

# El 80% de los abogados sufre estrés y no duerme ni seis horas

Los datos obtenidos en el 'Estudio sobre la salud y el bienestar de la abogacía española' identifican el estrés y la tensión como el principal factor de riesgo en el ejercicio de la profesión.

Sonia Salmerón, Madrid

El estrés y la tensión provocada por las condiciones agobiantes derivadas de la abogacía son el principal desencadenante de los trastornos psicológicos de sus profesionales. Los abogados se refieren a diversas situaciones que califican como de riesgo elevado o muy elevado con mucha diferencia respecto a otros factores negativos para la salud, como son el sedentarismo, el insomnio o el sobrepeso.

Se trata de una opinión unánime en el sector legal sobre el grave riesgo que supone el estrés para la salud de los abogados, como recoge la principal conclusión del *Estudio sobre la salud y el bienestar de la abogacía española*, editado por Lefebvre y el Instituto de Salud Mental de la Abogacía (Isma). La publicación es una iniciativa pionera para conocer el estado de salud y bienestar de los letrados españoles, una obra cuyo principal objetivo "ha sido mostrar hábitos de vida, relación con el trabajo y la satisfacción profesional de los abogados", según señala José Ángel Sandín, consejero delegado de Lefebvre.

## El estigma de la salud

Tanto en el planteamiento inicial del informe como en la puesta en funcionamiento del Instituto de Salud Mental de la Abogacía (Isma) había una premisa clara. En palabras de Manel Atserías Luque, fundador y presidente de Isma, "fruto del desconocimiento, dentro del sector de la abogacía existen prejuicios, -como debilidad, incompetencia, inestabilidad y rechazo- que predisponen a tener actitudes negativas sobre los profesionales que sufren problemas relacionados con la salud mental".

Si bien se trata de un reto difícil, Atserías asegura que la lucha contra el estigma de la salud mental "mejorará el bienestar de la abogacía y humanizará la profesión para lograr que el letrado pueda asesorar y defender, con el máximo celo y diligencia, los intereses y derechos de los ciudadanos y las empresas".



Los encuestados han mencionado el estrés como el factor que más afecta a su salud en el trabajo.

## Factores de riesgo

Los abogados parecen tener claro el motivo que pone en riesgo su salud. Los 700 encuestados han mencionado el estrés por encima de otros factores que, a priori, parecerían más importantes. Para Sara Molina, miembro del Comité de Bienestar de Isma y coordinadora del informe, "un alto nivel de estrés está estrechamente relacionado con aspectos empresariales y de rentabilidad, como son la rotación y fuga de talento valioso en las organizaciones".

Según un informe elaborado por la compañía de selección Hays, la fuga de talento, la falta de inversión en el sector tecnológico y el desequilibrio entre una demanda más exi-

gente y una oferta poco cualificada, son algunos de los principales desafíos de las empresas españolas durante este año.

El informe señala que si las empresas tienen dificultades a la hora de encontrar profesionales con una formación que se adecue a las necesidades que buscan, "no estaría de más realizar informes internos sobre la calidad de vida de sus empleados". En este sentido, la publicación afirma que si las compañías detectasen indicios de un excesivo incremento del estrés por razones profesionales, la búsqueda de soluciones para paliar este problema podría afectar positivamente a la rentabilidad empresarial.

En concreto, Molina asegura que "es deber de los des-

## El segundo factor de riesgo para la salud de los profesionales del sector legal es el sedentarismo

## Un alto nivel de estrés se relaciona con dificultades para atraer talento a los despachos

pachos y de las empresas conocer el estado de las personas de cada equipo, desde el departamento de recursos humanos, y, aplicando métricas basadas en herramientas como *People Analytics*, poner los medios adecuados para controlar y mitigar el

estrés en el entorno laboral".

El segundo factor de riesgo para la salud del sector legal es el sedentarismo. La falta de hábito a la hora de realizar ejercicio físico lleva a que la mayoría de los abogados lo considere como un riesgo elevado (45,1%) o muy elevado (15,3%) para su salud.

En relación con lo anterior, el 65,8% de las personas encuestadas afirma que el sobrepeso también supone un peligro para su vida. Respecto al insomnio, la mitad de los letrados estima que la dificultad para conciliar el sueño entraña un riesgo elevado para su bienestar físico.

## Hábitos saludables

Un adulto sano necesita de

## CALIDAD DE VIDA

Resulta relevante el elevado índice de insatisfacción en la calidad de vida de los profesionales de grandes despachos en comparación con los de los pequeños.

una media de siete horas de sueño al día. Si tenemos en cuenta que en el colectivo para el que se realiza la encuesta se recomienda dormir entre siete y nueve horas en profesionales que llegan a los 60 años y entre siete y ocho horas para los mayores de 65 años, parece que los abogados españoles no logran descansar lo suficiente para encontrarse bien a la mañana siguiente.

Los datos extraídos de la encuesta confirman que sólo el 17% de los letrados duerme ocho horas y el 81% no llega a las seis horas de sueño. Unas carencias en los patrones de descanso que, en opinión de los profesionales encuestados, tiene un importante impacto en su trabajo. Si la calidad del sueño es poco o nada satisfactoria en opinión del 31,7% de los entrevistados y si el trabajo influye en la calidad del descanso, en gran medida, este podía ser un problema adicional en la búsqueda de hábitos saludables para el sector legal.

En España, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad junto a las comunidades autónomas han elaborado la *Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud* en la que aparecen recogidas recomendaciones para reducir el sedentarismo y, de esta forma, limitar el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer y mejorar la evolución de algunas enfermedades crónicas.

## Satisfacción con la profesión

Por último, la necesidad de conocer el grado de satisfacción de los abogados respecto del desarrollo y ritmo de su carrera profesional, así como el grado de satisfacción de su familia con el tiempo que dedican a su actividad profesional, eran objetivos claves del informe. Si bien la mayoría de los profesionales consultados (75%) están satisfechos con el desarrollo y ritmo de su carrera profesional, hay que subrayar

que se trata de respuestas facilitadas principalmente por socios o socias, y en un porcentaje menor, por abogados y abogadas sénior y junior. Dado que el 29% preferiría dedicarse a otra profesión y que existe un porcentaje elevado de insatisfacción de las familias, habría que saber si la falta de conciliación influye en ese porcentaje de profesionales y familiares insatisfechos.

Según señala en el informe José Ángel Sandín, consejero delegado de Lefebvre, "desarrollar iniciativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los profesionales de la abogacía, repercutirá positivamente en la sostenibilidad, atracción del talento y calidad del trabajo de despachos y empresas jurídicas". Así la conciliación es una prioridad entre los profesionales del sector legal.

De hecho, una significativa mayoría preferiría cobrar menos y poder dedicar más tiempo a su familia. No les importaría acortar tiempos de su hora de comida para salir antes del trabajo y tratar de ampliar sus posibilidades de teletrabajar. Aunque, en el caso de la abogacía española, hay un porcentaje mayor que considera el teletrabajo como un complemento de la jornada y no como un sustituto.