08/08/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

El descanso es un elemento vital para la confección de los mejores abogados

Los abogados se enfrentan cada día a la superación satisfactoria de una jornada de trabajo intensa que se caracteriza por su ritmo acelerado. Los perfiles *multitasking* son los más demandados por las firmas actualmente, es decir, personas que sean capaces de realizar varias tareas simultáneamente o de seguido para aportar beneficios y resultados positivos al despacho. Esto puede causar **serios problemas de salud** como ansiedad, dolor corporal o depresión si no se consigue realizar un buen descanso.

Asimismo, el poder disfrutar de un tiempo en el que el trabajador no está pendiente de sus objetivos facilitará una desconexión sana que, además, **confeccionará a los mejores abogados ya que poseerán la energía suficiente y la mente clara para poder solventar los retos del sector legal** en el mercado actual.

Según el medio internacional *The Impact Lawyers* hay diversas formas alternativas de favorecer la relajación del abogado a pesar de las más comúnes como pueden ser el yoga o la meditación. Desde ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |