

# La abogacía, un sector competitivo con altos niveles de estrés

La abogacía es una profesión muy individual en la que siempre hay sensación de urgencia y escasa resiliencia. Un estudio de la IBA describe el exigente y estresante entorno laboral de los abogados.

**Carlos García-León.** Madrid  
Ser abogado de negocios es una de las profesiones mejor pagadas que existen, sobre todo si se llega a la condición de socio. Además, muchos de ellos disfrutan de prestigio y éxito en sus carreras profesionales al frente de grandes operaciones e importantes pleitos. Algunos son reconocidos, alabados e, incluso, premiados. Y sin embargo una gran parte de estos profesionales no es feliz.

Una encuesta realizada en EEUU reflejó que el 52% de los abogados en ejercicio se describen como insatisfechos y su problema no es económico. Además de estar desencantados, los abogados tienen mayor riesgo que el resto de trabajadores para la depresión, incluso en recién salidos de las facultades de derecho.

Una encuesta realizada por la Universidad John Hopkins mostró un trastorno depresivo mucho mayor en tres de las 104 ocupaciones encuestadas. Los abogados encabezaron la lista, sufriendo depresión a una velocidad 3,6 veces superior a cualquier otro trabajador. Además, se constató que los abogados también sufren de alcoholismo y consumo de drogas ilegales en tasas mucho más altas que otras profesiones.

En la reunión mundial de la *International Bar Association-IBA* (la asociación más grande de abogados del mundo), celebrada el pasado octubre en Tokio, se pusieron sobre la mesa datos preocupantes sobre este tema. Los altos niveles de estrés han desembocado en que el 70% de los abogados –según un estudio realizado en EEUU– es potencial candidato a problemas de alcohol en su carrera y el 26% ha consumido cocaína, el doble que la población en general (como referencia, en España el 18% de los jóvenes de 18 años lo había hecho en el último año). Incluso algunos abogados aparecen regularmente con síntomas de ir bebidos en los tribunales de justicia estadounidenses. Por ello, muchos colegios de abogados han implementado programas psicológicos de ayuda para es-



Hacer deporte ayuda a controlar los niveles de estrés que sufren los profesionales en puestos altamente competitivos y exigentes.

## El 70% de los abogados de EEUU son potenciales candidatos a tener problemas de alcohol

tas personas, algo que aún no sucede en España.

**Profesión dura y exigente**  
Juan San Andrés, psicólogo y consultor en productividad, organización y factor humano, asegura que “ningún estudiante de derecho es avisado de los riesgos que para su salud tiene el haber elegido ser abogado. ¿Es la profesión de abogado tan dura y exigente como para producir esos trastornos de comportamiento?

Parece ser que sí. La práctica profesional exige muchas horas diarias que, a menudo, se trabajan bajo presión y hay que asistir a frecuentes actos sociales –que no han de confundirse con fiestas–. San Andrés describe el perfil del abogado como alguien “introverso, muy competitivo, preocupado por su reputación profesional, con necesidad de ejercer influencia o poder social, desconfiado y crítico –factor de paranoia–. En estas circunstancias, el problema con el alcohol u otras sustancias psicoactivas es fácil de anticipar”.

Por ejemplo, añade San Andrés, el alcohol puede ser una balsa salvavidas pues actúa como un desinhibidor talámico-

cortical (libera parcialmente el comportamiento del control habitual y hace al abogado más sociable).

**Depresión y ansiedad**  
Lidia Zommer, socia directora de la consultora 360°, también asegura que “los abogados trabajan en un sector muy exigente y estresante, sometidos a larguísima jornadas de trabajo, plazos perentorios y grandes dosis de presión que frecuentemente impiden una vida equilibrada. Las consecuencias de este estrés crónico de la profesión van desde problemas psicológicos, como la depresión y la ansiedad, hasta de salud física o el abuso de sustancias nocivas”.

Sin embargo, es práctica-

## La alta exigencia y presión del sector legal aumentan el estrés, según los expertos

mente imposible encontrar estudios al respecto en la abogacía española, sobre todo relacionados con el consumo del alcohol o de la cocaína. La consultora de servicios profesionales y profesora de IE Law School, Marisa Méndez, afirma que aunque en “España no hay datos concluyentes, los estudios americanos sí indican que los abogados encabezaban estas tristes clasificaciones. Tiene que ver mucho con que la abogacía es una profesión

## Difícil conciliar la vida laboral con la personal

Una de las consecuencias del tipo de trabajo, largas jornadas y del estrés intrínseco en la profesión legal es el difícil equilibrio para poder conciliar la vida laboral y personal que, en muchos casos, es más grande en las mujeres, quienes, según las encuestas, aún llevan el peso de la mayoría de los hogares y la educación de los hijos. A menudo, estas circunstancias producen pérdidas familiares producidas por la ausencia en el hogar del letrado o letrada. La tasa de divorcio de los abogados, especialmente en las mujeres, es más alta que entre otros profesionales, según clasificaciones de EEUU. En España, algunos grandes despachos se están esforzando por implantar medidas que faciliten la conciliación.

muy individual, con altos índices de pesimismo y que siempre tienen una sensación de urgencia, baja sociabilidad y escasa resiliencia”.

El pesimismo es la primera causa de insatisfacción de los abogados y, sin embargo, es algo implícito en la profesión que le ha llevado incluso a conseguir mayores logros profesionales al ver muchos temas con mayor prudencia.

## Soluciones

¿Se puede hacer algo para mitigar los riesgos derivados del estrés y evitar la depresión? María Jesús González-Espejo, socia directora de *Emprendelaw*, está segura de ello y afirma que “hay técnicas que ayudan a lograrlo, como programas de formación que impactan, no sólo en la eficiencia, sino también en la felicidad de los profesionales. Practicar deporte, ejercitar técnicas de relajación o dedicar tiempo a actividades que nada tengan que ver con el oficio de abogado, ayudan también a controlar el estrés”.

Además, añade González-Espejo, “los bufetes deben realizar evaluaciones 360°, test de personalidad o encuestas de calidad, que muestren información sobre sus comportamientos y así anticiparse”.

## Profesiones con más psicópatas

Según el libro ‘La sabiduría de los psicópatas. Todo lo que los asesinos en serie pueden enseñarnos sobre la vida (Ariel)’, publicado en 2012 por el profesor y psicólogo Kevin Dutton, existen unas profesiones más proclives que otras a la aparición de psicopatías. Estos desórdenes de la

personalidad o anomalías que patológicamente alteran la conducta social del individuo pueden ser una menor tolerancia al estrés, falta de empatía, insensibilidad, ausencia de culpa, egocentrismo, manipulación, irresponsabilidad, impulsividad y

comportamientos antisociales, como un estilo de vida parasitario y criminalidad. Según este libro, la profesión de abogado es la segunda donde se pueden encontrar más psicópatas, tras la de director general. En tercer lugar se sitúa el profesional de los medios de

comunicación de radio y televisión, seguido del vendedor y del cirujano. Del quinto al décimo puesto de profesiones más proclives a desarrollar psicopatías se encuentran: periodista, agente de policía, clérigo, chef y personal de servicio doméstico.