



## Los estilos de música que deben escuchar los trabajadores del sector legal

La profesión de la abogacía es una de las más complejas de todo el sector profesional ya que los trabajadores legales deben enfrentarse, en su rutina diaria, a tareas muy complejas como, por ejemplo, altos índices de estrés y burnout, reuniones con clientes estresantes y horarios muy ajustados que no permiten un óptimo descanso del abogado. Por ello, deben emplear todas las herramientas posibles para tratar de mantener un correcto funcionamiento dentro de la firma. **La [música](#) puede ser de gran utilidad ya que conlleva una serie de beneficios para los empleados legales**, aunque debe ser utilizada de manera correcta.

Es de vital importancia que las canciones **no se conviertan en un estorbo** para los trabajadores ya que pueden causar desconcentración lo que conlleva a errores que la firma no se puede permitir en un sector profesional tan competitivo. Además, **el volumen debe estar moderado** y siempre debe ser música tranquila para no sobre estimular al abogado.

La música ayuda a crear el ambiente laboral perfecto y óptimo ya que **posee componentes mentales que generan serotonina** (la hormona de la felicidad) lo que resultará en un aumento de la productividad, efectividad, eficiencia, reducción del estrés y más objetivos cumplidos.