

PUBLICACIÓN: El Periódico de Catalunya - Catalán
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €28244.88
AUDIENCIA: 161000
AUTOR:
PÁGINA: 1,22
SUPERFICIE: 72.00 %



> 3 de agosto de 2026 a las 0:00

PLA PIONER

Els advocats de Barcelona rebran ajuda psicològica davant l'estrès

PERSONES | P. 22 I 23

P

Persones >
Societat

Els principals trastorns de salut mental
que els lletrats admeten que sofreixen

65,7%
ansietat

DRET I SALUT MENTAL

El Col·legi de l'Advocacia de Barcelona ofereix als seus 24.000 membres fil directe amb un psicòleg durant les 24 hores i cada dia perquè rebin atenció de franc. Un estudi revela que el 65% dels lletrats pateix ansietat i gairebé la meitat acusa fatiga, que atribueixen a la pressió de la seva activitat professional.

L'ansietat assetja els advocats

J. G. ALBALAT
Barcelona

Estrès, ansietat, insomni, esgotament professional –conegut com a *burnout*– i fatiga emocional. Aquests són alguns dels trastorns psíquics que poden patir els advocats en la seva tasca diària i que no solament alteren la seva activitat laboral, sinó també la seva vida en

general. És una situació preocupant que ara aborda el Col·legi de l'Advocacia de Barcelona. Els 24.000 advocats de la ciutat de Barcelona i d'altres poblacions limítrofes de l'àrea metropolitana, com l'Hospitalet de Llobregat, Santa Coloma de Gramenet o Badalona des d'aquest mes disposen d'assistència telefònica de franc, prestada per un equip de psicòlegs durant les 24 hores del dia i tots

365 dies de l'any. Els estudis publicats a Espanya sobre la qüestió remarquen que sis de cada deu advocats pateixen ansietat.

El Col·legi ha posat en marxa aquest nou servei de suport i atenció psicològica amb l'objectiu de promoure el benestar emocional en situacions personals o professionals que puguin provocar malestar psicològic. Presta aquest servei la Fundació

Salut i Persona, una entitat amb àmplia experiència en la promoció de la salut mental.

Alta responsabilitat

Els psicòlegs atendran els advocats que necessitin alguna mena d'ajuda, no solament per experiències viscudes en l'àmbit professional, sinó també en el personal i familiar. Aquest servei està destinat als col·legiats, és confidencial i

no té límits de temps ni de nombre de consultes.

L'accés és anònim i es fa per via telefònica, mitjançant una clau d'accés. La posada en marxa d'aquest servei s'emmarca en la voluntat del Col·legi –que ha enviat una carta als seus col·legiats per explicar-los la iniciativa– d'impulsar mesures de prevenció i promoció de la salut mental, amb la intenció de «contribuir a



La seu del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona, situada al carrer Mallorca, al districte de l'Eixample.

El Periódico

46,6%

fatiga

43,2%

pensaments
negatius

43%

alteracions
emocionals

23,9%

problemes
de son

kioskoymas#premsa@icab.cat

Font: informe sobre la salut mental de 2024 de l'Il·lustre Col·legi de l'Advocacia de Madrid



kiosko

un exercici professional més saludable i sostenible». En aquest sentit, la degana del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona, Cristina Vallejo, assegura que els professionals del dret afronten diàriament «situacions d'alta responsabilitat, terminis estrictes, conflictes personals o econòmics dels clients i una elevada càrrega emocional derivada de la defensa d'aquests interessos».

La institució que presideix considera «essencial fomentar una cultura que prioritzi la salut emocional, promogui la prevenció i ofereixi recursos de suport». Per això s'ha impulsat una Comissió de Salut Emocional i s'ha signat el conveni amb la Fundació Salut i Persona, els beneficis de la qual repercuteixen en projectes socials. La llista de possibles patologies que pot patir un

Terminis justos, conflictes i clients agressius eleven la càrrega emocional

El servei és confidencial i no té límit de temps ni de consultes

lletat en exercici és àmplia, a causa del ritme accelerat que comporta la seva professió.

El director general de la Fundació Salut i Persona, Joan Piñol, enumera, a més dels trastorns que encapçalen aquesta crònica, altres problemes. Esmenta les dificultats per conciliar la vida personal i professional i la sensació d'isolament que pateixen els advocats de despatxos petits o que treballen tots sols.

Les situacions que tenen més impacte emocional en els advocats també són molt variades. Segons Piñol, van des de la de-

fensa d'assumpes amb una gran càrrega emocional, com ara divorcis, casos de violència o custòdies de menors, fins a la preparació de judicis d'enorme transcendència, el compliment de terminis processals molt exigents o el tracte amb clients exigents i agressius.

D'altres vivències que poden provocar malestar emocional són la frustració quan una sentència no és favorable, a desgrat de l'esforç que s'ha portat a terme, la responsabilitat econòmica sobre el despatx i l'exposició constant al conflicte.

Senyals d'avertència

¿Quan ha d'acudir un advocat a un psicòleg? Piñol defensa que ho ha de fer quan apareixen un seguit de senyals diferents: irritabilitat, problemes de son, dificultat per desconnectar, ansietat abans d'entrar a la sala de judicis o al·lloc on es practiquen les declaracions, falta d'il·lusió, sensació d'esgotament permanent o conflictes familiars de resultes de la feina.

A Espanya hi ha dos estudis rellevants sobre la salut psíquica dels advocats. N'és un l'informe Lawyers Burnout, elaborat per l'Associació Humanitzant la Justícia, que va entrevistar centenars d'advocats de diversos punts d'Espanya i va ser presentat l'octubre del 2020. Un 63% dels enquestats va declarar un desgast professional alt o molt alt; un 29,8%, un nivell mitjà, i un 7,2%, un nivell baix.

D'altra banda, el 2024, l'escola de l'advocacia de la capital d'Espanya també va elaborar un informe sobre la salut mental de la professió, en què van participar més d'un miler de col·legiats. Entre les 1.072 persones que van contestar a la pregunta sobre problemes relacionats amb la feina durant l'últim any, el 65,7% va respondre patir ansietat; el 46,6%, fatiga; el 43,2%, pensaments negatius o depriments; el 43%, les alteracions emocionals, i el 23,9%, problemes amb les rutines de son. ■

El jurista Josep Maria Antràs, impulsor del servei de psicologia per als advocats de Barcelona, assegura que «una persona amb responsabilitats que no està anímicament equilibrada pot danyar i perjudicar».

«No parlen perquè temen perdre clients»

J. G. A.
Barcelona

El degà emèrit del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona i president de la Comissió per a la Salut Emocional d'aquesta institució, Josep Maria Antràs, és un dels impulsors del servei psicològic que atendrà els advocats de Barcelona quan pateixin problemes psíquics. Ell va viure de prop aquest problema quan la seva dona, que vivia la seva professió de manera apassionada, va emmalaltir i va morir a causa d'un ictus que va patir després d'haver rebut per correu electrònic una sentència desfavorable.

— ¿Per què importa promoure l'atenció psíquica dels advocats?

— Tenim una activitat i una responsabilitat social que no solament exigeixen que fem bé la nostra feina des del punt de vista tècnic, sinó també que estiguem emocionalment equilibrats. Quan una persona que té responsabilitats no està anímicament equilibrada, pot danyar i perjudicar. No hi ha prou consciència que l'obligació de mantenir un bon estat d'ànim no solament ajuda a fer més bé la feina, sinó que, sobretot, contribueix a no perjudicar la gent.

— ¿Què vol dir?

— Doncs que no solament has de conèixer la tècnica i tenir experiència, sinó que has de tenir uns

mínims emocionals i racionals per no fer disbarats.

— ¿I què es pot fer?

— S'ha d'explicar que aquest problema existeix, perquè la gent no en vol saber res. D'aquest problema no se'n parla. El 45% dels advocats no en parla perquè creu que abordar aquest tema li pot fer perdre clients. Temen quedar marcats, com si es tractés d'una condemna, i per això no en parlen. Però el problema continua existint. D'altra banda, un 60% dels advocats no dorm les hores necessàries. A més, des del punt de vista preventiu, s'ha d'explicar que, quan gestiones diàriament els problemes dels altres, arriba un moment en què, tant si vols com si no, te'ls fas teus, conscientment o inconscientment.



El degà emèrit Josep Maria Antràs.

— La tensió...

— Sí, tot plegat a banda de les tensions pròpies de la nostra professió, com ara els terminis processals. O quan vas a un jutjat: ho has preparat tot bé i, després, la jutge et diu que no admet la meitat de les proves. Això et provoca una sacsejada, però, en el fons, va creant un substrat psicològic que, amb el temps i els anys, es manifesta. Això no vol pas dir que la meitat dels advocats acabem sonats. Però molts arriben a situacions límit.

— ¿Què pretén l'escola?

— Es pretén que hi hagi una consciència del risc. Intentem proporcionar als advocats elements d'autocura i d'autovaloració perquè s'adonin que, si en determinats moments els passa res, vol dir que hi ha alguna cosa que no rutlla. Per això els tallers que hem organitzat. Després hi ha la part assistencial, que consisteix en l'atenció telefònica d'un equip de psicòlegs.

— Els advocats són propensos a demanar ajuda?

— Hem d'explicar i conscienciar que aquest és un problema, perquè molts ni tan sols accepten que existeixi. L'advocat que està malament pot pensar: «¿Què diran els meus clients si s'assabenten que estic en mans d'un psiquiatre?». L'estigma de la malaltia mental és important. Això és el que hem de vèncer: que anar a cal psiquiatre és el mateix que a cal traumatòleg o a ca l'uròleg. ■

> 3 de agosto de 2026 a las 0:00

PLAN PIONERO

Los abogados de Barcelona recibirán ayuda psicológica ante el estrés

PERSONAS | P. 22 Y 23

P

Personas > Sociedad

Los principales trastornos de salud mental que los letrados admiten sufrir

65,7%

Ansiedad

DERECHO Y SALUD MENTAL

El Col·legi de l'Advocacia de Barcelona ofrece a sus 24.000 miembros hilo directo con un psicólogo durante las 24 horas y todos los días para que reciban atención gratuita. Un estudio revela que el 65% de los letrados sufre ansiedad y casi la mitad acusa fatiga que atribuyen a la presión de su actividad profesional.

La ansiedad acosa a los abogados

J. G. ALBALAT
Barcelona

Estrés, ansiedad, insomnio, agotamiento profesional —conocido como *burnout*— y fatiga emocional. Estos son algunos de los trastornos psíquicos que pueden sufrir los abogados en su quehacer diario y que no solo alteran su actividad laboral, sino también su vida en

general. Es una situación preocupante que ahora aborda el Col·legi de l'Advocacia de Barcelona. Los 24.000 abogados de la ciudad de Barcelona y de otras poblaciones colindantes del área metropolitana, como L'Hospitalet de Llobregat, Santa Coloma de Gramenet o Badalona, cuentan desde este mes con asistencia telefónica gratuita, prestada por un equipo de psicólogos durante las 24 horas del día y

los 365 días del año. Los estudios publicados en España sobre esta cuestión subrayan que seis de cada diez abogados sufren ansiedad.

El Col·legi ha puesto en marcha este nuevo servicio de apoyo y atención psicológica con el objetivo de promover el bienestar emocional ante situaciones personales o profesionales que puedan generar malestar psicológico. El servicio lo presta la Fundación Salud y

Persona, una entidad con amplia experiencia en la promoción de la salud mental.

Alta responsabilidad

Los psicólogos atenderán a los abogados que necesiten algún tipo de ayuda, no solo por experiencias vividas en el ámbito profesional, sino también en el personal y familiar. Este servicio está destinado a los colegiados, es confidencial y

no tiene límites de tiempo ni de número de consultas.

El acceso es anónimo y se realiza por vía telefónica, mediante una clave de acceso. La puesta en marcha de este servicio se enmarca en la voluntad del Col·legi —que ha enviado una carta a sus colegiados para explicarles la iniciativa— de impulsar medidas de prevención y promoción de la salud mental, con la intención de «contribuir a un

El Periódico



La sede del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona, situada en la calle Mallorca, en el distrito del Eixample.

46,6% fatiga
kioskoyma

43,2% pensamientos negativos
b.cat

43% alteraciones emocionales

23,9% problemas de sueño



Fuente: Informe sobre la salud mental de 2024 del Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid

kioskoy

ejercicio profesional más saludable y sostenible». En este sentido, la decana del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona, Cristina Valls, asegura que los profesionales del Derecho afrontan diariamente «situaciones de alta responsabilidad, plazos estrictos, conflictos personales o económicos de los clientes y una elevada carga emocional derivada de la defensa de estos intereses».

La institución que preside considera «esencial fomentar una cultura que priorice la salud emocional, promueva la prevención y ofrezca recursos de apoyo». Por ello, se ha impulsado una Comisión de Salud Emocional y se ha firmado el convenio con la Fundación Salud y Persona, cuyos beneficios repercuten en proyectos sociales. La lista de posibles patologías que puede

Plazos estrictos, conflictos o clientes agresivos avivan la carga emocional

El servicio es confidencial y no tiene límite de tiempo ni de consultas

sufrir un letrado en ejercicio es amplia, debido al ritmo acelerado que comporta su profesión.

El director general de la Fundación Salud y Persona, Joan Piñol, enumera, además de los trastornos que encabezan esta crónica, otros problemas. Cita las dificultades para conciliar la vida personal y profesional y la sensación de aislamiento que sufren los abogados de despachos pequeños o que trabajan solos.

Las situaciones que generan un mayor impacto emocional en los abogados también son muy variadas. Según Piñol, van desde

la defensa de asuntos con una gran carga emocional, como divorcios, casos de violencia o custodias de menores, hasta la preparación de juicios de enorme trascendencia, el cumplimiento de plazos procesales muy exigentes o el trato con clientes demandantes y agresivos.

Otras vivencias que pueden provocar malestar emocional son la frustración cuando una sentencia no es favorable, pese al esfuerzo realizado; la responsabilidad económica sobre el despacho, o la exposición constante al conflicto.

Señales de advertencia

¿Cuándo deber acudir un abogado a un psicólogo? Piñol defiende que debe hacerlo cuando aparecen una serie de señales: irritabilidad, problemas de sueño, dificultad para desconectar, ansiedad antes de entrar en la sala de juicios o en el lugar donde se practican las declaraciones, falta de ilusión, sensación de agotamiento permanente o conflictos familiares derivados del trabajo.

En España hay dos trabajos relevantes sobre la salud psíquica de los abogados. Uno de ellos es el informe Lawyers Burnout, elaborado por la Asociación Humanizando la Justicia, que entrevistó a cientos de abogados de distintos puntos de España y fue presentado en octubre de 2020. Un 63% de los encuestados declaró un desgaste profesional alto o muy alto; un 29,8%, un nivel medio, y un 7,2%, un nivel bajo.

Por otra parte, el colegio de la abogacía de la capital de España también elaboró en 2024, un informe sobre la salud mental de la profesión, en el que participaron más de un millar de colegiados. Entre las 1.072 personas que contestaron a la pregunta sobre problemas relacionados con el trabajo durante el último año, el 65,7% respondió sufrir ansiedad; el 46,6%, fatiga; el 43,2%, pensamientos negativos o depresivos; el 43%, las alteraciones emocionales, y el 23,9%, problemas con las rutinas de sueño. ■

El jurista Josep Maria Antràs, impulsor del servicio de psicología para los abogados de Barcelona, asegura que «una persona con responsabilidades que no está anímicamente equilibrada puede dañar y perjudicar».

«No hablan porque temen perder clientes»

J. G. A.
Barcelona

El decano emérito del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona y presidente de la Comisión para la Salud Emocional de esta institución, Josep Maria Antràs, es uno de los impulsores del servicio psicológico que atenderá a los abogados de Barcelona cuando padezcan problemas psíquicos. Él vivió de cerca este problema cuando su mujer, que vivía apasionadamente su profesión, enfermó y falleció a causa de un ictus que sufrió tras recibir por correo electrónico una sentencia desfavorable.

— ¿Por qué importa promover la atención psíquica de los abogados?

— Tenemos una actividad y una responsabilidad social que no solo no exigen que hagamos bien nuestro trabajo desde el punto de vista técnico, sino también que estemos emocionalmente equilibrados. Cuando una persona que tiene responsabilidades no está anímicamente equilibrada, puede dañar y perjudicar. No existe suficiente conciencia de que la obligación de mantener un buen estado de ánimo no solo ayuda a hacer mejor el trabajo, sino que, sobre todo, contribuye a no perjudicar a la gente.

— ¿Qué quiere decir?

— Pues que no solo debes conocer la técnica y tener experiencia, sino que debes contar con unos mínimos emocionales y racionales para

no cometer disparates.

— ¿Y qué se puede hacer?

— Hay que explicar que este problema existe, porque la gente no quiere saber nada de él. De este problema no se habla. El 45% de los abogados no habla de ello porque cree que abordar este tema puede hacerle perder clientes. Temen quedar marcados, como si se tratara de una condena, y por eso no hablan. Pero el problema sigue existiendo. Por otro lado, un 60% de los abogados no duerme las horas necesarias. Además, desde el punto de vista preventivo, debe explicarse que, cuando gestionas diariamente los problemas de los demás, llega un momento en el que, quieras o no, te los haces tuyos, consciente o inconscientemente.

— La tensión...



El decano emérito Josep Maria Antràs.

— Sí, todo ello al margen de las tensiones propias de nuestra profesión, como los plazos procesales. O cuando vas a un juzgado: lo has preparado todo bien y, después, la juez te dice que no admite la mitad de las pruebas. Esto te produce una sacudida, pero, en el fondo, va creando un sustrato psíquico que, con el tiempo y los años, se manifiesta. Esto no quiere decir que la mitad de los abogados acabemos sonados. Pero muchos llegan a situaciones límite.

— ¿Qué pretende el colegio?

— Se pretende que exista una conciencia del riesgo. Intentamos proporcionar a los abogados elementos de autocuidado y de autovaleuración para que se den cuenta de que, si en determinados momentos les ocurre algo, significa que hay algo que no funciona. De ahí los talleres que hemos organizado. Después está la parte asistencial, que consiste en la atención telefónica por parte de un equipo de psicólogos.

— ¿Los abogados son proclives a pedir ayuda?

— Debemos explicar y concienciar de que este es un problema, porque muchos ni siquiera aceptan que exista. El abogado que está mal puede pensar: «¿Qué dirán mis clientes si se enteran de que estoy en manos de un psiquiatra?». El estigma de la enfermedad mental es importante. Eso es lo que debemos vencer: que ir al psiquiatra es lo mismo que acudir al traumatólogo o al urólogo. ■

Los abogados de Barcelona recibirán atención psicológica gratuita: siete de cada 10 sufren ansiedad

Un convenio entre el colegio profesional y la Fundación Salud y Persona permite ofrecer a los letrados un hilo directo con un especialista durante las 24 horas del día y los 365 días del año

Un estudio revela que el 65% de los letrados sufren ansiedad y casi la mitad fatiga a causa de su actividad profesional

[Josep Maria Antràs: "Muchos abogados no hablan de sus problemas psíquicos porque temen quedar marcados"](#)

Estrés, ansiedad, insomnio, agotamiento profesional —'burnout'— y fatiga emocional. Estos son algunos de los trastornos psíquicos que pueden sufrir los abogados en su quehacer diario y que no solo alteran su actividad laboral, sino también su vida en general. Es una situación preocupante que ahora aborda el Col·legi de l'Advocacia de Barcelona. Los 24.000 abogados de la ciudad de Barcelona y de otras poblaciones colindantes, como L'Hospitalet de Llobregat, Santa Coloma de Gramenet o Badalona, cuentan desde este mes con asistencia telefónica gratuita, prestada por un equipo de psicólogos durante las 24 horas del día y los 365 días del año. Los estudios publicados en España sobre esta cuestión subrayan que seis de cada diez abogados sufren ansiedad.

El Col·legi ha puesto en marcha este nuevo servicio de apoyo y atención psicológica con el objetivo de promover el bienestar emocional ante situaciones personales o profesionales que puedan generar malestar psicológico. El servicio lo presta la Fundación Salud y Persona, una entidad con amplia experiencia en la promoción de la salud mental. A través de sus programas de atención psicológica y social, ofrece cobertura a seis millones y medio de personas vinculadas a empresas, colegios profesionales, instituciones y colectivos como la Guardia Urbana de Barcelona, la Fundació de Mossos d'Esquadra o La Liga Profesional de Fútbol.

Los psicólogos atenderán a los abogados que necesiten algún tipo de ayuda, no solo por experiencias vividas en el ámbito profesional, sino también en el personal y familiar. Este servicio está destinado a los colegiados, es confidencial y no tiene límites de tiempo ni de número de consultas. El acceso es anónimo y se realiza por vía telefónica, mediante una clave de acceso. La puesta en marcha de este servicio se enmarca en la voluntad del Col·legi —que ha enviado una carta a sus colegiados para explicarles la iniciativa— de impulsar medidas orientadas a la prevención y la promoción de la salud mental, con la intención de "contribuir a un ejercicio profesional más saludable y sostenible", según esta institución.

Los conflictos de los clientes

En este sentido, la decana del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona, Cristina Vallejo, asegura que los profesionales del Derecho afrontan diariamente "situaciones de alta responsabilidad, plazos estrictos, conflictos personales o económicos de los clientes y una elevada carga emocional derivada de la defensa de estos intereses". Ante este contexto, precisa, la institución que preside considera "esencial fomentar una cultura que priorice la salud emocional, promueva la prevención y ofrezca recursos de apoyo". Por ello, se ha impulsado una Comisión de Salud Emocional y se ha firmado el convenio con la Fundación Salud y Persona, cuyos beneficios repercuten en proyectos sociales.

El servicio está destinado a los colegiados, es confidencial y no tiene límites de tiempo ni de número de consultas

La lista de posibles patologías que puede sufrir un letrado en ejercicio es amplia, debido al ritmo acelerado que comporta su profesión. El director general de la Fundación Salud y Persona, Joan Piñol, enumera, además de los trastornos que encabezan esta crónica, otros problemas, como las dificultades para conciliar la vida personal y profesional y la sensación de aislamiento que sufren los abogados de despachos pequeños o que trabajan solos.

Las situaciones que generan un mayor impacto emocional en los abogados también son muy variadas. Según Joan Piñol, van desde la defensa de asuntos con una gran carga emocional, como divorcios, casos de violencia o custodias de menores, hasta la preparación de juicios de enorme trascendencia, el cumplimiento de plazos procesales muy exigentes o el trato con clientes demandantes y agresivos. Otras vivencias que pueden provocar malestar emocional son la frustración cuando una sentencia no es favorable, pese al esfuerzo realizado; la responsabilidad económica sobre el despacho, o la exposición constante al conflicto.

Acudir al psicólogo

¿Cuándo deber acudir un abogado a un psicólogo? Piñol defiende que debe hacerlo cuando aparecen una serie de señales: irritabilidad constante, problemas de sueño, dificultad para desconectar, ansiedad antes de entrar en la sala de juicios o en el lugar donde se practican las declaraciones, falta de ilusión, sensación de agotamiento permanente o conflictos familiares derivados del trabajo. "Lo primero es la necesidad

de una ventilación emocional, es decir, la necesidad de hablar. Nosotros no juzgamos, sino que ofrecemos pautas, como técnicas de relajación y respiración, analizamos el motivo y orientamos", relata el director general de la Fundación.

La Comisión de Salut Emocional del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona organizará, además, a partir de septiembre, un ciclo de talleres bajo el título 'Cómo ejercer la abogacía sin perder la cabeza'. Los ponentes ofrecerán pautas sobre salud emocional, sobre cómo enfrentarse al estrés y sobre cómo detectar adicciones, ya sea al ordenador, al teléfono, a las drogas o al alcohol. Los expertos responderán también a preguntas clave sobre si el estado emocional puede incidir en el ejercicio de la abogacía, si los profesionales son conscientes de que padecen una situación de estrés o si tienen claras las prioridades de su vida personal y profesional, entre otras cuestiones.

Estudios

En España hay dos trabajos relevantes sobre la salud psíquica de los abogados. Uno de ellos es el informe Lawyers Burnout, elaborado por la Asociación Humanizando la Justicia, que encuestó a cientos de abogados de distintos puntos de España y fue presentado en octubre de 2020. Un 63 % de los encuestados declaró un desgaste profesional alto o muy alto; un 29,8 %, un nivel medio, y un 7,2 %, un nivel bajo.

Por otra parte, el colegio de la abogacía de la capital de España también elaboró en 2024 un informe sobre la salud mental de la profesión, en el que participaron más de un millar de colegiados. Entre las 1.072 personas que contestaron a la pregunta sobre problemas relacionados con el trabajo durante el último año, el 65,7 % respondió sufrir ansiedad; el 46,6%, fatiga; el 43,2%, pensamientos negativos o deprimentes; el 43%, las alteraciones emocionales, y el 23,9%, problemas con las rutinas de sueño.

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20260802/abogados-barcelona-psicologos-servicio-gratuito-ansiedad-estres-telefonico-132963902>

Josep Maria Antràs: "Muchos abogados no hablan de sus problemas psíquicos porque temen quedar marcados y perder clientes"

El reputado jurista, impulsor del servicio de psicología para los abogados de Barcelona, asegura que "una persona con responsabilidades que no está anímicamente equilibrada puede dañar y perjudicar"

[Los abogados de Barcelona recibirán atención psicológica gratuita: siete de cada 10 sufren ansiedad](#)

El **decano emérito del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona** y **presidente de la Comisión para la Salud Emocional** de esta institución, **Josep Maria Antràs**, es uno de los impulsores del servicio psicológico que atenderá a los abogados de Barcelona cuando padezcan problemas psíquicos. Él vivió de cerca este problema cuando su mujer, que vivía apasionadamente su profesión, enfermó y falleció a causa de un ictus que sufrió tras recibir por correo electrónico una sentencia desfavorable.

¿Por qué es importante promover la atención psíquica de los abogados?

El problema de ciertas profesiones —médicos, abogados o pilotos— es que tenemos una actividad y una responsabilidad social que no solo nos exigen que hagamos bien nuestro trabajo desde el punto de vista técnico, sino también que estemos emocionalmente equilibrados. Cuando una persona que tiene responsabilidades no está anímicamente equilibrada, puede dañar y perjudicar. No existe suficiente conciencia en todas las profesiones de que la obligación de mantener un buen estado de ánimo no solo ayuda a hacer mejor el trabajo, sino que, sobre todo, contribuye a no perjudicar a la gente.

¿Qué quiere decir?

Pues que no solo debes conocer la técnica y tener experiencia, sino que debes contar con unos mínimos emocionales y racionales para no cometer disparates. Los médicos descubrieron esto hace años. Se daban cuenta de que había compañeros que intervenían en operaciones y que, por la razón que fuera, no estaban en condiciones: porque se drogaban, porque sufrían una depresión o por cualquier otro motivo. Los médicos fueron los primeros que levantaron la bandera y dijeron: "Vamos a cuidar la salud emocional". Nosotros constituimos una comisión para abordar este asunto.

¿Y qué se puede hacer?

Hay dos ramas complementarias, pero separadas. Una es la preventiva y de concienciación. Hay que explicar que este problema existe, porque la gente no quiere saber nada de él. De este problema no se habla. El 45% de los abogados no habla de ello porque cree que abordar este tema puede hacerle perder clientes. Es decir, temen quedar marcados, como si se tratara de una condena, y por eso no hablan. Pero el problema sigue existiendo. Por otro lado, un 60% de los abogados no duerme las horas necesarias. Además, desde el punto de vista preventivo, debe explicarse que, cuando gestionas diariamente los problemas de los demás, llega un momento en el que, quieras o no, te los haces tuyos, consciente o inconscientemente.

La tensión...

Sí, todo ello al margen de las tensiones propias de nuestra profesión, como los plazos procesales. O cuando vas a un juzgado: lo has preparado todo bien y, después, la jueza te dice que no admite la mitad de las pruebas. Esto te produce una sacudida, pero, en el fondo, va creando un sustrato psíquico que, con el tiempo y los años, se manifiesta. Esto no quiere decir que la mitad de los abogados acabemos sonados. Pero muchos llegan a situaciones límite sin darse cuenta de que esto puede ocurrir.

¿Qué pretende el colegio?

Se pretende, en primer lugar, que exista una conciencia del riesgo. Intentamos proporcionar a los abogados elementos de autocuidado y de autovaloración para que se den cuenta de que, si en determinados momentos les ocurre algo, significa que hay algún aspecto que no funciona. De ahí los talleres que hemos organizado. Después está la parte asistencial, que consiste en la atención telefónica por parte de un equipo de psicólogos.

¿Cuando llegas a un nivel máximo de estrés debes ponerte en manos de un psicólogo?

Tú solo no puedes. Tienes que pedir ayuda. Los mayores no queremos saber nada, pero los jóvenes son mucho más conscientes de que hay que ir al psicólogo y de que se debe hacer sin estigmas ni vergüenza. Cuando te rompes una pierna, no te avergüenza acudir al traumatólogo. Sin embargo, cuando tienes una enfermedad mental, no quieres que la gente lo sepa. Y, cuando existe una drogadicción, todavía más. Este es otro problema.

¿El problema de la drogadicción también existe entre los abogados?

Sí, sí y sí. Nunca he entendido por qué lo hacen.

Hay abogados que se implican de forma personal en los asuntos.

Tienes que saber poner distancia, pero no siempre puedes hacerlo. A mí me ha pasado en juicios en los que he visto que el magistrado estaba cometiendo una barbaridad y no sales de allí como si nada, sino enfadado.

¿Los abogados son proclives a pedir ayuda?

Debemos explicar y concienciar de que este es un problema, porque muchos ni siquiera aceptan que exista. El abogado que está mal puede pensar: "¿Qué dirán mis clientes si se enteran de que estoy en manos de un psiquiatra?". El estigma de la enfermedad mental es importante. Eso es lo que debemos vencer: que no haya ningún estigma y que ir al psiquiatra es lo mismo que acudir al traumatólogo o al urólogo.

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20260802/entrevista-josep-maria-antras-abogados-salud-mental-132987297>

L'ansietat assetja els advocats

El Col·legi de l'Advocacia de Barcelona ofereix als seus 24.000 membres fil directe amb un psicòleg durant les 24 hores i cada dia perquè rebin atenció de franc. Un estudi revela que el 65% dels lletrats pateix ansietat i gairebé la meitat acusa fatiga, que atribueixen a la pressió de la seva activitat professional.

Estrès, ansietat, insomni, esgotament professional –conegut com a burnout– i fatiga emocional. Aquests són alguns dels trastorns psíquics que poden patir els advocats en la seva tasca diària i que no solament alteren la seva activitat laboral, sinó també la seva vida en general. És una situació preocupant que ara aborda el Col·legi de l'Advocacia de Barcelona. Els 24.000 advocats de la ciutat de Barcelona i d'altres poblacions limítrofes de l'àrea metropolitana, com l'Hospitalet de Llobregat, Santa Coloma de Gramenet o Badalona des d'aquest mes disposen d'assistència telefònica de franc, prestada per un equip de psicòlegs durant les 24 hores del dia i tots 365 dies de l'any. Els estudis publicats a Espanya sobre la qüestió remarquen que sis de cada deu advocats pateixen ansietat.

El Col·legi ha posat en marxa aquest nou servei de suport i atenció psicològica amb l'objectiu de promoure el benestar emocional en situacions personals o professionals que puguin provocar malestar psicològic. Presta aquest servei la Fundació Salut i Persona, una entitat amb àmplia experiència en la promoció de la salut mental.

Alta responsabilitat

Els psicòlegs atendran els advocats que necessitin alguna mena d'ajuda, no solament per experiències viscudes en l'àmbit professional, sinó també en el personal i familiar. Aquest servei està destinat als col·legiats, és confidencial i no té límits de temps ni de nombre de consultes.

L'accés és anònim i es fa per via telefònica, mitjançant una clau d'accés. La posada en marxa d'aquest servei s'emmarca en la voluntat del Col·legi –que ha enviat una carta als seus col·legiats per explicar-los la iniciativa– d'impulsar mesures de prevenció i promoció de la salut mental, amb la intenció de «contribuir a un exercici professional més saludable i sostenible». En aquest sentit, la degana del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona, Cristina Vallejo, assegura que els professionals del dret afronten diàriament «situacions d'alta responsabilitat, terminis estrictes, conflictes personals o econòmics dels clients i una elevada càrrega emocional derivada de la defensa d'aquests interessos».

La institució que presideix considera «essencial fomentar una cultura que prioritzi la salut emocional, promogui la prevenció i ofereixi recursos de suport». Per això s'ha impulsat una Comissió de Salut Emocional i s'ha signat el conveni amb la Fundació Salut i Persona, els beneficis de la qual repercuteixen en projectes socials. La llista de possibles patologies que pot patir un lletrat en exercici és àmplia, a causa del ritme accelerat que comporta la seva professió.

El director general de la Fundació Salut i Persona, Joan Piñol, enumera, a més dels trastorns que encapçalen aquesta crònica, altres problemes. Esmenta les dificultats per conciliar la vida personal i professional i la sensació d'isolament que pateixen els advocats de despatxos petits o que treballen tots sols.

Les situacions que tenen més impacte emocional en els advocats també són molt variades. Segons Piñol, van des de la defensa d'assumptes amb una gran càrrega emocional, com ara divorcis, casos de violència o custòdies de menors, fins a la preparació de judicis d'enorme transcendència, el compliment de terminis processals molt exigents o el tracte amb clients exigents i agressius.

D'altres vivències que poden provocar malestar emocional són la frustració quan una sentència no és favorable, a desgrat de l'esforç que s'ha portat a terme, la responsabilitat econòmica sobre el despatx i l'exposició constant al conflicte.

Senyals d'advertència

¿Quan ha d'acudir un advocat a un psicòleg? Piñol defensa que ho ha de fer quan apareixen un seguit de senyals diferents: irritabilitat, problemes de son, dificultat per desconnectar, ansietat abans d'entrar a la sala de judicis o al lloc on es practiquen les declaracions, falta d'il·lusió, sensació d'esgotament permanent o conflictes familiars de resultes de la feina.

A Espanya hi ha dos estudis rellevants sobre la salut psíquica dels advocats. N'és un l'informe Lawyers Burnout, elaborat per l'Associació Humanitzant la Justícia, que va entrevistar centenars d'avocats de diversos punts d'Espanya i va ser presentat l'octubre del 2020. Un 63% dels enquestats va declarar un desgast professional alt o molt alt; un 29,8%, un nivell mitjà, i un 7,2%, un nivell baix.

D'altra banda, el 2024 l'escola de l'advocacia de la capital d'Espanya també va elaborar un informe sobre la salut mental de la professió, en què van participar més d'un miler de col·legiats. Entre les 1.072 persones que van contestar a la pregunta sobre problemes relacionats amb la feina durant l'últim any, el 65,7% va respondre patir ansietat; el 46,6%, fatiga; el 43,2%, pensaments negatius o depriments; el 43%, les alteracions emocionals, i el 23,9%, problemes amb les rutines de son.

<https://www.regio7.cat/societat/2026/08/03/l-ansietat-assetja-els-advocats-133047410.html>

Diari de Girona

L'ansietat assetja els advocats

El Col·legi de l'Advocacia de Barcelona ofereix als seus 24.000 membres fil directe amb un psicòleg durant les 24 hores i cada dia perquè rebin atenció de franc. Un estudi revela que el 65% dels lletrats pateix ansietat i gairebé la meitat acusa fatiga, que atribueixen a la pressió de la seva activitat professional.

Estrès, ansietat, insomni, esgotament professional –conegut com a burnout– i fatiga emocional. Aquests són alguns dels trastorns psíquics que poden patir els advocats en la seva tasca diària i que no solament alteren la seva activitat laboral, sinó també la seva vida en general. És una situació preocupant que ara aborda el Col·legi de l'Advocacia de Barcelona. Els 24.000 advocats de la ciutat de Barcelona i d'altres poblacions limítrofes de l'àrea metropolitana, com l'Hospitalet de Llobregat, Santa Coloma de Gramenet o Badalona des d'aquest mes disposen d'assistència telefònica de franc, prestada per un equip de psicòlegs durant les 24 hores del dia i tots 365 dies de l'any. Els estudis publicats a Espanya sobre la qüestió remarquen que sis de cada deu advocats pateixen ansietat.

El Col·legi ha posat en marxa aquest nou servei de suport i atenció psicològica amb l'objectiu de promoure el benestar emocional en situacions personals o professionals que puguin provocar malestar psicològic. Presta aquest servei la Fundació Salut i Persona, una entitat amb àmplia experiència en la promoció de la salut mental.

Alta responsabilitat

Els psicòlegs atendran els advocats que necessitin alguna mena d'ajuda, no solament per experiències viscudes en l'àmbit professional, sinó també en el personal i familiar. Aquest servei està destinat als col·legiats, és confidencial i no té límits de temps ni de nombre de consultes.

L'accés és anònim i es fa per via telefònica, mitjançant una clau d'accés. La posada en marxa d'aquest servei s'emmarca en la voluntat del Col·legi –que ha enviat una carta als seus col·legiats per explicar-los la iniciativa– d'impulsar mesures de prevenció i promoció de la salut mental, amb la intenció de «contribuir a un exercici professional més saludable i sostenible». En aquest sentit, la degana del Col·legi de l'Advocacia de Barcelona, Cristina Vallejo, assegura que els professionals del dret afronten diàriament «situacions d'alta responsabilitat, terminis estrictes, conflictes personals o econòmics

dels clients i una elevada càrrega emocional derivada de la defensa d'aquests interessos».

La institució que presideix considera «essencial fomentar una cultura que prioritzi la salut emocional, promogui la prevenció i ofereixi recursos de suport». Per això s'ha impulsat una Comissió de Salut Emocional i s'ha signat el conveni amb la Fundació Salut i Persona, els beneficis de la qual repercuteixen en projectes socials. La llista de possibles patologies que pot patir un lletrat en exercici és àmplia, a causa del ritme accelerat que comporta la seva professió.

El director general de la Fundació Salut i Persona, Joan Piñol, enumera, a més dels trastorns que encapçalen aquesta crònica, altres problemes. Esmenta les dificultats per conciliar la vida personal i professional i la sensació d'isolament que pateixen els advocats de despatxos petits o que treballen tots sols.

Les situacions que tenen més impacte emocional en els advocats també són molt variades. Segons Piñol, van des de la defensa d'assumpes amb una gran càrrega emocional, com ara divorcis, casos de violència o custòdies de menors, fins a la preparació de judicis d'enorme transcendència, el compliment de terminis processals molt exigents o el tracte amb clients exigents i agressius.

D'altres vivències que poden provocar malestar emocional són la frustració quan una sentència no és favorable, a desgrat de l'esforç que s'ha portat a terme, la responsabilitat econòmica sobre el despatx i l'exposició constant al conflicte.

Senyals d'advertència

¿Quan ha d'acudir un advocat a un psicòleg? Piñol defensa que ho ha de fer quan apareixen un seguit de senyals diferents: irritabilitat, problemes de son, dificultat per desconnectar, ansietat abans d'entrar a la sala de judicis o al lloc on es practiquen les declaracions, falta d'il·lusió, sensació d'esgotament permanent o conflictes familiars de resultes de la feina.

A Espanya hi ha dos estudis rellevants sobre la salut psíquica dels advocats. N'és un l'informe Lawyers Burnout, elaborat per l'Associació Humanitzant la Justícia, que va entrevistar centenars d'avocats de diversos punts d'Espanya i va ser presentat l'octubre del 2020. Un 63% dels enquestats va declarar un desgast professional alt o molt alt; un 29,8%, un nivell mitjà, i un 7,2%, un nivell baix.

D'altra banda, el 2024 l'escola de l'advocacia de la capital d'Espanya també va elaborar un informe sobre la salut mental de la professió, en què van participar més d'un miler de col·legiats. Entre les 1.072 persones que van contestar a la pregunta sobre problemes relacionats amb la feina durant l'últim any, el 65,7% va respondre patir ansietat; el 46,6%, fatiga; el 43,2%, pensaments negatius o depriments; el 43%, les alteracions emocionals, i el 23,9%, problemes amb les rutines de son.

<https://www.diaridegirona.cat/societat/2026/08/03/l-ansietat-assetja-els-advocats-133047411.html#cedro>