



Luisja Sánchez

Periodista jurídico



---

## El ICAM recomienda impulsar planes de bienestar en los despachos para frenar la ansiedad y los pensamientos negativos de sus abogados

Algo empieza a cambiar en la abogacía acostumbrada a lidiar con jornadas extenuantes, elevadas cargas de trabajo y plazos inmutables que exigen una disponibilidad casi permanente. El sector de la abogacía ha sido siempre reticente a abordar de manera abierta los efectos que la ansiedad, el estrés o la falta de desconexión generan en su bienestar mental y emocional.

Una tendencia estigmatizadora que ha comenzado a agrietarse, tal y como revela el **I Estudio sobre salud mental de la abogacía madrileña**, elaborado por el Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid (ICAM) a través de la Fundación ICAM-Cortina y que recoge la revista Otrosí en su portada. El diseño de planes de bienestar se convierte en una solución para que los bufetes cuiden la salud mental de sus profesionales.

En este informe, el 30% afirma, además, haber notado un aumento de la conciencia dentro de su despacho hacia esta cuestión y dos de cada diez confiesan sentirse más capaces de hablar de sus problemas personales en el entorno laboral.

El estudio, que nace con el objetivo de conocer el nivel de bienestar mental, psicológico, emocional y físico de los colegiados madrileños, **recoge las respuestas de más de mil profesionales** de diferentes edades y que ejercen en todo tipo de bufetes: desde firmas unipersonales hasta asesorías jurídicas de empresa o grandes bufetes.

Como antecedente a este tipo de estu ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |