



## Mariola Quesada

Abogada y consultora en Bienestar Organizacional,  
codirectora técnica Observatorio de Bienestar de la Abogacía  
Madrileña



---

## Vuelta al trabajo de los abogados: Diez claves para no deprimirse o sufrir ansiedad

Ya ha pasado la primera semana de septiembre y tal vez los propósitos que traías al volver de vacaciones y retomar el trabajo comienzan a esfumarse porque las prisas, las obligaciones personales y profesionales del comienzo de curso y tu vida social tras el parón han vuelto a ponerse en los primeros puestos del ranking de sobre los estresores que causan ansiedad y depresión en la profesión legal.

La [\*\*\*I Encuesta sobre salud mental de la abogacía madrileña\*\*\*](#), realizada por el ICAM a través de la Fundación ICAM-Cortina y publicada el pasado mes de julio, ha roto el tabú sobre la salud mental en la abogacía y nos ha dejado datos muy reveladores sobre la salud mental de este colectivo, donde **seis de cada 10 letrados sufre ansiedad**, lo que sitúa este trastorno entre los más recurrentes dentro de la profesión.

**La principal causa de esa ansiedad, según los letrados encuestados, es la incapacidad para descansar y desconectar del trabajo.** En segundo lugar, la presión para trabajar largas jornadas, l

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |