

Síntomas de desgaste profesional en la abogacía y cómo prevenirlo

Aunque es sabido que todas las profesiones tienen un cierto nivel de presión, **los abogados cuentan con factores extras que hacen que se produzca un nivel de estrés** mayor a la hora de desempeñar su trabajo. Los plazos inamovibles, la presión por ganar el caso o conseguir el mejor resultado para un cliente, el impacto del mismo en la vida del cliente... Por ello en este artículo vamos a exponer los síntomas de desgaste profesional en los abogados para que, de esta manera, los conozcas y puedas detectarlos.

El estrés a muy altos niveles y sostenido en **el tiempo puede resultar realmente peligroso**, ya que puede causar serios problemas de salud como ansiedad, depresión, cardiopatías, deterioro cognitivo, insomnio... Por ello, los síntomas del desgaste profesional producido por el estrés constituyen alertas cuyo objetivo es avisarte del problema para que trates de ponerle una solución.

Estos son los síntomas de desgaste en la abogacía

Lo primero que debes hacer para tratar de reducir el estrés en la medida de lo posible es ser consciente de los síntomas, que pueden ser los siguientes:

- **Desmotivación:** ya no le ves sentido a tu ocupación, no puedes desem ...