28/07/2025

ECONOMIST&JURIST

Cristina Prado Benéitez
Abogada laboralista en Ontier (Oviedo)

El valor del silencio digital

Nos encontramos en época de vacaciones y, para algunos letrados, el inicio del periodo inhábil y fin del año judicial. Es por esta razón por la que ahondaremos en la importancia de **la desconexión digital durante las vacaciones**, un tema de creciente interés.

El ejercicio del Derecho, con sus plazos perentorios, su carga de responsabilidad, sus viajes interminables y la constante exposición a situaciones de tensión, exige una disponibilidad casi permanente por parte de los abogados. Ya sea a las 07.00 horas de la mañana o a las 22.00 horas de la noche, siempre estamos disponibles. Empero, **esta cultura de la inmediatez y la conexión continua tiene un coste, no solo para la salud física y mental de los profesionales de la abogacía, sino también para la calidad del trabajo y de la vida personal**.

Hemos de tener en cuenta que el descanso real implica una ruptura con la rutina laboral, y esta solo puede alcanzarse si se consigue también una desconexión del entorno digital que la sostiene. La may

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |