

LA NECESARIA FORMACIÓN DE LAS PERSONAS JUZGADORAS EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Andrea Greenwood Sánchez*

RESUMEN

La violencia doméstica constituye un desafío social y judicial que requiere respuestas sensibles y fundamentadas en la dignidad humana. Este artículo sostiene la relevancia de capacitar a las personas juzgadoras en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y expone cómo su implementación contribuye a la prevención de la revictimización, la mejora de la escucha activa, la contención de crisis emocionales y el fortalecimiento del autocuidado judicial. A partir del desarrollo de un curso estructurado en módulos temáticos, se demuestra que los PAP trascienden su función de técnica de apoyo y se consolidan como una herramienta que fomenta procesos judiciales más respetuosos y sostenibles. Esta propuesta evidencia que la justicia puede integrar el rigor normativo y la sensibilidad humana como elementos esenciales.

Palabras clave: violencia doméstica, personas juzgadoras, Primeros Auxilios Psicológicos, escucha activa, autocuidado, justicia humanizada.

ABSTRACT

Domestic violence constitutes a social and judicial challenge that requires a sensible response based on human dignity. This article argues for the importance of training judges in Psychological First Aid (PFA), and explains how its implementation contributes to preventing revictimization, improving active listening, containing emotional crises, and strengthening judicial self-care. Through the development of an online course structured into thematic modules, it is demonstrated that PFAs transcend their role as a support technique and are consolidated as a tool that fosters more respectful and sustainable judicial processes. This proposal demonstrates that justice can integrate normative rigor and human sensitivity as essential elements.

Keywords: domestic violence, judges, psychological first aid, active listening, self-care, humanized justice.

Recibido: 22 de septiembre de 2025

Aprobado: 8 de octubre de 2025

* Es estudiante de Psicología en la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT). Ha colaborado en la creación de un curso de Primeros Auxilios Psicológicos, así como en la organización y difusión de una campaña sobre hostigamiento sexual, fortaleciendo sus habilidades en coordinación, comunicación y trabajo en equipo. Actualmente, se encuentra realizando una pasantía en la Escuela Judicial de Costa Rica. Correo electrónico: andregreenwood67@gmail.com.

Introducción

La violencia doméstica es un problema social y jurídico complejo, tanto por su frecuencia como por el daño emocional que causa a las víctimas. Por ello, las personas juzgadoras desempeñan un papel fundamental: deben escuchar testimonios de alto impacto emocional y garantizar procesos judiciales respetuosos y libres de revictimización. Su función va más allá de dictar sentencias e implica reconocer el aspecto humano de quienes participan en el juicio.

Es importante reconocer que la violencia doméstica no solo se limita al daño inmediato, sino también genera efectos a largo plazo que afectan la salud física, psicológica y social de las personas involucradas. En muchos casos, aquellas personas que llegan a los tribunales buscan justicia en términos legales y también un espacio seguro donde su experiencia sea validada y comprendida. La judicatura se convierte en un punto de referencia crucial para garantizar que la justicia sea percibida como un proceso de acompañamiento y no como un espacio que prolonga el trauma. La forma en la que se atiende una crisis puede marcar la diferencia entre apoyar el inicio de la recuperación o aumentar el dolor emocional que deja la violencia doméstica.

La elaboración del curso de Primeros Auxilios Psicológicos evidenció que esta formación no solo fortalece las competencias técnicas de las personas juzgadoras, sino también les proporciona herramientas clave para acompañar a quienes atraviesan una crisis. Incorporar principios como la escucha empática y la contención emocional inmediata amplía los recursos disponibles para afrontar la carga emocional de ciertos procesos judiciales. Además, la formación en PAP promueve el autocuidado del personal judicial, al reconocer la exposición constante a testimonios traumáticos y el riesgo de desgaste emocional, estrés o fatiga.

Este artículo tiene como objetivo destacar la importancia de incorporar la formación en PAP en el ámbito judicial, mostrando cómo esta práctica humaniza el trato hacia las víctimas. A partir de los aprendizajes obtenidos en la creación del curso, se busca demostrar que los PAP no son solo una técnica de apoyo, sino también una estrategia que refuerza la dignidad, la confianza y la seguridad de las personas usuarias del sistema judicial.

Desarrollo

El rol de los Primeros Auxilios Psicológicos en el ámbito judicial

La violencia en el seno de las familias es una de las problemáticas sociales con menor grado de mitigación y/o mayor persistencia y/o con mayor potencial de generar situaciones de impacto social. Demanda respuestas institucionales, respuestas del Poder Judicial. Más allá de la tarea de juzgar hechos o, incluso, aplicar normas es clave atender que cada uno de los expedientes trata sobre una determinada persona, la cual necesariamente ha acumulado una historia de dolor, miedo, resistencia. Las víctimas tienden a manifestar diversas formas de afrontar sus testimonios no como una falta de credibilidad, sino como manifestaciones emocionales, tales como incapacidad de hablar, llanto, bloqueo.

La manera en la que se atiende una crisis dentro del ámbito judicial puede marcar la diferencia entre que una persona se sienta respetada y escuchada o que llegue a experimentar nuevamente una situación de desprotección. Las audiencias, lejos de ser espacios neutrales, se convierten en un espacio lleno de tensiones emocionales. Por ello, no solo hay que hacer cumplir el orden del proceso, sino también crear un contexto en el que la persona afectada pueda explicar lo que ha pasado sin miedo ni vergüenza.

Según Rabelo (2010): “la intervención en crisis debe considerar que cada individuo trae consigo un bagaje emocional que afecta su posibilidad de narrar, de tomar decisiones y de participar en el juicio”. Esto deja en claro que el juicio no se basa únicamente en pruebas, sino también depende de cómo se acompañan a las personas que declaran.

Las personas que dirigen juicios en repetidas ocasiones sobre violencia doméstica también asumen carga emocional. La exposición a los relatos de agresiones físicas, abusos sexuales y maltratos psicológicos, genera un desgaste acumulado, el cual si no se aborda puede llegar a derivar en estrés vicario. El estrés vicario hace referencia al sufrimiento indirecto que una persona experimenta al escuchar de manera continua el dolor de otras personas y puede generar los mismos síntomas de las personas que han padecido directamente la violencia.

Según Barriga (2021): “el interviniente que no cuenta con estrategias de autocuidado corre el riesgo de experimentar agotamiento emocional y fatiga por compasión, lo que impacta no sólo su bienestar personal como profesional”. Debido a eso, los PAP son de gran importancia, ya que permiten a las personas intervinientes contar con técnicas para hacer frente al desgaste acumulativo.

En el contexto de una audiencia, llegado el momento, una víctima puede romper en llanto y no consigue continuar con su testimonio. Tradicionalmente, la persona juzgadora puede presionar para continuar, anteponiendo la duración y la formalidad antes que el bienestar psicoemocional de la víctima y puede causar un daño colateral y, a la vez, contribuye a que las emociones no tengan lugar en la justicia.

Con la formación en intervención en crisis, la persona juzgadora puede llegar a dar contención, permitir el parón y validar el hecho de que narrar los hechos puede no ser fácil, ya que si bien

este soporte puede ser corto en el ámbito de la audiencia, puede alterar la experiencia de la víctima y su percepción del sistema judicial.

El reto judicial que plantea el problema de la violencia doméstica no solo consiste en la condena de la figura del agresor, sino también en que el mismo proceso pueda constituir una posibilidad de reparación y validación de dicho proceso.

El acceso a la justicia debe ser entendido en sentido amplio, ya que no acaba con la sentencia, sino que incluye también la vivencia de las personas durante todo el procedimiento. Como argumenta la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (s/f): “la contención emocional es un elemento indispensable para que las personas en situación de víctima puedan instaurar su proceso y continuar el camino hacia la justicia”. Esto permite abrir la vía a concebir los tribunales como un espacio de acompañamiento y respeto.

Principios fundamentales de los PAP aplicados al ámbito judicial

Los Primeros Auxilios Psicológicos se mueven según una serie de principios básicos: dar seguridad, generar calma, dar espacio a la eficacia personal, propiciar la conexión social y sostener la esperanza. Estos principios son los que nacieron en escenarios de emergencia y desastres en la medida que, en los tribunales, tienen un significado especial. Una persona que acude a denunciar la violencia de género suele encontrarse insegura y vulnerable, por lo que el primer deber de la autoridad judicial es transmitir un ambiente confiable.

En opinión de Garza Mendoza (2013): “los PAP se constituyen en una intervención temprana para reducir el malestar y favorecer el afrontamiento de una manera ética y respetuosa”. Este principio trasladado al contexto judicial quiere decir que

la autoridad debe garantizar a la persona víctima la percepción de la audiencia como un espacio de resguardo y no como un nuevo escenario de amenaza.

El segundo principio es la calma. Una audiencia de violencia de género puede convertirse rápidamente en un espacio cargado de tensión, tanto para la persona que presenta la denuncia, como para la persona juzgadora. En este caso, los PAP presentan estrategias simples, por ejemplo, validar verbalmente la dificultad de narrar los hechos o facilitar pequeñas pausas cuando la persona se bloquea. Y aunque estas acciones disminuyen la impresión de lo pequeño, las víctimas pueden recuperar cierto grado de calma y seguir con su relato.

Como indican Cortés y Figueroa (2011): “los PAP no persiguen ni el diagnóstico, ni la intervención terapéutica, sino la estabilización inmediata y el alivio del malestar”. Esto cobra sentido en el tribunal donde cada minuto de calma puede determinar, si se prosigue con el juicio o la persona abandona la denuncia en cualquier caso.

El tercer principio de los PAP promueve la eficacia personal, lo que implica que, en una audiencia, se puede ayudar a la persona a ser consciente de que tiene capacidad de hacer frente a lo que ha sucedido. En una audiencia, esto puede lograrse al reforzar verbalmente su valentía por estar presente y declarar lo ocurrido. Estos gestos no cambian el hecho de la violencia sufrida, pero sí contribuyen a que la persona víctima se perciba como alguien con capacidad de decisión y no únicamente como objeto de victimización.

Ernstmeyer y Christman (2022) afirman que: “las crisis emocionales alteran los procesos cognitivos más básicos, por ejemplo, afectan la memoria y la concentración”, por lo que reforzar la confianza de la persona es clave para que pueda sostener su rol activo.

El cuarto principio es el de la conexión. Las personas en situación de crisis tienden a sentirse incomprendidas, aisladas y sin compañía. En la práctica judicial, la conexión se establece cuando la persona que ocupa la autoridad escucha atentamente, mantiene el contacto ocular respetuoso, muestra interés por lo que la persona acreditada manifiesta. Estas conductas dan la idea de que la persona no está sola en su búsqueda de justicia.

Hernández Calderón y Lesmes Silva (2018) enfatizan que: “la escucha activa es una de las condiciones necesarias para que haya diálogo, permitiendo, de este modo, generar confianza y apertura en el intercambio comunicacional”. Es importante que las personas juzgadoras sepan cómo utilizar técnicas de escucha activa para que las personas en crisis puedan encontrarse comprendidas, y así generar confianza y evitar un empeoramiento de su estado.

Por último, la escucha activa no solo es una capacidad del desarrollo de una audiencia. No se trata únicamente de registrar información para el expediente, sino también de mostrar interés genuino en lo que la persona expresa. Un silencio respetado, una mirada de atención, un gesto afirmativo pueden comunicar más que una conversación larga.

Tal como lo indican Hernández-Calderón y Lesmes-Silva (2018): “cuando la persona se siente escuchada, disminuye automáticamente la ansiedad y se encuentra en mayor disposición de compartir información delicada”. Esta idea se vuelve crucial en los expedientes de violencia de género, donde tener que narrar los hechos implica volver a vivir experiencias dolorosas.

El lenguaje no verbal apoya o contradice la disposición a escuchar. Un gesto de impaciencia o incredulidad podría hacer que la persona en crisis se sienta desmotivada. En contraposición,

un fraseo cálido y una postura abierta transmitirán respeto.

La Cruz Roja Ecuatoriana (2018) manifiesta que: “los pequeños gestos del interviniente producen un efecto multiplicador en la percepción de la seguridad que la persona que está en crisis genera”. En el tribunal, los gestos también tienen un significado simbólico que puede acercar o alejar a la víctima del proceso judicial.

Es habitual confundir los PAP con otras modalidades de asistencia. Sin embargo, se trata de una intervención breve que no persigue la función de sustituir la psicoterapia o la asesoría psicológica formal. Su función es estabilizar a la persona justo en el momento de la crisis, sin entrar en procesos clínicos.

Cortés y Figueroa (2011) apuntan que: “los Primeros Auxilios Psicológicos permiten dar una respuesta inmediata en los primeros minutos de la crisis, sin la profundización en el proceso clínico, que puede ser atendido en un segundo tiempo, durante la gestión del acompañamiento especializado, si resultara necesario”. En el ámbito judicial, esta diferenciación elimina el temor de que las personas juzgadas estén asumiendo un rol que no les corresponde.

También se distinguen de la asesoría legal o social. Aunque estas últimas son necesarias en un proceso integral, no sustituyen la función de los PAP. El acompañamiento jurídico resuelve dudas normativas, y el trabajo social conecta con redes de apoyo comunitarias, mientras que los PAP se centran en estabilizar el estado emocional inmediato.

Según Rabelo (2010): “los primeros auxilios psicológicos son una herramienta inmediata que permite contener el impacto inicial del trauma y abrir paso a procesos de recuperación más profundos”. Esto significa que los PAP no se limitan al instante, sino que crean condiciones

para un mejor aprovechamiento de los apoyos posteriores.

Las audiencias jurídicas son espacios concretos en los que se aprecia la utilidad de los PAP. Por ejemplo, una situación en la que una víctima de violencia doméstica empiece a sollozar al explicar lo que le ha ocurrido. La persona juzgadora puede detener el proceso brevemente, reconocer la dificultad de la narración y ofrecerle un momento de pausa.

Según la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (s/f): “la contención emocional es un factor necesario para que las personas en situación de víctima sostengan su declaración y no abandonen el proceso”. En este sentido, interrumpir un procedimiento judicial para permitir que la persona que habla recupere la calma no es retrasar la justicia, sino que la fortalece, pues la persona continuará con una mayor tranquilidad.

En otros casos, la persona víctima puede guardar silencio irracional prolongado como consecuencia del bloqueo emocional. En esta ocasión, los PAP proponen validar la experiencia y darle la seguridad de que hay tiempo para continuar.

Ernstmeyer y Christman (2022) señalan que: “en la gestión de crisis, el primer objetivo es producir seguridad y apoyo inmediato; no el intentar presionar para obtener resultados rápidos”. Esto es aplicar el principio de un modo más amplio, dado el reconocimiento expreso de que se necesita ofrecer tiempo a la persona víctima, teniendo en cuenta que la estabilidad emocional permite que la declaración se mantenga coherente.

También es importante saber cuál es el límite ético que se va a respetar en el momento que se aplican los PAP, ya que nos interesa mostrar la sensibilidad sin comprometer la imparcialidad del procedimiento.

Barriga (2021) advierte que: “la preparación emocional escasa somete a la persona que interviene a reacciones desadaptativas, que perjudican la tarea profesional y personal”. En el contexto judicial, esto resalta la necesidad de una formación determinada para intervenir aplicando los PAP de forma equilibrada y responsable.

Formación y límites éticos de la judicatura en PAP

La creación del curso de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para personas juzgadoras forma parte de mi proceso de pasantía, donde una de las asignaturas consistió en diseñar una propuesta formativa con impacto institucional. Durante este trabajo, mi supervisora compartió que se había planteado la necesidad de un curso de PAP, porque en muchas ocasiones, cuando las personas acudían a denunciar violencia doméstica o acoso sexual, terminaban desistiendo de continuar con el caso, debido a la manera en que eran atendidas. Esto resaltó el hecho de que no basta con aplicar la norma de manera estricta, también es necesario contar con recursos humanos y sensibles que les permitan a las víctimas sentirse seguras y acompañadas durante el proceso.

El curso surgió, entonces, como una respuesta a esa carencia, con el objetivo de ofrecer una herramienta concreta que articulara la función jurisdiccional con un trato digno y respetuoso hacia quienes atravesaran una crisis emocional.

La primera parte del diseño del curso se centró en delimitar con claridad qué cosas no deberían hacer las personas juzgadoras a partir de la intervención psicológica. El primer módulo del curso estuvo dirigido a marcar el conocimiento conceptual sobre qué son los Primeros Auxilios Psicológicos y cuál es su sentido en el ámbito de la judicatura. En este lugar, se estableció que los PAP no eran proceso de psicoterapia ni intervención

clínica, sino un conjunto de acciones breves y estructuradas que pretendían reducir el impacto emocional de una crisis. Era de gran importancia dar a entender a las personas juzgadoras esta diferencia. Precisamente por eso, se dedicó un tiempo considerable a discutir los límites y alcances de esta herramienta, enfatizando que se trataba de un apoyo inmediato y limitado en el tiempo, compatible con la formalidad que exigía el proceso judicial.

Para hacer más sólida esta referencia, se trabajó con materiales de tipo introductorio o comparativo que exponían de qué forma los PAP cumplían una función distinta a las del acompañamiento social o de la asesoría jurídica. La meta era que cada persona participante pudiera señalar que los PAP no eran una herramienta sustitutiva, sino una herramienta de acompañamiento especializado.

Como menciona Garza Mendoza: “los PAP no son un tratamiento psicológico, sino un tipo de ayuda inicial que prevé todo lo necesario para estabilizar a la persona”. Esto permite abrir un espacio de diálogo reflexivo donde se analiza que incluso la judicatura, sin ninguna formación clínica, podía hacer uso de estrategias para atender a una persona en situación de crisis.

Con respecto al segundo módulo, se organizó el contenido tomando como base la escucha activa, así como la comunicación (verbal y no verbal), centrándose en las distintas audiencias judiciales. La elaboración del módulo contempló lectura y ejemplos para narrar que el lenguaje no verbal de las personas juzgadoras tenía una influencia concreta sobre la confianza que la víctima podía llegar a tener. Y se añadió información que explicaba cuáles errores comunicativos se daban en el ámbito judicial (interrupciones innecesarias, lenguaje corporal que denotaba desesperación, entonación brusca o falta de contacto visual), ya que, a pesar de ser acciones que no se daban de un modo voluntario, las víctimas podían

interpretarlas como indiferencia o duda por parte de quien escuchaba. Así, la información seleccionada permitió evidenciar la gravedad de tales actitudes y presentar alternativas constructivas. Además, se añadieron recursos, como asentir con la cabeza, entonaciones más lentas o la incorporación de silencios respetuosos para facilitar la narrativa de la víctima.

Al organizar este segundo módulo, se tenía como objetivo que el mensaje fuera claro: la escucha activa no era un lujo, sino una condición indispensable para que la justicia pudiera cumplir con su función reparadora.

El tercer módulo del programa formativo estaba destinado a dotar a las personas juzgadoras de conocimientos expuestos sobre las reacciones emocionales de las víctimas en los entornos judiciales y cómo aplicar las estrategias de contención necesarias para avanzar en el procedimiento judicial. Fue precisamente el enfoque que aportó la lectura de la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (s/f), donde se incidía en la necesidad de que quienes atendían la situación de las personas víctimas contaran con formación en contención emocional y en manejo de crisis. Este documento fue especialmente relevante porque no solo describía técnicas de intervención, sino también establecía criterios éticos para garantizar un trato digno y respetuoso.

Uno de los elementos más relevantes que aporta el contenido de esta lectura es que la contención emocional no debe tomarse como un complemento del que se puede prescindir, sino como una parte indispensable de la atención a víctimas.

Como señala la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (s/f): “la contención emocional, además de beneficiar a la persona que ha sufrido un daño, favorece la continuidad y la efectividad del proceso”. Esta afirmación tiene especial interés para el ámbito judicial, ya que recuerda

que, como se acompaña a una víctima, tiene efectos tanto en su bienestar inmediato como en el desarrollo mismo del caso.

La unidad menciona algunos ejemplos de reacciones típicas que se pueden observar en el transcurso de las audiencias: víctimas que, en un momento determinado, comienzan a llorar sin una razón aparente, o personas que se quedan en silencio durante largos periodos, o bien, personas que utilizan la ira como mecanismo de defensa. En todos estos casos, la reacción emocional puede romper el transcurso de la audiencia e incomodar a los y las intervinientes. Sin embargo, lo más relevante es que estas conductas no deben ser interpretadas como signos de falta de cooperación o credibilidad, sino como manifestaciones propias del trauma y del estrés acumulado.

El cuarto módulo del curso se centra en una cuestión fundamental para la actividad judicial: la identificación y el tratamiento de las crisis que pueden aparecer en el transcurso de una audiencia. A diferencia de las situaciones en las que las emociones de las víctimas son más sutiles o mesuradas, una crisis se refiere a una reacción repentina y sin control que impide la normalidad de los procedimientos.

Este módulo se construye a partir de dos textos: el primer texto es el capítulo de Ernstmeier y Christman (2022) sobre la intervención en crisis, y el segundo texto es el análisis que Rabelo (2010) hace desde el trabajo social. Estos textos coinciden en alertar sobre el hecho de que las crisis no deben ser interpretadas como el resultado de desajustes individuales, sino como una reacción humana a acontecimientos debidos a la elevadísima presión emocional.

El aporte de Ernstmeier y Christman (2022) es clave para explicar los elementos que configuran una crisis. En su obra señalan que “la intervención debe priorizar la seguridad, la estabilización

emocional y la conexión con recursos de apoyo”. Este planteamiento es central para el módulo, ya que permite transmitir a las personas juzgadoras que, en un momento de crisis, lo fundamental no es la rapidez del proceso ni la obtención inmediata de un testimonio, sino la protección de la víctima y la reducción del malestar emocional.

Por su parte, el texto de Rabelo (2010) ayudó a unir la posición del trabajo social, insistiendo en el valor de la escucha activa y la validación de la experiencia. En su escrito, el autor señala que: “los primeros auxilios psicológicos en situaciones de crisis persiguen restaurar un mínimo de control personal y evitar la cronificación del sufrimiento”.

Dicha reflexión es de gran interés, ya que plantea una intervención adecuada, no solo resuelve el momento, sino también previene consecuencias más graves a largo plazo, como el abandono del proceso judicial o la desconfianza hacia las instituciones.

El autocuidado judicial como condición para una justicia sostenible

El quinto módulo del curso se concentra en el autocuidado de las personas juzgadoras, un aspecto generalmente ausente en la formación judicial pese a su importancia para el bienestar individual y la sostenibilidad institucional. La exposición constante a testimonios de violencia de género o doméstica implica enfrentar un flujo ininterrumpido de narrativas traumáticas, lo que puede derivar en desgaste emocional, fatiga o trauma vicario.

Barriga (2021) señala que: “el interviniente que se cuida a sí mismo, está en mejores condiciones para cuidar de los demás”, subrayando así que el autocuidado no solo es compatible con la objetividad y el profesionalismo, sino también los fortalece. En consecuencia, una judicatura

afectada por agotamiento o sobrecarga emocional se ve limitada en su capacidad para ofrecer escucha activa y contención efectiva, comprometiendo la calidad de la intervención judicial.

El módulo se estructura en torno a tres ejes principales. El primer eje es la autorregulación emocional que se define como la capacidad de identificar las propias reacciones y aplicar técnicas fáciles de autorregulación emocional para lograr el equilibrio. Se presentan ejemplos como el poder respirar, la práctica de las pausas breves a lo largo de una jornada extensa, la identificación de las señales precoces de la fatiga o el agotamiento. Aunque puedan parecer técnicas sencillas, su aplicación de forma sistemática puede generar una diferencia significativa en la atención proporcionada.

El segundo eje se centra en la creación de redes de apoyo entre las y los compañeros. Se hace hincapié en que el trabajo judicial se desarrolla con frecuencia en ambientes de alta presión, donde se prima la consecución de los plazos y la resolución de los casos, lo cual puede dar lugar a una cultura del aislamiento. Sin embargo, compartir las experiencias, reconocer el cansancio, brindarse apoyo mutuo sirve para robustecer el entorno laboral y como protección para mitigar el desgaste emocional que pueden sufrir las personas juzgadoras.

En este sentido, Barriga (2021) indica que: “la construcción de espacios de apoyo profesional es una medida protectora que reduce la probabilidad de desgaste y promueve la cohesión institucional”. Es importante saber valorar la importancia del autocuidado de las personas juzgadoras para prevenir el desgaste psicológico.

El tercer eje es la responsabilidad institucional en el cuidado de la salud mental de su personal. El módulo reitera que no es suficiente con que las personas juzgadoras pongan en práctica

estrategias individuales de autocuidado, sino que las instituciones judiciales deben promover políticas de acompañamiento psicológico, espacios de formación continua y protocolos que permitan atender debidamente los casos que tienen especial complejidad. Este módulo enfatiza la idea de que el acceso a la justicia no se basa únicamente en leyes o procedimientos, sino también en el estado emocional y psicológico de las personas encargadas de administrarla.

El curso también contempla la introducción de ejercicios de autorreflexión, pensados para que las personas juzgadoras puedan identificarse con sus propias reacciones frente al sufrimiento ajeno. Frecuentemente, se piensa que la neutralidad judicial es no sentir, cuando en realidad las personas tienen distintas reacciones frente a los testimonios traumáticos. La clave es identificar sus propias emociones y canalizarlas.

Tal como afirma Barriga (2021): “el reconocimiento del impacto emocional en quien interviene es el primer paso para implementar estrategias de cuidado”. Este enfoque fue integrado de manera combinada a la formación, insistiendo una vez más en que el autocuidado no es voluntario, sino el requisito para sostener la tarea judicial a largo plazo.

La experiencia de la formulación de este curso ha demostrado que equilibrar la teoría y la práctica era de suma utilidad en el Poder Judicial. Esta propuesta no tiene el objetivo de negarle el sitio a la capacitación jurídica, sino que se orienta a contribuir a esta última ofreciendo una dimensión humana que falta a menudo. El curso es una herramienta más de formación académica: un modo de repensar la justicia como un espacio donde la ley y la humanidad se entrelazan.

Dentro de las claves del autocuidado, se destacan técnicas de autorregulación emocional (respiración consciente, pausas breves durante

jornadas intensas o *mindfulness* judicial) que posibilitan que las personas juzgadoras reduzcan el impacto del estrés acumulado y mantengan mayor centralidad frente a audiencias cargadas de tensión. No obstante, también constituyen una oportunidad para cortar el ciclo de hiperexigencia que caracteriza el trabajo judicial, en el cual la carga de trabajo y la presión social tienden a invisibilizar el autocuidado.

Para Álvarez *et al.* (2020): “los primeros auxilios psicológicos son una herramienta flexible que puede adaptarse a diferentes contextos institucionales, entre ellos el judicial”. Y es que, a través del argumento de las prácticas breves de regulación, se da importancia a que, en un lugar tan rígido como es un tribunal, en efecto se pueden hacer prácticas de regulación en su forma más breve.

Otra de las estrategias relevantes para la judicatura sería la adopción de rutinas de recuperación fuera de la jornada laboral. No es suficiente con aplicar técnicas de autorregulación durante la jornada; hace falta la construcción de hábitos de recuperación como el descanso, el ejercicio físico moderado o actividades de ocio que ayuden a liberar la tensión retenida.

La *Guía de la Cruz Roja ecuatoriana* va en esta dirección cuando explica que: “el autocuidado no es un acto individualista, es un deber ético para poder asegurar que las intervenciones sean seguras y sostenibles”. En este sentido, el autocuidado tiene su justificación en la judicatura, ya que una persona juzgadora que no descansa ni se cuida puede terminar trasladando el desgaste a las víctimas y a los casos que están tratando.

El autocuidado debería también abarcar la construcción de redes de apoyo entre las compañeras y los compañeros de trabajo. Compartir experiencias sobre el impacto emocional de los casos no tendría que ser un

tabú en la judicatura. Compartir la experiencia junto con un reconocimiento del cansancio y el apoyo mutuo puede llegar a mitigar la sensación de soledad en la que muchas veces se encuentran las personas juzgadoras.

Barriga (2021) indica cómo: “la creación de espacios de apoyo profesional es una estrategia de protección que disminuye la probabilidad de agotamiento y favorece la cohesión institucional”. Este punto también tendría que aplicarse al Poder Judicial, entendiendo que la cooperación entre pares puede llegar a convertirse en un recurso tan valioso como el saber técnico.

Ahora cabe señalar que el autocuidado no puede limitarse exclusivamente al trabajo individual, sino que debe incluir la creación de programas formales de acompañamiento, la incorporación de módulos de autocuidado en la formación continua y la implementación de medidas organizacionales.

Como lo expresa la *Guía de la Cruz Roja ecuatoriana* (2018): “las instituciones que no consideran el desgaste emocional de los intervinientes tienen un riesgo de deterioro progresivo de la calidad de la atención y de la confianza ciudadana”. Por lo tanto, cuidar de las personas juzgadoras no solo tiene que ver con el bienestar emocional de estas, sino también con el sostenimiento del área de intervención.

Además, el autocuidado en la práctica judicial tiene un efecto pedagógico, en el sentido de que, cuando una persona juzgadora modela conductas de autorregulación y cuidado en el contexto de la audiencia, formula un mensaje importante: que las emociones son atendibles y que se pueden gestionar de forma constructiva.

La coherencia existente entre el autocuidado y el cuidado de las víctimas hace posible consolidar una justicia más humana, o como indica Barriga

(2021): “el interviniente que cuida de sí mismo está en mejores condiciones para cuidar de los demás”. Esta afirmación refuerza la idea de que la sensibilidad no solo no es contraria a la imparcialidad, sino también la revaloriza, pudiendo servir en toda legitimidad ante la ciudadanía.

Cuando hablamos de autocuidado, hablamos también de la sostenibilidad en el acceso a la justicia. En una institución que se desarrolla bajo una presión constante, sin recursos para trabajar el desgaste emocional, se hace difícil poner en práctica modos alternativos de atención que no sean distanciados ni revictimizantes. Un sistema que tiene en cuenta y satisface las necesidades emocionales de quienes lo componen puede realizar una atención más digna y respetuosa hacia las víctimas.

De la misma forma, La Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (s/f) opina que: “la contención emocional no favorece únicamente a la persona afectada, sino que favorece también la continuidad y la eficacia del proceso judicial”. En definitiva, el autocuidado y la atención sensible no son complementos, sino condiciones *sine qua non* para una justicia eficaz y humana.

Conclusión

El planteamiento de un curso de Primeros Auxilios Psicológicos para jueces y juezas representa un interesante intento de complementar la psicología y el derecho. A lo largo de los distintos módulos, se puso de manifiesto que este tipo de curso no pasaba solamente por la transmisión de contenidos teóricos, sino también planteaba una transformación de la manera en que puede llegar a entenderse la función judicial.

La aproximación a los fundamentos de los PAP, la automatización de la escucha activa, la comprensión de las reacciones emocionales, el

manejo de las crisis y el autocuidado articulan un itinerario que pretende proporcionar a la judicatura recursos aplicables en la cotidianidad. Cada uno de estos componentes se articuló para resolver problemas concretos: víctimas que abandonaban procesos porque se sentían desasistidas, audiencias interrumpidas por episodios de angustia y funcionariado judicial que trabajaba en niveles de estrés difícilmente sostenibles.

Aparte de los contenidos específicos, el curso propone un cambio cultural. La justicia ha sido históricamente pensada como un espacio de distancia y objetividad absoluta, donde mostrar sensibilidad podía confundirse con debilidad o falta de objetividad. La introducción de los PAP en la formación judicial pone en cuestión esta visión (y propone una alternativa): una justicia que puede ser empática y rigurosa a la vez.

Escuchar activamente, validar las emociones de una víctima o permitir una interrupción en medio de la crisis no debilitan este proceso, sino que lo robustecen, porque posibilitan que las personas expresen su exposición de manera más clara y con más confianza. Así, lo que a primera vista parece una “interferencia emocional” se convierte en una condición que favorece el acceso efectivo a la justicia.

Las implicaciones humanas de esta propuesta son profundas. Para una víctima, poder encontrarse con una judicatura que la escucha, que le reconoce su dolor, que le permite estar en un espacio seguro puede suponer la diferencia para continuar con el procedimiento o la posibilidad de desistir de él. Esta experiencia no solo afecta a la solución de un caso de forma particular, sino también configura la idea general sobre las instituciones judiciales.

Una justicia que revictimiza se reproduce en la desconfianza social; en cambio, una justicia sensible abre la posibilidad de que la denuncia se viva como un paso hacia la reparación. De

este modo, cada audiencia tiene un carácter actante en sentido colectivo: cada víctima que se siente escuchada refuerza la idea acerca de la credibilidad del sistema.

Al mismo tiempo, el curso evidenció que las personas juzgadoras no eran figuras inmunes al impacto emocional de su trabajo. La exposición a historias de violencia y la presión por mantener la objetividad y la formalidad del proceso generado por el propio sistema judicial producen un desgaste palpable que no puede continuar siendo invisibilizado.

El módulo sobre autocuidado mostró que no era posible construir una justicia sensible hacia las víctimas, si quienes la ejercen estaban sobrecargadas o emocionalmente desgastadas. La incorporación de estrategias de autorregulación y de redes de apoyo, así como la exigencia a las instituciones judiciales de políticas claras de acompañamiento son una condición necesaria para la sostenibilidad del sistema. El autocuidado deja de ser un tema personal para transformarse en una cuestión ética y colectiva.

El curso de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) demuestra que se pueden articular conocimientos psicológicos en un formato de fácil acceso para la judicatura y, además, que, aunque cada uno de los módulos que se han desarrollado en el marco del curso incluyan evaluaciones para poder medir la comprensión también permitan que los aprendizajes se traduzcan en competencias.

Así, esta forma de organizar el aprendizaje garantiza que la formación no quede reducida a un ideal en forma tradicional, sino que se pueda convertir en un recurso aplicable en las audiencias. Por otra parte, el carácter progresivo del curso, del modo en que se van presentando las teorías generales de los primeros auxilios psicológicos hasta que se implican con determinadas técnicas, favorece que las personas juzgadoras también lo integran a medida que van avanzando en el curso.

Este curso no pretende resolver todos los problemas del sistema judicial, pero sí aporta una pieza fundamental para construir un modelo más humano, sensible y sostenible. En tiempos en que la violencia doméstica constituye una de las problemáticas más urgentes, ofrecer a las personas juzgadoras herramientas para manejar la dimensión emocional de los casos es también una forma de garantizar derechos. El reto es consolidar esta propuesta, ampliarla y evaluarla de manera constante, de modo que se convierta en un componente estable de la formación judicial.

Bibliografía

Álvarez *et al.* (2020). *Manual de implementación de primeros auxilios psicológicos*. FUNPADEM [PDF]. Recuperado de <https://funpadem.org/wp-content/uploads/2022/02/2020-Primeros-aux-psicologicos.pdf>.

Barriga A. (2021). *Intervención psicológica orientada al cuidado del interviniente*. Universidad Técnica de Machala. Recuperado de <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17705/1/ECFCS-2021-PSC-DE00063.pdf>.

Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas. (s/f). *Programa de capacitación orientada a la certificación del personal de la CEA V que atiende directamente a personas en situación de víctima*. [pdf]. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/427075/Contencion_emocional.pdf.

Cortés y Figueroa. (2011). *Manual ABCDE para la Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos*.

Pontificia Universidad Católica de Chile. [PDF]. Recuperado de https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf.

Cruz Roja Ecuatoriana. (2018). *Guía de cuidado y autocuidado al interviniente*. [PDF]. Recuperado de <https://psicologosemergenciasbalears.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/01/guia-de-cuidado-y-autocuidado-al-interviniente-ecuador.pdf>.

Ernstmeyer, K., & Christman, E. (2022). *Chapter 3 Stress, Coping, and crisis intervention. Nursing: Mental health and community concepts* - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK590037/>.

Garza Mendoza, S. (2013). *Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)*. Secretaría de Salud. Recuperado de <https://www.cedhnl.org.mx/pdf/por%20temas%20especificos%20copia/02%20salud/presentaciones/PAP2.pdf>.

Hernández-Calderón, K. A. & Lesmes-Silva, A. K. (2018). La escucha activa como elemento necesario para el diálogo. *Revista convicciones*. 5(9). 83-87. Recuperado de https://imaster.academy/contenidos-tematicos/coaching/unidad4/3.%20La%20escucha%20activa%20como%20elemento%20necesario%20para%20el%20di%C3%A1logo_.pdf.

Rabelo, J. (2010). *Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis desde el trabajo social*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3655753.pdf>