

Legal



Ocio. Películas y series sobre derecho para el verano —P3



GETTY IMAGES

Abogados de vacaciones, ¿desconectan de verdad?

Los asuntos urgentes les asaltan y les quitan el sueño

Algunos bufetes incorporan protocolos especiales

PATRICIA ESTEBAN
MADRID

Agosto es el mes de vacaciones por excelencia para los abogados. Durante este periodo los asuntos se aparcan y se aprovecha el momento en el que el funcionamiento de los juzgados se ralentiza. Sin embargo, para muchos letrados desconectar del todo es misión imposible. Acostumbrados a responder las 24 horas del día durante los siete días de la semana, pueden sentir la responsabilidad de seguir atendiendo las cuestiones más urgentes.

Después de un año y medio de pandemia, los profesionales arrastran un elevado

nivel de estrés que hacen de las vacaciones “una especie de tierra prometida para interrumpir el ritmo frenético y justificar la desconexión digital de los dispositivos que fusionan la actividad profesional con la vida personal”, señala Ferrán García de Palau, abogado experto en *mindfulness* y bienestar. El letrado, que cambió de rumbo laboral tras superar una depresión después de 25 años de ejercicio, está volcado en impartir cursos de bienestar, entre otros, en despachos y colegios de abogados y procuradores.

El verano 2020 fue, además, el más atípico para los letrados al aprobarse, por primera vez en la historia, la habilitación excepcional de los días 11 al 31 de agosto para actuaciones judiciales para retomar el pulso de la justicia tras el confinamiento. Cientos de abogados y procuradores

La mayoría de los profesionales revelan que no pueden aparcar al 100% su trabajo

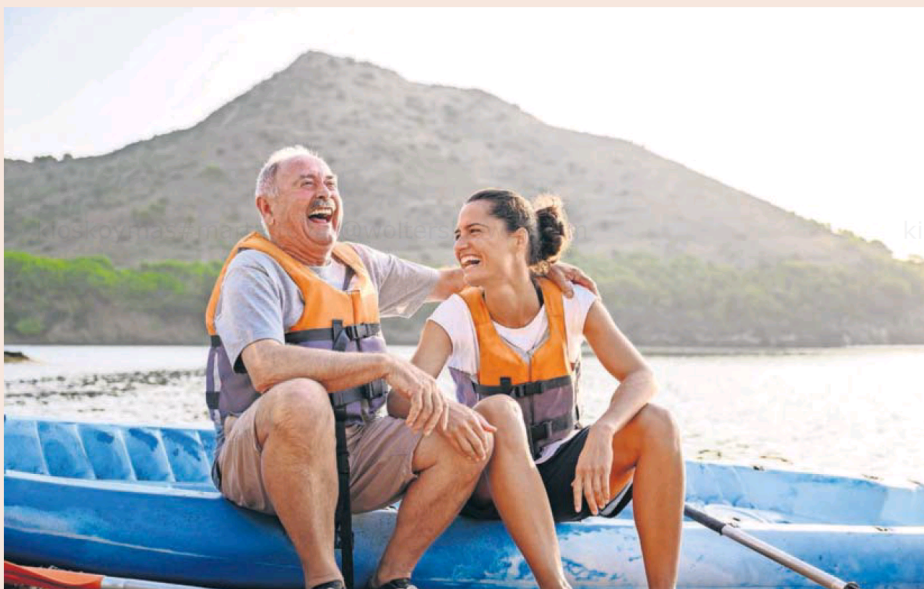
El verano de 2020 fue el más atípico para los letrados al habilitarse gran parte de agosto

denunciaron en las redes sociales que debían renunciar a su descanso por estar pendientes de las escasas notificaciones que llegaban desde Lexnet, la plataforma de comunicación con los tribunales.

Si bien este año el contexto es algo más favorable, una pequeña encuesta, realizada en Twitter por este medio, revela que una mayoría de letrados reconocen que no pueden desconectar por completo en vacaciones. Los motivos son múltiples, pero abundan aquellos que admiten que siempre hay asuntos que les asaltan y les quitan el sueño. “En el caso de los mercantilistas las empresas siguen funcionando en agosto y, en muchos casos, nos necesitan”, afirma Cristina Lara. Luego están los que lo tienen aún más complicado por dedicarse a alguna de las materias que nun-

—Continúa en P2

En portada



Aprovechar al máximo el aire libre para practicar un deporte puede ser una actividad muy enriquecedora para el organismo. GETTY IMAGES

—Viene de PI

ca cierran. Álvaro Escudero, abogado penalista en Madrid, apunta los motivos: "las detenciones y la puesta a disposición judicial deben tramitarse en el tiempo mínimo imprescindible y, en cualquier caso, en un máximo de 72 horas. Además, en la fase de instrucción de los procesos penales son hábiles todos los días del año; esto quiere decir que podemos recibir una notificación en cualquier momento". Rosana Pérez Gurrea, abogada y profesora, coincide con su compañero, y añade que en asuntos de familia aumentan "las consultas por problemas con las entregas y recogidas de los menores en vacaciones".

Sin embargo, el descanso estival es necesario. Como señala la psicoterapeuta y profesora de bienestar emocional Marisa Méndez, tomar vacaciones aporta indudables beneficios físicos y emocionales. "Nos permite conciliar y destinar tiempo a parte de la vida que descuidamos, sobre todo cuando tenemos trabajos con una alta exigencia", afirma. El parón ayuda a recuperarse del estrés, "y evita el síndrome del trabajador quemado, el famoso *burn out*". Por otro lado, añade, "aumenta el bienestar emocional y el rendimiento, la productividad y la calidad del trabajo al regreso". En resumen, las vacaciones reducen los niveles de cortisol e incrementan el buen estado de ánimo. Entonces, ¿cómo conseguirlo?

Planificar y recargar pilas

Los despachos de abogados son conscientes de la importancia del descanso y llevan tiempo tomando medidas al respecto. En DLA Piper este año han lanzado una campaña de sensibilización, *Desconecta en vacaciones*, con vídeos y comunicaciones internas en las que comparten experiencias y recomendaciones. "Tips que no solo son para desconectar, sino para dejar desconectar a los compañeros", señala la directora de recursos humanos de la firma, Adela García de Tuñón. El plan

es "facilitar la interiorización de buenas prácticas antes, durante y mientras los demás están de vacaciones".

Lo importante, coinciden los expertos, es aprovechar al máximo el tiempo de ocio, ya sea una semana, varias o alguna escapada. Los letrados no deben preocuparse "si necesitan unos pocos días en sentirse realmente de vacaciones a medida que se van aclimatando al cambio de ritmo", explica García de Palau. Empezar de forma progresiva, puede permitir "una desconexión más realista y amable con uno mismo".

Para cargar las pilas, señala Méndez, hay que escucharse y programar planes que apetezcan. También es el momento de retomar aficiones y vida social, aparcaados durante el resto del año. Incluso, "es una oportunidad para iniciar hábitos nuevos que queremos incorporar a nuestra vida de invierno". El reposo físico, romper horarios y el cambio de paisaje son igualmente beneficiosos. Para García de Palau es importante conectar con el presente y darse la oportunidad de disfrutar los pequeños grandes momentos. "Aprovechar al máximo

el aire libre para practicar nuestro deporte favorito, dar paseos o meditar, pueden ser actividades muy enriquecedoras para el organismo", afirma. Lo cierto es que algunos letrados encuestados reconocen que su truco es poner tierra de por medio y, a ser posible, sin *roaming*.

Sin notificaciones ni culpa

Como recalca García de Palau, "conviene ser rigurosos con la desconexión digital a lo largo de las vacaciones, evitando hacer excepciones, desactivando las notificaciones del móvil y del correo electrónico para no caer en la tentación de reengancharse con la dinámica que ha costado tanto aparcarse". Sin embargo, muchos abogados reconocen en Twitter que este paso es el más difícil de dar. Siempre pendientes de Lexnet, del mail o de leer alguna sentencia o artículo aparcaado. Si no hay más remedio, Méndez recomienda organizarse y crear bloques de tiempo para evitar así "múltiples interferencias".

Lagares Abogados, firma canaria especializada en derecho de empresa, ha encontrado precisamente en la tecnología el aliado perfecto para ayudar a sus letrados a desconectar. Utilizan aplicaciones como *Offline*, que controla el tiempo de conexión al móvil durante las vacaciones y les avisa para que se tomen un respiro. Otras, como *Flipd*, evitan que reciban notificaciones durante el tiempo establecido.

Por último, si, aun habiendo organizado y cerrado los asuntos para disfrutar las vacaciones, en algún momento aparece el sentimiento de culpa, Méndez apuesta por un diálogo interno "en el cual nos recordamos a nosotros mismos que estamos aquí para construir una vida, no para construir el mejor perfil de LinkedIn".

Más en
cincodias.elpais.com/agr/legal

Bufetes con iniciativas

► **Simmons & Simmons.** Este despacho cuenta con distintas iniciativas de *wellbeing* y de *mindfulness*, que comparten a través del portal interno. Además, los letrados tienen acceso a psicólogos cuando lo necesitan.

► **Next Abogados.** El despacho cierra las dos semanas centrales de agosto, lo que garantiza la desconexión de los letrados. Además, durante este mes, los abogados solo pueden usar los móviles personales.

► **Auren.** La firma da mucha importancia a la organización previa de los equipos por turnos y a la configuración de cuadrantes de vacaciones, que permiten conocer qué compañeros están disfrutando de su tiempo libre en cada momento. Otras acciones, como las respuestas automáticas del Outlook y el aviso a clientes, son herramientas para facilitar la desconexión digital de los abogados.

► **Mazars.** Tras el periodo de confinamiento y la generalización del trabajo en remoto, la firma apostó por crear una política de desconexión digital. En esta se enumeran una serie de recomendaciones y guías de actuación como, por ejemplo, que los correos no urgentes que se envíen más allá de las 8 de la tarde o, en fines de semana, se programarán para las 8 de la mañana del día siguiente o el lunes. Entre otros aspectos, la política indica que deberán respetarse y garantizar los tiempos de descanso de las personas, sus permisos y vacaciones. En dichos periodos, con carácter general, no se les contactará

► **Everfive.** Esta boutique laboralista tiene jornada intensiva en verano, fomenta la flexibilidad horaria y da libertad de elección a los letrados, de forma que se organicen para tener los meses de julio y agosto cubiertos. Los socios practican con el ejemplo.