



## Carta de los Negocios Saludables

### Instituto de Salud Mental de la Abogacía – Mental Health Institute of Legal Professions (ISMA-MHILP)

#### CONSIDERANDO QUE:

**PRIMERO.** En septiembre de 2018, el *American Bar Association Working Group to Advance Well-Being in the Legal Profession* inició una campaña —*A Campaign of Innovation to Improve the Substance Use and Mental Health Landscape of the Legal Profession*— en la que se hace un llamamiento a los despachos de abogados, entre otras organizaciones, a que:

- Reconozcan que el consumo de sustancias y los problemas de salud mental representan un desafío significativo para la profesión legal;
- Reconozcan que se puede y se debe hacer más para mejorar la salud y el bienestar de las abogadas y abogados; y
- Apoyen dicha campaña basada en [siete puntos](#).

Actualmente, varios despachos anglosajones con oficinas en España ya se han adherido a dicha campaña.

**SEGUNDO.** En octubre de 2018, los despachos Pinsent Masons LLP y Addleshaw Goddard, junto con la entidad financiera Barclays, elaboraron y firmaron la [Mindful Business Charter](#) cuyo propósito es eliminar las causas innecesarias de estrés en el lugar de trabajo, así como promover una mejor salud mental y bienestar de las abogadas y abogados. Posteriormente, varios despachos anglosajones con oficinas también en España han firmado dicha Carta.

**TERCERO.** El 25 de abril de 2019 la organización *Women in a Legal World* publicó el “[Manifiesto Consejeras en los Consejos](#)”, un compromiso en favor de la igualdad de oportunidades para las mujeres en los consejos de administración, al cual ya se han adherido un número significativo de despachos de abogados y empresas. El objetivo principal de dicho Manifiesto es “conectar las iniciativas existentes o que se están lanzando desde la educación, las instituciones y las empresas, en una plataforma aglutinadora, consistente en hacer posible la diversidad en los consejos de administración”.



**CUARTO.** El 11 de mayo de 2019 Lefebvre y el Instituto de Salud Mental de la Abogacía – Mental Health Institute of Legal Professions (ISMA-MHILP) publicaron el primer [“Estudio sobre la Salud y el Bienestar de la Abogacía Española”](#), según el cual:

- De los cuatro factores de riesgo propuestos en la encuesta (estrés, sedentarismo, insomnio y sobrepeso), todos ellos son considerados por la mayoría de los abogados como riesgos elevados o muy elevados de la profesión.
- Hay una insatisfacción generalizada respecto de la calidad de vida en los grandes despachos, pues el 70% de los abogados consideran que la mejor calidad de vida se obtiene trabajando como autónomo o en un despacho pequeño.
- La conciliación entre la vida personal y familiar y laboral constituye una prioridad para los abogados ya que la mayoría de ellos trabaja más de 40 horas semanales (73,4%) en jornada partida (87%).
- Un 82% de los abogados estaría dispuesto a reducir el tiempo que dedica a su actividad profesional y a sus ingresos a cambio de disfrutar más de su vida personal y familiar.
- Un 81% de los abogados afirmaron dormir un número de horas por debajo del que la *National Sleep Foundation* considera como óptimo (entre 7 y 9 horas, hasta los 65 años).

**QUINTO.** El 15 de mayo de 2019 la *International Bar Association* publicó el informe [“Us Too? Bullying and Sexual Harassment in the Legal Profession”](#). Dicho informe concluye que, en la profesión jurídica, aproximadamente (i) una de cada dos mujeres encuestadas y uno de cada tres hombres encuestados han sido víctimas de bullying; y (ii) una de cada tres encuestadas y uno de cada catorce encuestados han sido acosados sexualmente en el lugar de trabajo. En consecuencia, el 65% de los encuestados que han sufrido bullying y el 37% de los que han sufrido acoso sexual han abandonado o están pensando en abandonar sus trabajos.

Los resultados de estos estudios constatan que los despachos aún pueden hacer más para mejorar el bienestar de sus abogados/as.



## CUMPLIENDO CON:

El nuevo [Código Deontológico de la Abogacía Española](#), aprobado por el Pleno del Consejo General de la Abogacía Española el 6 de marzo de 2019 y que entró en vigor el pasado 8 de mayo durante el XII Congreso Nacional de la Abogacía en Valladolid, establece que “quien ejerce la Abogacía (...) se erige en elemento imprescindible para la realización de la justicia, garantizando la información o asesoramiento (...), encarnando el derecho de defensa que es requisito imprescindible de la tutela judicial efectiva”.

Asimismo, dicho Código resalta que, en el ejercicio de la profesión, “se debe actuar siempre honesta y diligentemente, con competencia, con lealtad al cliente, con respeto a la parte contraria, y guardando de cuanto conociere por razón de su profesión”.

**Siendo conscientes de la importancia del bienestar de la abogacía, APOYAMOS los compromisos que se detallan a continuación:**

### 1º. CONCILIAR ENTRE LA VIDA PERSONAL Y FAMILIAR Y LA LABORAL

- Fomentar la desconexión digital. En determinadas operaciones, no se podrán evitar las largas horas de trabajo y el estrés. Sin embargo, queremos que estos momentos sean la excepción y no la regla.
- Organizar y convocar las reuniones de equipo con suficiente antelación, dentro del horario laboral, determinando la duración prevista y detallando los aspectos a tratar.
- Ofrecer alternativas para flexibilizar el trabajo presencial adecuándolo a las necesidades de los miembros del despacho.
- Respetar el periodo vacacional de los/as abogados/as.

### 2º. DIGNIFICAR Y HUMANIZAR LA ABOGACÍA

- Fomentar la cultura del *feedback* entre socios/as y abogados/as.
- Implementar protocolos efectivos que detecten y combatan el bullying y el acoso sexual en el lugar de trabajo.
- Mostrar que los valores centrales del despacho incluyen cuidarse y obtener ayuda profesional cuando es necesario mediante programas de apoyo activo y regular para mejorar el bienestar físico, mental y emocional.



- Promover una cultura donde los/as abogados/as puedan expresar sin temor sus preocupaciones sobre su bienestar y el de sus compañeros a recursos humanos.

### **3º. FORMAR A SUS ABOGADOS/AS**

- Educar a sus abogados/as, así como al resto del equipo del despacho, sobre bienestar, inteligencia emocional y salud mental.
- Proporcionar recursos dentro del despacho para identificar y solucionar problemas relacionados con la salud mental y el bienestar de los/as abogados/as y el resto del equipo del despacho.
- Utilizar esta Carta con el fin de atraer y retener a los/as mejores abogados/as.

### **4º. PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES**

- Establecer convenios con gimnasios o centros deportivos para que sus abogados/as puedan practicar ejercicio fuera del despacho.
- Ofrecer alimentos saludables y bebidas no alcohólicas en los eventos que organice o participe el despacho.
- Correos electrónicos: no poner en copia a aquellos/as abogados/as que no tengan una participación clave en un caso; y no esperar a que un correo enviado por la noche o durante el fin de semana sea contestado de forma inmediata.

### **5º. PROMOVER LA IGUALDAD EN LAS PROFESIONES JURÍDICAS**

- Suscribir el [Manifiesto "Consejeras en los Consejos"](#) de la organización *Women in a Legal World* (documento de referencia en materia de diversidad en el sector legal español).

Reconocemos que no podemos eliminar todas las causas de estrés y ansiedad, ni hacer que el cambio suceda de forma inminente, pero tenemos la responsabilidad de intentar hacer las cosas de manera diferente.

**SUSCRIBE ESTA CARTA:** \_\_\_\_\_

16 de mayo de 2019