

XXXV JORNADAS ACADEMICAS DE JOVENES ABOGADOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

25 y 26 de octubre de 2024, Colegio de Abogados de La Matanza

Comisión: **Colegiación e Incumbencias Profesionales**

Tema: **“NUEVOS ABOGADOS, NUEVOS RETOS: PROMOVRIENDO EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL DESDE EL INICIO”**

Autora: **Daniela Fernanda Andrada**

- Domicilio: Felipe del Solar 33, Banfield, Provincia de Buenos Aires
- Teléfono: 11-3787-3665
- Correo electrónico: andradalegales@gmail.com

NUEVOS ABOGADOS, NUEVOS RETOS: PROMOViendo EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL DESDE EL INICIO.

Autora: **Daniela Fernanda Andrada**

RESUMEN: En este trabajo abordaremos la crucial relación entre la salud mental y el ejercicio de la abogacía. A través de un análisis de las opiniones de los colegas, se evidenciará la necesidad de que los colegios de abogados asuman un papel activo en la promoción del bienestar y la salud mental de sus matriculados. La presente no solo busca sensibilizar sobre la importancia de cuidar la salud mental en la profesión, sino también fomentar un cambio cultural que priorice el bienestar de los abogados en su práctica diaria.

SUMARIO:

- **I. INTRODUCCION**
- **II. INMEDIATEZ Y ESTRÉS: LA VIDA LABORAL DEL ABOGADO EN ARGENTINA**
- **III. SALUD MENTAL Y ESTIGMA.**
- **IV. VOCES EN NÚMEROS: HABLEMOS DE SALUD MENTAL ENTRE COLEGAS.**
- **V. BURNOUT: FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD MENTAL**
- **VI. LA COLEGIACIÓN COMO RED DE APOYO.**
- **VII. CONCLUSION**
- **VIII. PROPUESTA**

I. INTRODUCCION.-

Nuestra profesión se ha convertido en una de las profesiones más desafiantes y exigentes. Para los jóvenes y noveles abogados, el inicio de esta carrera puede ser un periodo marcado por las altas expectativas tanto personales como profesionales, lo que lleva a niveles realmente elevados de estrés.

Estos desafíos no solo afectan su bienestar personal, sino que también pueden impactar negativamente en su desempeño profesional y en la calidad de la atención que ofrecen a sus clientes.

A pesar de que la salud mental fue un tema tabú durante muchos años, en los últimos tiempos hubo una creciente concientización acerca de este tema. Aún así, los colegios de abogados de la provincia de Buenos Aires no han implementado programas o políticas efectivas para apoyar a sus matriculados en este aspecto. Es esencial que estas instituciones comprendan su papel en la promoción de la salud mental, no solo como una obligación ética, sino también como una inversión clave para el futuro de la profesión.

Más adelante, hablaremos acerca del conflicto entre el ejercicio profesional del novel abogado y la salud mental, analizando los factores que contribuyen al estrés y al burnout, y proponiendo estrategias que los colegios de abogados pueden adoptar para ofrecer un entorno más saludable y sostenible. Al final, la salud mental no debe ser solo una preocupación individual, sino un compromiso colectivo que fortalezca a toda la colegiación.

II. INMEDIATEZ Y ESTRÉS: LA VIDA LABORAL DEL ABOGADO EN ARGENTINA.

Bien sabemos que vivimos en una época caracterizada por la velocidad y la inmediatez, donde la información circula a un ritmo vertiginoso, y las demandas sociales y económicas evolucionan constantemente, lo que tiene un impacto significativo en nuestra vida laboral y personal. Si combinamos esto con un contexto socioeconómico y político crítico, como lo es hoy el de la Argentina, el resultado puede ser gravemente inestable.

De por sí, esta es una profesión en la que debemos estar alertas gran parte del tiempo, ya que existen rigurosas formalidades que cumplir, plazos específicos, cargas laborales excesivas y la imperiosa necesidad de estar al día con la evolución legislativa. Si a esto le sumamos que vivimos en una era en la que la digitalización ha revolucionado la práctica del derecho, dado que, si bien los abogados cuentan con un vasto acceso a información y herramientas tecnológicas que les facilitan realizar investigaciones de manera más rápida y eficiente, esta inmediatez también presenta desafíos. La necesidad de mantenerse constantemente actualizados sobre cambios legislativos, jurisprudenciales y tendencias del mercado genera una presión constante. Esto puede crear un entorno laboral de alta tensión, donde la carga de trabajo se incrementa y las expectativas de los clientes se elevan. Aunque estas nuevas modalidades de trabajo ofrecen flexibilidad, también tienden a difuminar la línea entre la vida laboral y personal.

La evolución de los medios de comunicación ha transformado significativamente la práctica diaria de nuestra profesión. En la actualidad, nuestros clientes tienen acceso a una gran cantidad de información, tanto veraz como engañosa, a solo un clic de distancia. Esto afecta negativamente nuestra labor, ya que

debemos satisfacer las altas expectativas de mismos, quienes pueden contactarnos sin discriminar horario o día de la semana, esperando respuestas rápidas y prioritarias sobre sus casos. Además, el temor de un abogado recién graduado a perder un cliente agrega una presión considerable, creando un desafío para la salud mental. Como resultado, muchos abogados se ven atrapados en un ciclo de disponibilidad constante, lo que puede llevar al agotamiento emocional y, en última instancia, al burnout.

III. SALUD MENTAL Y ESTIGMA.

La salud mental es un aspecto fundamental de nuestro bienestar, pero a menudo se encuentra rodeada de estigmas que dificultan su comprensión y aceptación. La falta de conocimiento y los prejuicios pueden llevar a las personas a sentir vergüenza por buscar ayuda. Esto no solo afecta a quienes sufren trastornos mentales, sino que también impacta a quienes los rodean, creando un ambiente de silencio y soledad.

El estigma se manifiesta de diversas formas: desde comentarios despectivos hasta la percepción de que buscar ayuda es un signo de debilidad. Estas creencias erróneas pueden hacer que las personas se sientan aisladas y reacias a compartir sus experiencias.

Segun David Rosmarin, en su libro "La mente es un desastre", uno de los mayores obstáculos para el bienestar mental es precisamente este miedo a ser juzgados. La falta de diálogo abierto sobre la salud mental contribuye a perpetuar la idea de que estos problemas son tabú, cuando en realidad son tan comunes como cualquier condición física.

Además, reconocer la salud mental como parte integral de nuestra existencia puede llevar a una mayor comprensión y empatía hacia quienes enfrentan estos desafíos. Al fomentar un ambiente en el que se hable abiertamente de la salud mental, podemos comenzar a dismantelar los muros del estigma y crear una comunidad más solidaria. ("Cuerpos sin miedo", Rachael O'Meara).

Es crucial entender que buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino un acto de valentía. La salud mental debe ser una prioridad, y debemos trabajar juntos para erradicar los prejuicios asociados. Al hacerlo, no solo mejoramos nuestras propias vidas, sino que también brindamos un apoyo invaluable a quienes nos rodean, creando un espacio donde todos se sientan seguros para compartir y buscar la ayuda que necesitan.

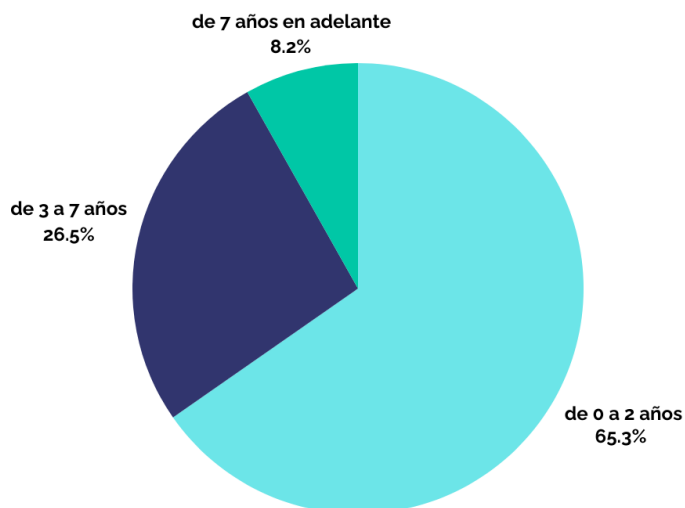
IV. VOCES EN NÚMEROS: HABLEMOS DE SALUD MENTAL ENTRE COLEGAS.

Luego de llevar algunos años trabajando como abogada independiente, y a pesar de tener experiencia previa a mi matriculación, comencé a notar que, en la medida que la carga laboral aumentaba, también se

incrementaban las dudas acerca de la práctica, los miedos, la falta de colaboración profesional, así como los gastos propios del ejercicio profesional, y con esto llegó el estrés.

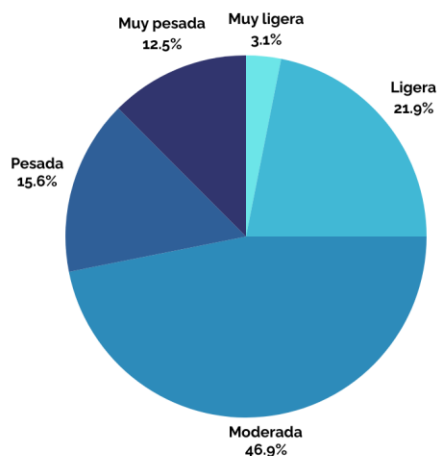
Comencé a preguntarme si esto solo me sucedía a mí, o era algo general entre los colegas, por lo que procedí a encuestar a un grupo de 98 colegas que ejercen la profesión de manera independiente, acerca de la relación entre el trabajo del novel abogado y la salud mental. Los resultados no fueron para nada sorprendentes, la mayoría sentía lo mismo que yo. A continuación, desarrollaré más los datos de la encuesta.

Entre los encuestados se encuentran colegas de diversas edades y diversos años de ejercicio de la profesión, por lo que vamos a dividirlos en 3 grupos: a) Los que se encuentran entre 0 y 2 años de ejercicio de la profesión; b) Los que se encuentran entre 3 y 7 años de ejercicio de la profesión; c) Los que superan los 7 años de ejercicio de la profesión;

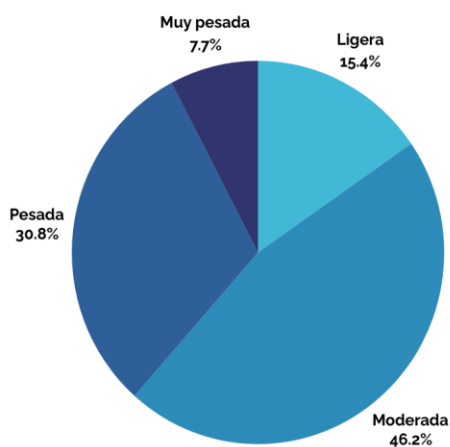


Para iniciar la encuesta, planteamos la siguiente interrogante: “¿Cómo describirías tu carga de trabajo actual?”

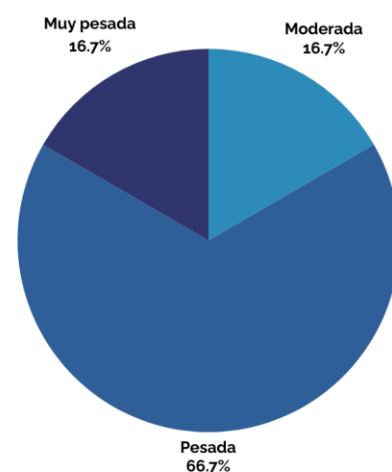
- De 0 a 2 años



- De 3 a 7 años

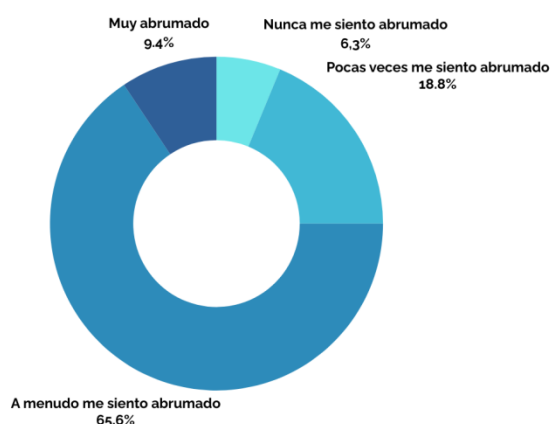


- De 7 años en adelante



Como podemos observar en los gráficos presentados, a medida que transcurre el tiempo en el ejercicio profesional, la carga laboral tiende a incrementarse. Este fenómeno, que podría parecer evidente a simple vista, establece un punto de partida fundamental para plantear las siguientes interrogantes que nos ayudarán a profundizar en el impacto de esta situación. Con esta premisa en mente, la segunda pregunta que formulamos fue: “¿Te sientes abrumado por la carga de trabajo?”. Esta consulta busca explorar cómo los profesionales perciben y manejan el aumento en sus responsabilidades laborales."

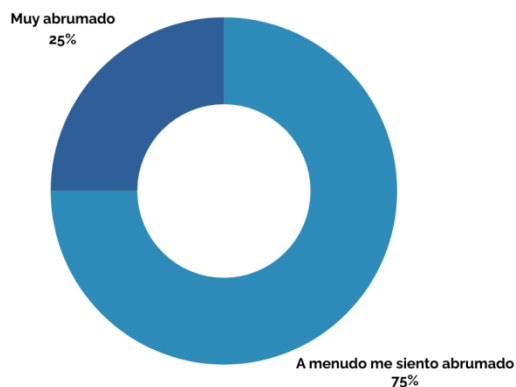
- De 0 a 2 años



- De 3 a 7 años



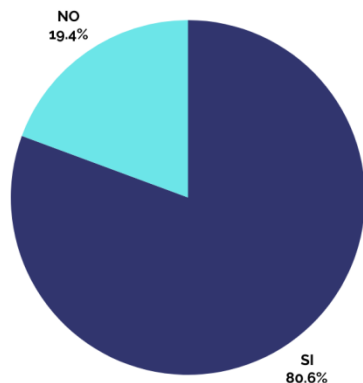
- De 7 años en adelante



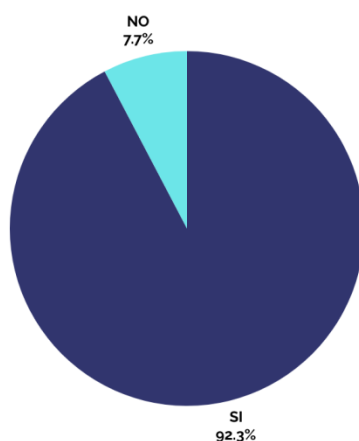
Al analizar detenidamente los gráficos, es evidente que existe una correlación directa entre el aumento de la carga laboral y la sensación de agobio que experimentamos. A medida que las responsabilidades y las tareas se multiplican, muchos de nosotros comenzamos a sentirnos más abrumados, lo que sugiere un

impacto significativo en nuestro bienestar emocional y mental. En este contexto, surge una pregunta clave que nos ayudará a profundizar en esta relación: '¿Has experimentado estrés relacionado con tu trabajo?' Esta interrogante busca explorar de manera más específica cómo la carga laboral puede influir en nuestra salud mental y nuestra calidad de vida en el ámbito profesional."

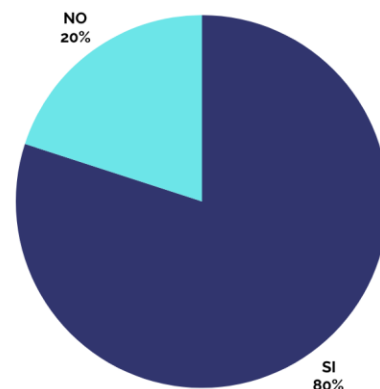
- De 0 a 2 años



- De 3 a 7 años



- De 7 años en adelante



En este punto de la encuesta, me llevé una desagradable sorpresa al descubrir que, a pesar de las diferentes cargas laborales y años de experiencia profesional de los encuestados, así como de la influencia de diversos factores contextuales, una gran mayoría de ellos admitió sufrir estrés laboral. Este hallazgo me llevó a reflexionar sobre el hecho de que, si casi todos mis colegas experimentan algún grado de estrés, seguramente contarían con métodos o estrategias para gestionarlo y aliviar sus efectos.

Las respuestas a esta inquietud fueron muy variadas e interesantes. Muchos mencionaron actividades como salir con amigos y familiares, desconectar del trabajo al final del día, practicar deporte o participar en diversas actividades recreativas. Sin embargo, lo que más me llamó la atención fue que de todos los colegas encuestados, solo un pequeño porcentaje (tan solo 18 personas) había decidido acudir a un profesional de la salud mental con el objetivo de reducir las consecuencias de los elevados niveles de estrés. Esto resulta sorprendente, especialmente considerando que la gran mayoría de ellos cree firmemente en la utilidad de la terapia para enfrentar estos desafíos.

Este contraste entre la percepción del estrés y la disposición a buscar ayuda me llevó a cuestionar la razón detrás de esta situación. ¿Por qué, a pesar de reconocer la utilidad de la terapia, tan pocos optan por dar ese paso?, Podría ser que exista un estigma asociado a buscar apoyo profesional dentro del mundo del derecho, los factores económicos o quizás la falta de información sobre los beneficios de la salud mental impide que más personas tomen esa decisión.

En el ámbito de la carrera de Derecho, esta problemática se vuelve aún más evidente. Durante nuestra formación académica, rara vez se nos enseñan que esta profesión está marcada por altos niveles de estrés. Las aulas están enfocadas en la teoría del derecho, y en menor medida en el análisis crítico de casos y el desarrollo de habilidades prácticas, pero escasean las discusiones sobre la gestión del estrés y el bienestar emocional. Esta omisión es preocupante, dado que el ejercicio de la abogacía a menudo implica enfrentar situaciones de alta presión y la responsabilidad de tomar decisiones que pueden tener un impacto significativo en la vida de otros.

Una vez que ingresamos al mundo profesional, muchos abogados se ven abrumados por un entorno que exige mucho más de lo que imaginaban. Las largas jornadas laborales, los plazos ajustados, gastos de ejercicio profesional y la necesidad constante de estar disponibles para los clientes pueden crear una atmósfera de agobio. Sin embargo, la mayoría de nosotros carecemos de las herramientas necesarias para enfrentar esta carga emocional de manera efectiva. La falta de formación en habilidades de manejo del estrés nos deja vulnerables ante el riesgo de agotamiento mental, llevándonos a problemas de mas grave solución no solo mentales, sino también físicas.

Además, el enfoque competitivo que caracteriza a la profesión legal puede intensificar la sensación de soledad en este tipo de situaciones. Muchos de nosotros sentimos que debemos ser fuertes y autosuficientes, lo que puede llevar a una resistencia a buscar ayuda.

Este ciclo de estrés y falta de apoyo puede llevar a una situación crítica: **EL BURNOUT**. La sensación de agotamiento extremo, tanto físico como emocional, puede convertirse en una realidad devastadora para muchos profesionales del Derecho.

El burnout no solo afecta nuestra salud y bienestar, sino que también puede mermar nuestra capacidad para brindar un servicio legal de calidad. Es fundamental que se integren programas de capacitación sobre bienestar emocional en la formación de abogados, para que estemos mejor equipados para enfrentar los desafíos inherentes a nuestra profesión.

En última instancia, es crucial reconocer la necesidad de abordar estos problemas y fomentar una cultura que priorice la salud mental y el bienestar en nuestra profesión. Solo así podremos enfrentar los desafíos del ejercicio legal de manera efectiva y sostenible, asegurando que tanto nosotros como nuestros clientes recibamos el apoyo que necesitan y merecen.

V. BURNOUT: FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD MENTAL

El burnout, o síndrome de agotamiento profesional, es un estado de desgaste emocional, físico y mental que resulta de la exposición prolongada a situaciones de estrés en el trabajo. Se manifiesta a través de una sensación de agotamiento extremo y es particularmente común en profesiones que exigen altas dosis de compromiso y responsabilidad, como la atención médica, la enseñanza y el derecho.

Las causas del burnout suelen estar relacionadas con una carga laboral excesiva, falta de control sobre las tareas, y una escasa recompensa, ya sea emocional o económica. Los síntomas pueden incluir irritabilidad, falta de concentración, insomnio y problemas de salud física, lo que a su vez afecta las relaciones personales y la calidad del trabajo.

La naturaleza del trabajo legal, que implica la toma de decisiones críticas y la representación de intereses de terceros, puede crear una presión emocional considerable. La incertidumbre inherente a los resultados judiciales y la responsabilidad de proteger los derechos de los clientes contribuyen a un clima de ansiedad. Asimismo, otro aspecto relevante es la cultura competitiva del ámbito legal, donde la perfección y el éxito son altamente valorados. Esta mentalidad puede llevar a los abogados a experimentar un miedo constante al fracaso, exacerbando los niveles de estrés y ansiedad.

Por último, la falta de formación en habilidades de manejo del estrés y la salud mental dentro de la carrera de Derecho puede dejar a los profesionales sin las herramientas necesarias para lidiar con estas presiones, aumentando su vulnerabilidad a problemas emocionales. En conjunto, estos factores crean un entorno que puede ser muy desafiante para los abogados, subrayando la importancia de abordar la salud mental en esta profesión.

Reconocer el burnout es crucial para tomar medidas preventivas, como establecer límites saludables, buscar apoyo profesional, y fomentar un ambiente laboral que priorice el bienestar. A medida que la conciencia sobre la salud mental aumenta, es vital que los colegios de abogados implementen estrategias para prevenir el agotamiento y promover un equilibrio entre la vida laboral y personal.

VI. LA COLEGIACIÓN COMO RED DE APOYO.

Los colegios de abogados proporcionan un marco de apoyo, que no solo regula el ejercicio profesional, sino que también desempeña un papel crucial en el bienestar de sus miembros, creando espacios donde los abogados pueden acceder a recursos, formación continua y redes de contacto. Sin embargo, su injerencia en la salud mental de los matriculados a menudo se pasa por alto.

Es crucial que la colegiación no solo se enfoque en la regulación del ejercicio profesional, sino que también se comprometa a crear un entorno que priorice la salud mental, dado que, no solo mejoran la

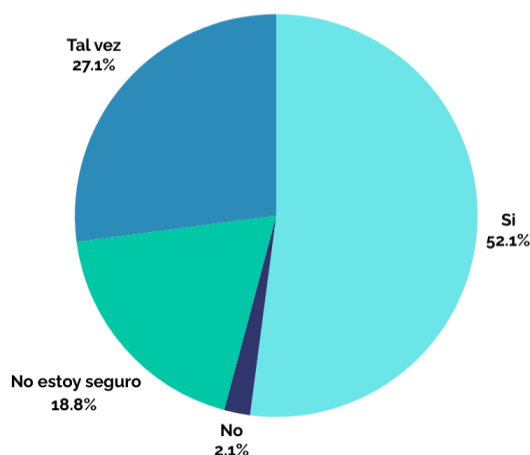
calidad de vida de los abogados, sino que también contribuyen a un ejercicio del derecho más ético y eficaz.

Uno de los roles más importantes que puede desempeñar la colegiación es la creación de espacios de diálogo y apoyo, ya que, esto no solo promueve un ambiente de comprensión y empatía, sino que también facilita el intercambio de estrategias efectivas para manejar el estrés y prevenir el burnout.

Los colegios pueden fomentar un ambiente de responsabilidad que ayuda a reducir el estrés asociado con el ejercicio de la profesión. Sin embargo, también es esencial que estos organismos reconozcan y aborden los desafíos de salud mental que enfrentan los abogados. La presión de cumplir con las expectativas, junto con la carga de trabajo, puede llevar a altos niveles de ansiedad y, eventualmente, al burnout.

Además, la colegiación puede ser un vehículo para la promoción de la salud mental en el sector legal. Implementar programas de bienestar, talleres sobre manejo del estrés y campañas de concienciación sobre la importancia de la salud mental puede ayudar a desestigmatizar la búsqueda de ayuda. Los colegios profesionales tienen la oportunidad de ser proactivos, ofreciendo recursos y apoyo para que los abogados aprendan a cuidar su bienestar emocional y mental.

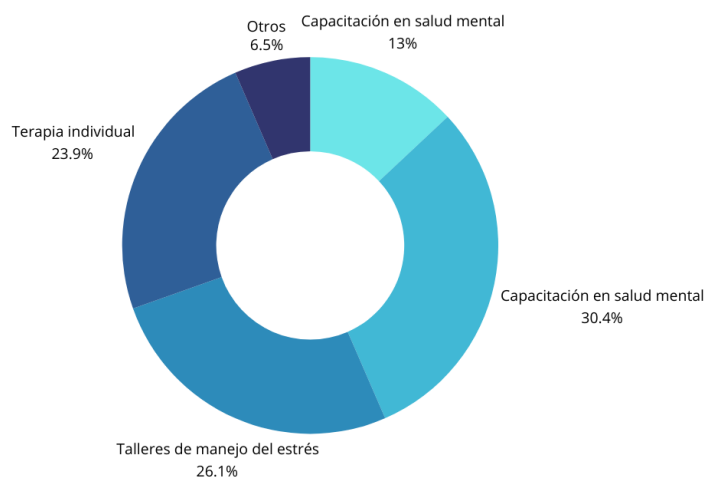
En la encuesta que dio origen a esta ponencia, incluimos diversas preguntas relacionadas con este tema, ya que considero fundamental conocer las opiniones de los colegiados. La pregunta central sobre la colegiación fue: '¿Crees que el colegio de abogados debería proporcionar servicios de apoyo terapéutico a sus miembros?'



Resulta evidente que la gran mayoría de los colegas expresaron con claridad la importancia de que los colegios de abogados implementen programas de apoyo destinados a ayudar a sus miembros a gestionar situaciones de alta carga emocional y estrés. Este hallazgo subraya una necesidad urgente en el ámbito legal.

Al considerar las diversas formas de apoyo que podrían ofrecerse, es crucial reconocer que las opciones deben ser variadas y adaptadas a las necesidades específicas de los profesionales. Propuse algunos tipos de apoyo potencial, pero, a fin de garantizar que estos servicios sean realmente efectivos, decidí dejar las opciones abiertas, permitiendo a los colegas proponer sus propias ideas y sugerencias.

Esta apertura no solo fomenta una mayor participación en la discusión sobre salud mental, sino que también permite que los colegios de abogados se conviertan en un espacio de diálogo y apoyo. Al involucrar a los colegiados en la creación de estos recursos, se puede lograr un enfoque más inclusivo y representativo, que refleje las realidades y necesidades del ejercicio profesional. En definitiva, al priorizar el bienestar emocional de los abogados, los colegios pueden desempeñar un papel fundamental en la promoción de una cultura laboral más saludable y sostenible."



Las alternativas sugeridas por los colegas que eligieron “otras” abarcan desde la creación de líneas anónimas de autoayuda, la reducción de los gastos asociados a la profesión, hasta la posibilidad de seleccionar múltiples opciones de las ya planteadas.

Estas respuestas demuestran un compromiso colectivo hacia la mejora del bienestar emocional en la profesión. La creación de una red de apoyo en material de salud mental podría proporcionar un espacio seguro para que los abogados compartan sus experiencias y busquen apoyo sin temor a ser juzgados. De

este modo, los colegios de abogados pueden contribuir significativamente a la creación de un entorno de trabajo más saludable y resiliente, que no solo beneficie a los abogados individualmente, sino que también eleve la calidad de la práctica legal en su conjunto.

Al asumir un papel activo en la promoción de la salud mental, el colegio no solo ofrecería recursos concretos para gestionar el estrés y prevenir el burnout, sino que también enviaría un mensaje poderoso sobre la importancia del bienestar emocional en la profesión.

Las opiniones de los colegas destacan la necesidad urgente de que los colegios de abogados implementen servicios de apoyo para abordar la carga emocional y el estrés que enfrenta la profesión. Al involucrar a los profesionales en la identificación de soluciones, los colegios no solo pueden ofrecer recursos más efectivos, sino también fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo. La salud mental debe ser una prioridad en la abogacía, y es responsabilidad de todos nosotros abogar por cambios que promuevan el bienestar de los colegas y, en última instancia, mejoren la calidad del ejercicio profesional.

VII. CONCLUSION

En conclusión, es fundamental que los colegios de abogados reconozcan la salud mental de sus matriculados como una prioridad en su agenda. La inclusión de programas y recursos que aborden el bienestar emocional puede ser decisiva para prevenir el colapso mental entre los profesionales del derecho. La abogacía es una profesión que enfrenta constantes desafíos, y el estrés y la presión son realidades cotidianas para muchos.

Al implementar medidas preventivas en la promoción de la salud mental, los colegios no solo contribuirán a mejorar la calidad de vida de sus miembros, sino que también fortalecerán la comunidad legal en su conjunto, desestigmatizando la búsqueda de ayuda y ofreciendo herramientas adecuadas para gestionar el estrés, lo que podría evitar que el burnout y otros problemas de salud mental se conviertan en barreras insuperables para el ejercicio profesional.

Invertir en la salud mental de los abogados es, por tanto, una inversión en la sostenibilidad y la eficacia del ejercicio del derecho. Al crear un entorno laboral que priorice el bienestar emocional, los colegios de abogados no solo protegen a sus miembros, sino que también garantizan un futuro más saludable y productivo para toda la profesión.

VIII. PROPUESTAS:

- 1) **Implementación de Programas de Bienestar Emocional y salud mental:** Proponer la creación de programas que incluyan talleres sobre manejo del estrés, capacitación sobre salud mental, entre otros. Estos talleres, dirigidos por profesionales de la salud mental, equiparían a los abogados con herramientas prácticas para gestionar la presión, el estrés y prevenir el burnout.
- 2) **Formación de un Gabinete Psicológico:** Sugerir la creación de un gabinete psicológico dentro del colegio de abogados, donde los matriculados puedan recibir asesoramiento y apoyo emocional de manera confidencial. Este gabinete podría ofrecer sesiones de terapia individual y grupal, así como recursos informativos sobre salud mental.
- 3) **Fomento de Espacios de Diálogo y Redes de Apoyo:** Proponer la organización de grupos de apoyo y encuentros regulares donde los abogados puedan compartir experiencias y desafíos en un ambiente de confianza. Estos espacios facilitarían la creación de una red de apoyo entre colegas, promoviendo la empatía y la colaboración, y ayudando a reducir el aislamiento que muchos pueden sentir en su práctica diaria.