorecer el desempeño profesional, fue desarrollada por Sócrates en su diálogo *Alcibíades* y por los estoicos, principalmente por Séneca. Foucault (2002), en su obra *Hermenéutica del sujeto*, retoma este discurso y propone su «tecnología del yo», considerando una serie de situaciones llamadas «dispositivos» que pueden propiciar esta formación integral a la que también se le ha denominado «espiritualidad», por referirse al cultivo de las formas más elevadas de la vida humana.

Así, consideramos que la *epimeleia heautou* o cuidado de sí también tendría vigencia en la profesión y formación del juez. Incluso podremos ver que estas propuestas,

generadas hace miles de años, siguen vigentes (Castañeda y Hernández-Cervantes, 2020). En el marco de la formación de profesionales de la justicia, podemos incluir esta opción pedagógica integral basada en la filosofía clásica y dada a conocer en la modernidad por Michel Foucault (2002). A partir de estas consideraciones, el objetivo de esta comunicación fue presentar los resultados de una experiencia pedagógica para el desarrollo del cuidado de sí del juzgador. A continuación, ahondaremos en el cuidado de sí, conceptual y técnicamente.

El cuidado de sí

En la historia de la civilización se tienen antecedentes de propuestas conceptuales y prácticas organizadas para enfrentar este nivel de desgaste personal y que promueven el cuidado de sí: una de ellas es la ética estoica. La postura más difundida actualmente sobre la ética del cuidado de sí proviene de la obra de Foucault, quien, a su vez, se basa, sobre todo, en Platón y su diálogo *Alcibíades*, así como en otros importantes filósofos estoicos y rétores de la Antigüedad como Epicteto, Séneca, Crisipo y Marco Aurelio.

Séneca se dedicó, junto con otros pensadores, a generar una ética para los gobernantes que los proveyera, decía, de una *armadura* para soportar las presiones que implican sus tareas y el desgaste personal que conllevan.

Epicteto resumía su postura filosófica de la manera siguiente: el punto de partida era ver a la filosofía como una forma de vida, no como una doctrina ajena a nuestros actos. Además, considera a los eventos externos como algo fuera de nuestro control, ante lo cual debemos aceptar con calma y serenidad lo que sucede a nuestro alrededor. Sin embargo, los individuos sí son responsables de sus propias acciones, las cuales pueden examinar y controlar mediante una autodisciplina rigurosa.

El saber estoico se trasmina y advierte en los escritos clásicos de otras disciplinas, como la retórica, que tuvo en la Antigüedad gran cercanía con la formación en el derecho —acercamiento que actualmente se está retomando—. De hecho, Quintiliano, en el siglo II, advierte de las ventajas de la retórica como formadora de una postura de contención y civismo a favor del otro: es la propuesta de la retórica como *paideia* (Pardo, 2020). Con esos fundamentos, la ética profesional del impartidor de justicia, como ética práctica, puede encontrar en la filosofía del cuidado de sí algunas herramientas para trabajar sobre sí mismo que le permitan salir adelante en momentos inciertos y devastadores como los que vivimos. Hace falta carácter para salir adelante de un panorama hostil. La ética del cuidado de sí reconoce nuestra humanidad y nos prepara para actuar virtuosamente ante las adversidades.

De todas las prácticas del cuidado de sí que se inventaron en la Antigüedad clásica, queremos referirnos a los tres preceptos que se utilizan desde la ética del cuidado para prepararse cada vez que una persona debe tomar la palabra en público. Estas tres recomendaciones tienen un origen delfico, es decir, surgieron en el contexto de

la consulta al oráculo de Delfos y preparaban al peregrino para aprovechar lo que escucharía y lo que diría: el *meden agan*, las *eggue*, y el *gnothi seauton*.

El *meden agan* equivalía a «nada en exceso», y planteaba que, cuando se estuviera ante el oráculo, debía evitarse el exceso de preguntas. Las *eggue* o «cauciones» recomendaban que, una vez se conociera el oráculo y se dispusieran acciones, no se hicieran promesas que no serían honradas. El *gnothi seauton*, en tanto, correspondía al famoso «conócete a ti mismo», condición necesaria para hacer preguntas y, sobre todo, para configurar la interpretación que se efectuara de la respuesta del oráculo.

Debe recordarse el contexto del oráculo delfico y saber que la pitonisa, a través de la que se decía hablaba el dios Apolo, se expresaba de manera tal que su respuesta requería ser interpretada. He ahí la necesaria preparación de los consultantes para poder ser hábiles intérpretes. El poema *La tregua de Nerón*, de Kavafis (2009: 96), da un ejemplo con el cual quedará más claro el papel de estos preceptos delficos:

Nerón no se alarmó cuando oyó
la profecía del oráculo de Delfos:
«Teme a los setenta y tres años».
Tenía mucho tiempo aún para divertirse,
tiene treinta años, y el término que el Dios le da,
es suficiente para prepararse
a los peligros que vengan.

Ahora, un poco cansado, regresará a Roma,
deliciosamente cansado de su viaje,
que fue de días y días de placer
en teatros, jardines, gimnasios;
noches en ciudades aqueas;
sobre todo el gozo de los cuerpos desnudos...

Esto pensaba Nerón, mientras en España,
Galba en secreto reúne y entrena su ejército,
ese viejo de setenta y tres años.

Se puede advertir en el poema que el consultante, Nerón, no realizó el *gnothi seauton*, por lo que equivocó su interpretación del oráculo. El fallo estuvo en el intérprete descuidado. Por tanto, los tres preceptos son una llamada de atención a estar alerta; son, también, la alarma que prepara los sentidos para una correcta interpretación, pues el oráculo será críptico. He ahí la esencia de la ética del cuidado de sí que incorporaron los estoicos a su filosofía: debe uno prepararse para lo que pueda acontecer. A continuación, mencionaremos algunas de las prácticas del cuidado de sí generadas a partir de esta preparación mística y espiritual para la consulta del oráculo.

La anacoresis

El retiro físico o mental forman parte de las tecnologías del cuidado de sí que proponían los antiguos griegos en la preparación para la vida cotidiana y, sobre todo, para la vida del funcionario o gobernante. En su primera variante esto se expresaba con la recomendación de largas caminatas en el campo; retirarse fuera de la ciudad, sobre todo ante la inminencia de atender asuntos delicados y de gran trascendencia. Sin embargo, la *anacoresis* o retiro también se puede practicar de manera psicológica en el aquí y ahora del acontecer diario de la vida en sociedad. Esto se logrará mediante el recurso del «retiro de la situación», mediante la habilidad de permanecer expectante sobre uno mismo. Se refiere al ejercicio de guardar silencio sobre lo que uno hace y verse a uno mismo como un testigo. Esta *distancia* de la situación en la que se está involucrado era recomendada por la prudencia y la objetividad que brinda. Por eso los estoicos alentaban esa práctica de «retiro espiritual».

La respiración

En la Grecia Clásica el sentido antiguo del alma refería a la respiración. Así que frases como «sentir el alma saliendo del cuerpo» no eran otra cosa que quedarse sin aliento. La respiración marca la diferencia entre un cuerpo muerto y uno vivo, por lo que era el signo básico y profundo de la vida. Precisamente los estoicos, epicúreos y los maestros de la retórica advirtieron que los momentos de hablar en público requerían un gran control de la respiración. Por esta razón, la respiración se transforma de algo natural y compartido por todos los seres humanos en un arte o técnica. Los elementos fundamentales de esta técnica de la respiración se refieren a prácticas tan sencillas pero trascendentes como buscar la regularidad, es decir, dar el mismo tiempo a inspirar, retener el aire, expirar y quedarse sin aire.

El control de la respiración se expresa al hablar en el ritmo, volumen y tono de la voz. Una voz acompasada, clara y fuerte se logrará respirando de manera completa con toda la capacidad pulmonar en juego. Así que los rétores, al entrenar la voz para la oratoria, entrenaban la respiración de sus alumnos.

El recuento del día

Para el cuidado de sí es fundamental practicar el recuento de los sucesos acontecidos a lo largo de la jornada. Terminar el día con una breve meditación en la que se recuerde lo acontecido permite apreciar lo realizado y pensar en las consecuencias de ello. Así se puede advertir lo que se avecina. Para el estoico es fundamental poder prever los riesgos o peligros de la gestión política y de la convivencia social. Precisamente el estoico se guiaba para hacer su recuento de riesgos y peligros con el siguiente método: iniciaba con la pregunta «¿es posible el peligro que se juzga?». Si respondía

en negativo a esta primera pregunta, entonces solo estaba siendo traicionado por sus propias ideas y sentimientos. Pero si respondía en positivo, entraba en alerta. Al responder que «sí», se planteaba entonces una segunda pregunta «¿es seguro que pase ese peligro?». Si esta segunda pregunta era respondida en negativo, marcaba el término de la atención a este riesgo; quedaba en actitud de alerta, pero no más.

En caso de responder «sí», la persona debía actuar para prevenirse de lo que acontecería. Además, debía hacerse la tercera y última pregunta «¿este peligro es inminente?». La respuesta a esta tercera pregunta definía el rumbo de los actos. En caso de responder que «sí», la persona debía poner manos a la obra de inmediato, ya que, de otra forma, no se podrá proteger de lo que se viene encima. En caso de responder «no», el riesgo era considerado posible, pero entraba todavía en las acciones que pueden preverse con mayor suficiencia y sin apremio. Este es un claro ejemplo de la tecnología del cuidado de sí elaborada para salvaguardar a la persona encargada de la administración pública, como lo es un juez, quien tiene la tarea de velar por la justicia en el ámbito de la vida en comunidad.

La importancia del cuidado de sí en la Antigua Grecia tuvo tal importancia que trascendió hasta enhebrarse con la *paideia* (Jaeger, 1990), la cual, recordamos, fue una búsqueda por hacerse heleno, en el sentido de los gustos, pensamientos y actos, es decir, de hacerse otro ser humano a través de la apropiación de la cultura griega. Este cuidado de sí a través de la *paideia* consistía en hacerse cargo de uno mismo, un cuidado de sí cultural, y, por tanto, una tarea pedagógica. En la Antigüedad, Marco Aurelio sustentó esta idea de la educación como «preparación para la vida», o como la de construir una *armadura* ante los infortunios.

La valía de este saber antiguo la confirmó Simmons y otros (2019) en un estudio empírico en el cual encontraron que los profesionales con jornadas estresantes de trabajo se ven beneficiados al hablar con otros colegas al final de la jornada acerca de cómo les fue y cómo se sienten; prácticas sencillas, pero ya bien identificadas y estructuradas desde la Antigüedad. Los versos de Kavafis (2009: 104) en su poema *Emiliano Monae, Alejandrino 625-655 d.C.*, resumen esta cuestión: «Con educación, aspecto y estudiadas palabras, me haré una sólida armadura».

Haciendo un recuento de los beneficios que se pueden obtener del cuidado de sí, podemos decir que sobresalen su aportación a la salud de la persona, a su bienestar psicológico, a proporcionar estrategias para afrontar situaciones problemáticas, y a generar condiciones favorables para conciliar los problemas profesionales con su vida y bienestar privado. Como se puede advertir, en la filosofía práctica del cuidado de sí los individuos se someten a un intenso autoescrutinio a través de textos que sirven como manuales para vivir (Coloma, 2013).

La tecnología del yo, en nuestros tiempos, ha sido aplicada con éxito en grupos destinatarios diversos que incluyen mujeres embarazadas (Contreras y Castañeda 2018), alumnos de bachillerato (Ramírez, 2018) y algunos otros grupos de profesio-

nales como enfermeras (Baggio, 2007) y nutriólogas (Villela y De Azevedo, 2021). A pesar de lo urgente que resulta contar con esta *armadura* en el ejercicio profesional del derecho, en la literatura del tema no se mencionan intervenciones para propiciar el cuidado de sí para jueces basándose en la *epimeleia heautou*. Pensando en las ventajas que históricamente este ejercicio de filosofía práctica depara a los ciudadanos con encargos políticos, vale la pena considerar su uso aplicándolo a impartidores de justicia. Es así como se elaboró este texto en el cual se persiguió el objetivo de valorar el impacto de un curso-taller de cuidado de sí en la práctica del juzgador.

Propuesta formativa para incorporar el cuidado de sí a la preparación del juzgador

En función de lo antes dicho, se realizó el «Taller de formación integral: Cuidado de sí», cuyo objetivo fue mejorar el desempeño profesional del juzgador a través de la práctica de la *epimeleia heautou* o cuidado de sí. Los destinatarios fueron jueces orales y otros funcionarios impartidores de justicia y el curso se ofreció en tres oportunidades: agosto de 2020, y abril y mayo de 2021.

La intervención recurrió a un modelo centrado en la reflexión sobre la práctica de los participantes (Perrenoud, 2008). Esta metodología ha demostrado ser un mecanismo propicio para promover el cambio en la práctica profesional (Schon, 1998), dado que, como una ética práctica, el cuidado de sí busca modificar la práctica laboral. A partir de la intervención se desarrollaron diversas actividades para propiciar las reflexiones de los participantes, que fueron registradas y al final se sistematizaron. El método de selección de los registros fue una muestra intencionada (Flick, 2012) que fue analizada con los siguientes ejes: vigencia y aplicabilidad de la propuesta, pertinencia para la actividad laboral jurisdiccional realizada, y efectividad de la propuesta para mejorar la práctica del juzgador.

Participantes

La convocatoria fue abierta, realizada de manera electrónica y a ella respondieron magistrados, jueces de materia civil, familiar y penal, así como directores de las llamadas Unidades Generales Administrativas (UGA), las cuales son instancias que llevan a cabo las tareas de gestión para el funcionamiento de los juzgados orales. Todos estos funcionarios impartidores de justicia pertenecían a un sistema de justicia estatal en México. En las dos primeras ediciones del curso fueron seis participantes en cada una de ellas y nueve en la tercera edición, con un total de 21. El taller fue impartido por su mismo diseñador, quien es profesor de docencia jurídica con experiencia en la formación de jueces orales.

Duración

El taller tuvo una duración de seis sesiones de dos horas, dando un total de doce horas a lo largo de quince días que duró cada una de las tres ediciones impartidas. Se trabajó en un horario de lunes y viernes de 17 a 19 horas.

Modalidad

El curso se impartió en modalidad virtual debido a la situación generada por la pandemia de coronavirus.

Contenidos

Los contenidos del taller fueron:

- La ética del juzgador.
- La ética del cuidado de sí.
- Tecnología del yo.
- La conciencia plena del juzgador.

Actividades

El taller se desarrolló a través de clases con la siguiente estructura didáctica: i) encuadre (el cual incluyó la presentación del tema, objetivo de la sesión y frase inicial); ii) ejercicio práctico de relajación; iii) exposición temática correspondiente a la sesión; iv) segundo ejercicio práctico de relajación; y v) comentarios y reflexiones de los participantes.

Con el propósito de actualizar los ejercicios prácticos de relajación considerados en la Antigüedad, se emplearon los propuestos para el desarrollo de la «conciencia plena» o *mindfulness*, que se basan en la desensibilización sistemática y en la meditación budista. Fueron elaborados por Kabatzin (2014), psicólogo norteamericano de la Universidad de Harvard.

A partir de la estructura didáctica general antes presentada, en cada una de las clases se propició un constante intercambio y escucha. La exposición temática procuró ser activa, centrada en plantear preguntas, así como en un ir y venir entre lo que señalaba la teoría y la experiencia laboral de los asistentes.

Como apoyo didáctico, en las clases se usaron películas y videos. Una de las películas fue *Una historia sencilla*, de David Lynch. Se usaron también extractos de libros con frases, pensamientos y referencias al cuidado de sí, principalmente de *Meditaciones*, de Marco Aurelio. También se empleó música relajante para favorecer la meditación.

Resultados

El impacto de la intervención fue evaluado mediante técnicas de validación social (Wolf, 1978), por lo que fueron los propios destinatarios los evaluadores de lo logrado. Los resultados fueron recopilados a partir de una entrevista semiestructurada grupal o *focus group* (Flick, 2012). Al término de cada taller se abrió una sesión para recibir la evaluación de los participantes.

Transcribiremos algunas de sus respuestas y las discutiremos con respecto al objetivo de la intervención, los contenidos y antecedentes conceptuales, las actividades consideradas en el curso, así como los nuevos escenarios laborales de la justicia oral. En primer lugar, analizaremos los resultados obtenidos en términos de los contenidos trabajados en el taller.

Los contenidos del taller constituyeron en sí mismos una innovación, pues tocaron temas que incluso se considerarían fuera del paraguas conceptual de la formación del juez. Uno de esos contenidos fue la naturaleza délfica del cuidado de sí, donde se revisaron antecedentes de las tecnologías del yo, entre las que se encuentran la *anacoresis*, la recapitulación y la respiración. Sobre ello, los participantes expresaron lo siguiente.

El actuar del juez sigue estos principios cuando está en una audiencia (juez penal).

Está en el procedimiento penal, es necesaria esta reflexión antes de emitir un juicio, no hacerlo «a bote pronto» (jueza penal).

Estos dos testimonios, generados por jueces distintos, coinciden en la oportunidad de la referencialidad y autorreferencialidad del juez necesarias para su tarea deliberativa y de emisión de juicio. Es decir, en primer lugar, validan la relación y aplicabilidad del cuidado de sí con su trabajo de juzgador y, en segundo lugar, explican por qué son útiles estos ejercicios.

Para dar sentencia hay que ausentarse (juez de materia administrativa).

Con relación a este testimonio de otro juez, donde menciona «ausentarse», deja en claro que, gracias a los ejercicios prácticos de cuidado de sí, lingüísticamente el juez deja de interactuar con su medio físico circundante y se compromete profundamente con la situación que está juzgando: ausentarse en su discurso y concentración.

Otro de los contenidos relevantes del taller fue «El cuidado de sí y el perfil del juez». En este caso se explicitó la relación entre el cuidado de sí y rasgos definitorios del juez oral. La importancia de este contenido fue la de resaltar la vigencia y pertinencia de los contenidos milenarios del cuidado de sí con la actualidad de un perfil profesional del juez. Al hacer esta relación se resaltó la importancia de que esa *armadura* que ayuda a construir las técnicas de cuidado de sí permitirían al juez desarrollar mejor su tarea.

Antes de presentar los comentarios de los asistentes, es necesario señalar que cuando se trabajó este contenido se presentó un poema acerca de que «hay que ser un promontorio que resista». Este poema refería la fortaleza de carácter a la que el discurso estoico hace mención en la tarea de labrar el cuidado de sí. Los comentarios de los asistentes sobre este tema se vieron influidos por esta imagen del promontorio:

Soy afortunado porque estoy desempeñando la función que elegí.

Decidí ser ese promontorio (juez de materia familiar).

Los jueves se hacen con el día a día. Lucharon para ser jueces (juez de materia penal).

Como se advierte en los comentarios, los participantes tuvieron la oportunidad de enunciar, sentir y reflexionar acerca del carácter, de las vicisitudes de trabajar como jueces. El curso no fue solo una preparación en las leyes, códigos y reglamentos, sino acerca de la experiencia misma de juzgar y los costos personales que esta significa.

En relación con los resultados de las actividades incluidas en el taller, los comentarios que hicieron los participantes señalan que les parecieron novedosas y adecuadas, importantes para la tarea y para el aprendizaje:

Muy significativas para el desarrollo humano (auxiliar administrativo de juzgado).

Recomendaron que se siguiera impartiendo este tema. Precisamente una de las repercusiones de estos resultados fue la reprogramación del taller para ser impartido en hasta tres ediciones. Inicialmente fue una idea propuesta por los propios asistentes:

Suscribo lo que han externado. Mi felicitación por la paciencia y la tolerancia. Se advierte que es un conocedor. Ojalá haya taller 2 y 3, yo me inscribiré (magistrado de justicia penal).

Ojalá haya más talleres de este tema (auxiliar administrativo).

Otro aspecto valorado en los resultados fue la aplicabilidad del curso a su vida laboral. Este fue un aspecto crucial de las intervenciones. Lograr la transferencia de lo aprendido a los contextos laborales no solo es una muestra de los aprendizajes logrados, sino de la validez ecológica y de tipo social que logró la intervención (Wolf, 1978). Al respecto, los asistentes al taller nos hicieron saber cómo aplicaron lo aprendido a sus contextos laborales:

Un excelente taller. Aprendimos desde lo básico, como qué es respirar y cómo hacerlo. Puse en práctica lo que estudiamos y me funcionó. Lo usé en el trabajo y me sirvió (juez penal).

Por último, pedimos a los asistentes hacer sugerencias para futuros talleres. Los participantes dejaron sugerencias en pequeñas frases acerca del cuidado de sí, las cuales, consideramos, sintetizan su saber práctico acumulado a lo largo de la expe-

riencia laboral y la reflexión propiciada en el curso-taller. Elaboramos una lista de prácticas favorables al cuidado de sí que añadieron los jueces participantes:

- Rezar
- Hacer ejercicio
- Actitud positiva y empática
- Alejarse de los factores estresantes
- Tener el trabajo al corriente
- Acercarme a algún confort: convivir con la familia, tomar café, ver películas
- Autoconciencia de la humildad y la fragilidad
- Paciencia, tratar a los demás como deseo ser tratado
- Comprensión, tolerancia
- Cuidar los alimentos

Conclusiones

Nos aventuramos a un territorio nuevo dentro de la formación profesional de los impartidores de justicia y podemos decir, con humildad, que se alcanzó el objetivo de realizar un taller de formación jurisdiccional que promoviera el cuidado de sí. No fue una tarea fácil, pues significó mover muchas estructuras organizativas y mentales alrededor de lo que debe hacer una escuela judicial. Trabajar estos contenidos transcurrió entre el riesgo de la rigidez que paraliza e impide el ejercicio de los aprendizajes pretendidos y la superficialidad de convertir la formación en un recreo escolar divertido, pero sin sentido.

Por los resultados obtenidos podemos señalar que la ética del cuidado de sí puede ser un sólido soporte en la transformación conceptual de la impartición de justicia hacia un horizonte acorde a las demandas sociales y culturales de una profesión en constante transformación. Migrar de un modelo racionalista a un modelo integral del discurso jurisdiccional puede darse sin correr el riesgo de disolver el componente racional y formal en la actuación de la justicia (Muñozcano, 2015).

La ética del cuidado de sí actualiza la preocupación antigua acerca de la cualidad moral del impartidor de justicia (Del Mastro, 2020). Es una propuesta en la cual no solo se afirma la necesidad de ciertos rasgos en el carácter del juez, sino que, además, se preocupa por generarlos. De una postura descriptiva se pasa a una postura propositiva. La ética del cuidado de sí contempla una tecnología del yo, por lo tanto, la expectativa de tener a las mejores personas en las tareas jurisdiccionales puede contar con un aliado en la tecnología del cuidado de sí.

Conforme a la valoración de los propios destinatarios, todos miembros experimentados del cuerpo jurisdiccional, las técnicas del cuidado de sí pueden funcionar como un método preventivo de los comportamientos inapropiados del juez, como ataques de ira, impaciencia y falta de atención en las audiencias. Consideran que alivian del estrés y de otras repercusiones negativas de la vida laboral. Advirtieron que se trata de elementos prácticos adecuados, pertinentes, al alcance de sus recursos para intervenir preventivamente en contra de los descuidos antes señalados. En general, advierten que estas técnicas para el cuidado de sí tienen una cualidad general que puede explicar esta funcionalidad preventiva de los conflictos: promueven el control presente del propio cuerpo o conciencia plena. Estos ejercicios sitúan al juez en el aquí y ahora de manera positiva y serena. Es una actitud propicia para el desempeño profesional en las audiencias.

Por su pertinencia, organización y fundamentación, consideramos que el planteamiento del cuidado de sí podría desplazar discursos como los de la «inteligencia emocional» o «programación neurolingüística». Estos discursos están de moda, pero tendrán que mostrar evidencias de efectividad y tendrían que relacionarse lógicamente con la impartición de justicia. Existe un riesgo en sostener estas alternativas pedagógicas solo porque están de moda o porque algún «experto» las propuso sin contar con mayor evidencia de sus beneficios que su argumento de autoridad.

Los beneficios de aplicar las técnicas del cuidado de sí en los tribunales también podrían propiciar una buena salud laboral (Vázquez, 2010), no solo en el trato con el justiciable, sino en el contexto general laboral judicial e incluso entre aquellos trabajadores que tienen menos trato con el público. El logro positivo en el desempeño laboral siempre tendrá efectos benéficos en todo el sistema institucional judicial.

La ética del cuidado de sí fue una construcción teórica surgida en la Antigüedad y fue recuperada por Foucault para tratar de explicar la participación de los individuos en los llamados «actos de verdad» referidos a los justiciables; en este artículo advertimos que la aplicación del cuidado de sí también puede involucrar a los jueces. Esta sería otra de las aportaciones del texto al conocimiento y estudio de la labor jurisdiccional. Sin lugar a dudas, con esto se abre la oportunidad de un desarrollo teórico y aplicado que puede ser beneficioso continuar para la formación de jueces.

Por otra parte, el discurso y la tecnología del cuidado de sí no deben ser considerados acríticamente. Si bien esta teoría es novedosa en el campo jurisdiccional, literatura acerca de su aplicación en otras profesiones advierte sobre posibles riesgos implícitos (García, 2015). En el contexto del análisis político, Ball y Olmedo (2013) llaman la atención acerca de estar alerta al discurso del cuidado de sí en un mundo global, el cual debe armonizarse con los requerimientos institucionales de cumplimiento de las obligaciones, particularmente referidos al concepto de agencia y la gestión individual del desempeño profesional. La existencia de estos riesgos es algo que debe ser considerado cautelosamente. Sin embargo, consideramos que, dados los

problemas de desempeño profesional que se están dando entre los impartidores de justicia, vale la pena considerar su aplicación en forma investigativa y seguir conociendo los efectos de su aplicación (Clark, 2016).

Queremos terminar diciendo que el cuidado de sí es necesario en la impartición de justicia, pues permite atender parte de los rasgos contemplados en el perfil del juez (Posadas, 2018). Promover la ética del cuidado de sí entre los juzgadores no solo permitirá atender y prevenir el desgaste humano que vive el impartidor de justicia en el cumplimiento de su trabajo, sino también pone a la vanguardia conceptual e interviniente con respecto a otros discursos fragmentados o sin sustento empírico. En conclusión, incorporar a la enseñanza el discurso del cuidado de sí representa una novedosa aportación a la educación, en general (Waghid y Smeyers, 2012)y, en particular, a la educación jurisdiccional.

Referencias

- AEDO BARRENA, Cristián (2015). «Formación por competencias y enseñanza del derecho». *Revista Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho*, 1 (1): 104-113. DOI: [10.5354/0719-5885.2014.35966](https://doi.org/10.5354/0719-5885.2014.35966).
- AGUILAR TAMAYO, Luz y Melani Quispe (2020). *Las políticas públicas de salud mental y el riesgo psicosocial burnout en los asistentes judiciales del Poder Judicial Sede Central Cusco en el año 2019*. Tesis de licenciatura en Derecho, Universidad Andina del Cusco. Disponible en <https://bit.ly/3ORmYHG>.
- BÁEZ, José (2015). «La ética del juez y la inteligencia emocional». *Revista Universita Ciencia*, 10 (3): 29-34.
- BAGGIO, María (2007). «Relações humanas no ambiente de trabalho: O (des)cuidado de si do profissional de enfermagem». *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 28 (3): 409-415. Disponible en <https://bit.ly/3gQKXu1>.
- BALL, Stephen y Antonio Olmedo (2013). «Care of the self, resistance and subjectivity under neoliberal governmentalities». *Critical Studies in Education*, 54 (1): 85-96. DOI: [10.1080/17508487.2013.740678](https://doi.org/10.1080/17508487.2013.740678).
- CASTAÑEDA, Raúl y Quetzalcóatl Hernández-Cervantes (2020). «El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por covid-19». *Cogitare Enfermagem*, 25: e73518. DOI: [10.5380/ce.v25io.73518](https://doi.org/10.5380/ce.v25io.73518).
- CLARK, Spencer (2016). «Critical intentions and “care of the self”: Reconsidering the role of agency in preservice teachers’ thinking». *Journal of Curriculum and Teaching*, 5 (1): 1-10. DOI: [10.5430/jct.v5n1p1](https://doi.org/10.5430/jct.v5n1p1).
- COLOMA, Roland (2013). «Care of the postcolonial self: Cultivating nationalisms in the philippine readers». *Qualitative Research in Education*, 2 (3): 302-327. DOI: [10.4471/qre.2013.30](https://doi.org/10.4471/qre.2013.30).

- CONTRERAS, Karla y Liliana Castañeda (2018). «Espacio y cuerpo embarazado: Aproximaciones a las prácticas, dispositivos y tecnologías de cuidado de sí en mujeres embarazadas». *Cuicuilco, Revista de Ciencias Antropológicas*, 25 (72): 31-50. Disponible en <https://bit.ly/3VfZ8rv>.
- DEL MASTRO, Fernando (2020). «El ethos socrático y la formación del ser en la enseñanza del derecho». *Revista Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho*, 7 (1): 195-224. DOI: [10.5354/0719-5885.2020.57701](https://doi.org/10.5354/0719-5885.2020.57701).
- FLICK, Uwe (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- FOUCAULT, Michel (2002). *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de Cultura Económica.
- GARCÍA, Loreto. (2015). «La ética del cuidado y su aplicación en la profesión enfermera». *Acta bioethica*, 21 (2): 311-317. DOI: [10.4067/S1726-569X2015000200017](https://doi.org/10.4067/S1726-569X2015000200017).
- GOZÁLVEZ, Vicent y Gonzalo Jover (2016). «Articulación de la justicia y el cuidado en la educación moral: Del universalismo sustitutivo a una ética situada de los derechos humanos». *Educación XXI*, 19 (1): 311-330. DOI: [10.5944/educxxi.15588](https://doi.org/10.5944/educxxi.15588).
- JAEGER, Werner (1990). *Paideia: Los ideales de la cultura griega*. Madrid: Fondo de Cultura Económica de España.
- JARAMILLO, Cristina (2020). *Inteligencia emocional para el ejercicio del derecho*. Tesis para optar al grado de maestría en Derecho, Universidad Andina Simón Bolívar, Quito, Ecuador. Disponible en <https://bit.ly/3XN8Z9X>.
- KABATZIN, John (2014). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Madrid: Paidós.
- KAVAFIS, Konstantinos (2009). *Poesías Completas*. Trad. por José María Álvarez. Madrid: Poesía Hiperión.
- MAYER, John y Peter Salovey (1997). «What is emotional intelligence?». En P. Salovey y D. Sluyter (editores), *Emotional development and emotional intelligence: educational implications* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- MIKULIC ISABEL, Romina Caballero, Nicolás Vizioli y Gisela Hurtado (2017). «Estudio de las competencias socioemocionales en diferentes etapas vitales». *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 3 (1): 374-382. Disponible en <https://bit.ly/3uOWdKR>.
- MUÑOZCANO, Antonio (2015). «La ética como principio en la formación del juez». En Saldaña Javier (coordinador), *Ética Jurídica, Segundas Jornadas* (pp. 213-223). México: UNAM. Disponible en <https://bit.ly/3OU8zKN>.
- OVIDEO, Victoria (2012). *Evaluación del síndrome de burnout y su relación con los estilos de vida del personal judicial que labora en los juzgados especializados en violencia doméstica de Costa Rica*. Tesis de posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para optar por el título de Magíster Scientiae, Universidad Nacional de Costa Rica. Disponible en <https://bit.ly/3VjTjJA>.

- PARDO, Felipe (2020). ¿Es posible afirmar una recepción de las virtudes dianoéticas según Aristóteles en la Institutio Oratoria de Quintiliano? *Universitas Alphoniana*, 37: 69-83. Disponible en <https://bit.ly/3H2yIpo>.
- PERALES, Alberto, Héctor Chue, Alberto Padilla y Lorenzo Barahona (2014). «Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima, Perú». *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 28 (4): 581-588. DOI: [10.17843/rpmesp.2011.284.419](https://doi.org/10.17843/rpmesp.2011.284.419).
- PERRENOUD, Pierre (2008). *Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar*. Barcelona: Grao.
- POSADAS, Alejandro (2018). «¿Por qué y para qué seleccionar jueces? Ideas y propuestas hacia un sistema nacional de carrera judicial». *Revista El Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México*, 3 (6): 33-48.
- RAMÍREZ, (2018). «Cuidado de sí mismo en el bachillerato, microdispositivos pedagógicos de transformación emergente». *Sinéctica*, 51: 1-16 Disponible en <https://bit.ly/3B2CXNg>.
- SCHON, Donald (1998). *El profesional reflexivo*. Madrid: Paidós.
- SIMMONS, Marlon, Mairi McDermott, Jennifer Lock, Rachael Crowder, Evelyn Hickey, Noeleen DeSilva, Rebecca Leong y Katrina Wilson (2019). «When educators come together to speak about well-being: An invitation to talk». *Canadian Journal of Education*, 42 (3): 850-872. Disponible en <https://bit.ly/3gStuRO>.
- SOLUM, Lawrence (2013). «Virtue jurisprudence: Towards an aretaic theory of law». En Liesbeth Huppel-Cluysenaer y Nuno Coelho (editores), *Aristotle and the philosophy of law: Theory, practice and justice. Ius gentium. Comparative perspectives on law and justice*, 23: 1-32. Londres-Nueva York: Springer.
- SOTOMAYOR, José (2017). «Emoción, racionalidad y argumentación en la decisión judicial». *Derecho PUCP*, 79: 151-190. DOI: [10.18800/derechopucp.201702.008](https://doi.org/10.18800/derechopucp.201702.008).
- TSJCDMX, Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México (2018). *Perfil del y la juez oral de la Ciudad de México*. México: TSJCDMX.
- URIBE FELIPE, Perla López, Cynthia Galicia y Alejandra García (2014). «Síndrome de desgaste ocupacional (burnout) y su relación con salud y riesgo psicosocial en funcionarios públicos que imparten justicia en México, D.F.». *Acta de Investigación Psicológica*, 4 (2): 1.510-1.519. Disponible en <https://bit.ly/3H1I8AP>.
- VÁZQUEZ, Victoria (2010). «La perspectiva de la ética del cuidado: Una forma diferente de hacer educación». *Educación XXI*, 13 (1): 177-197. DOI: [10.5944/educxxi.13.1.282](https://doi.org/10.5944/educxxi.13.1.282).
- VILLELA, Marcela y Elaine de Azevedo (2021). «Controle de si e cuidado de si: Uma reflexão sobre a ciência da nutrição». *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 16, 47183: 1-13. DOI: [10.12957/demetra.2021.47183](https://doi.org/10.12957/demetra.2021.47183).
- WAGHID, Yusef y Paul Smeyers (2012). «Reconsidering ubuntu: On the educational potential of a particular ethic of care». *Educational Philosophy and Theory*, 44 (S2): 6-20. DOI: [10.1111/j.1469-5812.2011.00792.x](https://doi.org/10.1111/j.1469-5812.2011.00792.x).

WOLF, Montrose (1978). «Social validity: The case for subjective measurement or how applied behavior analysis is finding its heart». *Journal of Applied Behavior Analysis*, 11 (2): 203-214.

Sobre el autor

ENRIQUE FARFÁN MEJÍA es profesor investigador, doctor en Educación, adscrito a la Universidad Pedagógica Nacional, México. Su correo electrónico es efarfan@upn.mx.  <http://orcid.org/0000-0001-5934-2046>.

REVISTA DE PEDAGOGÍA UNIVERSITARIA Y DIDÁCTICA DEL DERECHO

La *Revista Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho* (RPUDD) es una publicación científica semestral que contribuye a la reflexión multidisciplinaria sobre pedagogía universitaria y didáctica del derecho, para la formación y consolidación de esta área de investigación; así como a la difusión de prácticas innovadoras en la enseñanza-aprendizaje del derecho considerando el contexto nacional e internacional. Es una publicación electrónica internacional con una codirección entre Brasil y Chile.

DIRECTORA

María Francisca Elgueta Rosas
Universidad de Chile

DIRECTOR

Renato Duro Dias
Universidad Federal de Rio Grande, Brasil

SITIO WEB

pedagogiaderecho.uchile.cl

CORREO ELECTRÓNICO

rpedagogia@derecho.uchile.cl

LICENCIA DE ESTE ARTÍCULO

Creative Commons Atribución Compartir Igual 4.0 Internacional



La edición de textos, el diseño editorial
y la conversión a formatos electrónicos de este artículo
estuvieron a cargo de Tipografía
(www.tipografica.io)