



# Cuidar a quienes defienden nuestros derechos



El ejercicio de la abogacía exige asumir responsabilidades que trascienden la gestión de un expediente. Cada asunto afecta a derechos e intereses concretos de personas y requiere combinar rigor técnico, capacidad de respuesta y atención a situaciones a menudo complejas. Detrás de una reclamación laboral puede haber una familia sin ingresos; detrás de un procedimiento de familia, una ruptura dolorosa; detrás de una defensa penal, una persona que se juega su libertad. A ello se añaden los plazos procesales, la incertidumbre y la carga emocional que puede acompañar la defensa de los intereses de nuestros clientes. En este contexto, la salud emocional de quienes ejercen la profesión no es una cuestión secundaria.

Durante mucho tiempo, el desgaste se ha aceptado como una consecuencia inevitable del ejercicio profesional. Hemos confundido la capacidad de respuesta con la disponibilidad permanente y la fortaleza con el silencio. Pero un profesional exhausto no presta un mejor servicio por el hecho de haber aprendido a resistir sin pedir ayuda. Reconocer los riesgos no rebaja nuestro compromiso con los clientes: nos permite ejercerlo mejor y durante más tiempo.

En el Colegio de la Abogacía de Barcelona (ICAB) hemos querido convertir esa convicción en una línea de trabajo. La Comisión de Salud Emocional de la Abogacía, presidida por el Decano emérito Josep Maria Antràs, impul-



ISTOCK

sa una cultura preventiva, promueve herramientas para afrontar la presión profesional y ayuda a hacer visible una realidad que no debe quedar confinada a conversaciones privadas. El objetivo es crear espacios donde identificar señales de alerta, compartir conocimiento y actuar antes de que el malestar se agrave.

La prevención necesita, además, una respuesta accesible cuando alguien atraviesa una dificultad. Por eso el ICAB ha puesto en marcha, con Salud y Persona Fundación, un servicio de apoyo y atención psicológica para las personas colegiadas: especializado, gratuito y confidencial, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. Poder acudir a ese recurso sin esperar a que llegue una crisis es una forma concreta de reducir barreras y de afirmar que pedir ayuda forma parte de una práctica profesional responsable. Estrés, ansiedad y el clima laboral

son algunos de los principales aspectos que preocupan a los profesionales.

Esta semana, hemos dado otro paso. La Asociación Intercolegial de Colegios Profesionales de Cataluña ha celebrado la reunión constitutiva de su Comisión para la Salud Emocional de las Profesiones, cuya presidencia asumirá el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña.

**La salud emocional no puede abordarse como una carga exclusivamente individual**

La iniciativa abre un espacio de cooperación entre profesiones que comparten altas responsabilidades, una intensa relación con las personas y entornos laborales sometidos a cambios continuos. La salud emocional no puede abordarse como

una carga exclusivamente individual: también interpela a las organizaciones que ordenan y acompañan el trabajo profesional.

Mirar a Europa ayuda a entender que no estamos ante una preocupación aislada. Los foros de los distintos Colegios de Abogados

europeos varían pero el mensaje converge: visibilizar el problema, facilitar la ayuda y no esperar a que el daño esté hecho.

Ese aprendizaje europeo también invita a ir más allá de la atención individual. Una conversación sobre bienestar resulta incompleta si no aborda la organización del trabajo, la dificultad para desconectar, la soledad de quien ejerce por cuenta propia o la presión que acompaña a quienes empiezan. La formación puede ayudar a reconocer riesgos. Los recursos confidenciales, a pedir apoyo y la cooperación entre colegios, a compartir experiencias y evaluar qué medidas funcionan. Ninguna de estas respuestas sustituye a las demás.

La dimensión económica no puede ignorarse. El desgaste sostenido afecta a la continuidad del ejercicio, a los equipos y a la capacidad de prestar un servicio de calidad. Invertir en prevención no es restar recursos a la función profesional, sino protegerla. Una institución colegial útil no solo acompaña a sus miembros cuando aparece el problema; también contribuye a construir condiciones para que puedan desarrollar su trabajo de forma sostenible.

En vísperas del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora cada 10 de octubre, debemos decirlo sin rodeos: la ciudadanía necesita una abogacía preparada, independiente y presente cuando sus derechos están en juego. Para garantizar la efectividad de esos derechos, quienes los defendemos debemos poder trabajar sin convertir el sacrificio personal en una exigencia permanente. Ser conscientes, estar presentes, prevenir y visibilizar: ese es el hilo que une las iniciativas del ICAB, la nueva comisión intercolegial y las experiencias de nuestros colegas españoles y europeos. Cuidar nuestra salud no nos aparta de nuestra misión. Nos ayuda a cumplirla.

## Cuidar a quienes defienden nuestros derechos

- *La salud emocional no puede abordarse como una carga exclusivamente individual*
- *Invertir en prevención no es restar recursos a la función profesional, sino protegerla*

El ejercicio de la abogacía exige asumir responsabilidades que trascienden la gestión de un expediente. Cada asunto afecta a derechos e intereses concretos de personas y requiere combinar rigor técnico, capacidad de respuesta y atención a situaciones a menudo complejas. Detrás de una reclamación laboral puede haber una familia sin ingresos; detrás de un procedimiento de familia, una ruptura dolorosa; detrás de una defensa penal, una persona que se juega su libertad. A ello se añaden los plazos procesales, la incertidumbre y la carga emocional que puede acompañar la defensa de los intereses de nuestros clientes. En este contexto, la salud emocional de quienes ejercen la profesión no es una cuestión secundaria.

Durante mucho tiempo, el desgaste se ha aceptado como una consecuencia inevitable del ejercicio profesional. Hemos confundido la capacidad de respuesta con la disponibilidad permanente y la fortaleza con el silencio. Pero un profesional exhausto no presta un mejor servicio por el hecho de haber aprendido a resistir sin pedir ayuda. Reconocer los riesgos no rebaja nuestro compromiso con los clientes: nos permite ejercerlo mejor y durante más tiempo.

En el Colegio de la Abogacía de Barcelona (ICAB) hemos querido convertir esa convicción en una línea de trabajo. **La Comisión de Salud Emocional de la Abogacía, presidida por el Decano emérito Josep Maria Antràs, impulsa una cultura**

**preventiva**, promueve herramientas para afrontar la presión profesional y ayuda a hacer visible una realidad que no debe quedar confinada a conversaciones privadas. El objetivo es crear espacios donde identificar señales de alerta, compartir conocimiento y actuar antes de que el malestar se agrave.

La prevención necesita, además, una respuesta accesible cuando alguien atraviesa una dificultad. Por eso **el ICAB ha puesto en marcha, con Salud y Persona Fundación, un servicio de apoyo y atención psicológica para las personas colegiadas: especializado, gratuito y confidencial, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año**. Poder acudir a ese recurso sin esperar a que llegue una crisis es una forma concreta de reducir barreras y de afirmar que pedir ayuda forma parte de una práctica profesional responsable. Estrés, ansiedad y el clima laboral son algunos de los principales aspectos que preocupan a los profesionales.

Esta semana, hemos dado otro paso. **La Asociación Intercolegial de Colegios Profesionales de Cataluña ha celebrado la reunión constitutiva de su Comisión para la Salud Emocional de las Profesiones**, cuya presidencia asumirá el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña. La iniciativa abre un espacio de cooperación entre profesiones que, aunque distintas, comparten altas responsabilidades, una intensa relación con las personas y entornos laborales sometidos a cambios continuos. La salud emocional no puede abordarse como una carga exclusivamente individual: también interpela a las organizaciones que ordenan y acompañan el trabajo profesional.

Mirar a Europa ayuda a entender que no estamos ante una preocupación aislada. Los formatos de los distintos Colegios de Abogados europeos varían pero el mensaje converge: visibilizar el problema, facilitar la ayuda y no esperar a que el daño esté hecho.

Ese aprendizaje europeo también invita a ir más allá de la atención individual. Una conversación sobre bienestar resulta incompleta si no aborda la organización del

trabajo, la dificultad para desconectar, la soledad de quien ejerce por cuenta propia o la presión que acompaña a quienes empiezan. La formación puede ayudar a reconocer riesgos. Los recursos confidenciales, a pedir apoyo y la cooperación entre colegios, a compartir experiencias y evaluar qué medidas funcionan. Ninguna de estas respuestas sustituye a las demás.

La dimensión económica no puede ignorarse. **El desgaste sostenido afecta a la continuidad del ejercicio, a los equipos y a la capacidad de prestar un servicio de calidad.** Invertir en prevención no es restar recursos a la función profesional, sino protegerla. Una institución colegial útil no solo acompaña a sus miembros cuando aparece el problema; también contribuye a construir condiciones para que puedan desarrollar su trabajo de forma sostenible.

En vísperas del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora cada 10 de octubre, debemos decirlo sin rodeos: la ciudadanía necesita una abogacía preparada, independiente y presente cuando sus derechos están en juego. Para garantizar la efectividad de esos derechos, quienes los defendemos debemos poder trabajar sin convertir el sacrificio personal en una exigencia permanente. Ser conscientes, estar presentes, prevenir y visibilizar: ese es el hilo que une las iniciativas del ICAB, la nueva comisión intercolegial y las experiencias de nuestros colegas españoles y europeos. Cuidar nuestra salud no nos aparta de nuestra misión. Nos ayuda a cumplirla.

<https://www.eleconomista.es/opinion/noticias/14019461/10/26/cuidar-a-quienes-defienden-nuestros-derechos.html>