17/10/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Terapias alternativas para sobrellevar el estrés del trabajo legal

En el vertiginoso mundo del trabajo legal, el estrés y la presión pueden convertirse en compañeros constantes. La lucha constante por la justicia, los plazos ajustados y las demandas emocionales de los clientes pueden afectar la salud mental y física de los abogados. En este contexto, **las terapias alternativas se presentan como un recurso valioso para sobrellevar el trabajo legal de manera más equilibrada y saludable**.

El medio internacional *The Impact Lawyers* asegura que este tipo de mecanismos que **ayudan a gestionar las emociones** son muy beneficiosas para mantener una cierta calidad en el nivel de bienestar del profesional del sector legal. Por ello, **recomienda la risoterapia** que mezcla ejercicios de risa con la respiración profunda de yoga lo que permite alcanzar niveles óptimos de relajación.

El trabajo legal puede ser abrumador y estresante, pero las terapias alternativas ofrecen un enfoque holístico para sobrellevar estas demandas. Se deben tener en cuenta algunas de opciones que lo ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |