

Señales que pueden indicar un problema de salud mental

Fatiga extrema y agotamiento constante:



Trabajar largas horas es común en la abogacía, pero el agotamiento físico y mental excesivo puede ser una señal de estrés crónico o burnout.

Cambios en el rendimiento laboral:



Disminución en la calidad del trabajo, dificultad para concentrarse, olvidar tareas o detalles importantes, y cometer errores que normalmente no sucederían.

Irritabilidad y cambios en el comportamiento:



Explosiones emocionales, frustración, o retraimiento pueden ser indicios de que alguien está luchando con ansiedad o depresión.

Aislamiento social:



Empieza a evitar reuniones, eventos sociales o incluso conversaciones con colegas, puede estar lidiando con problemas emocionales.

Falta de motivación o interés:



Pérdida de pasión por el trabajo o por las metas profesionales, acompañado de una actitud apática hacia tareas o casos importantes.

Problemas con el sueño:



Dificultad para conciliar el sueño, insomnio, o sentirse constantemente cansado pese a haber dormido, puede ser un síntoma de estrés o ansiedad.

Dificultad para manejar el estrés:



Experimentar una sensación de desbordamiento continuo frente a plazos, clientes o la carga de trabajo puede ser un signo de ansiedad crónica.

Quejas físicas sin una causa aparente:



Dolores de cabeza, problemas digestivos o tensiones musculares pueden ser indicativos de estrés emocional o ansiedad.

