05/07/2024

ECONOMIST&JURIST

Daniel Sánchez Bernal
Jurista multidisciplinar

Gracias a mi psicóloga por enseñarme a no renunciar a mi esencia y seguir luchando contra las injusticias

Mi nombre es **Daniel Sánchez Bernal**, abogado de Sevilla. Yo, como otros muchos compañeros, también he padecido algunos de los síntomas que delatan que nos encontramos ante un problema de salud mental.

En mi caso, he conocido y sufrido lo que es tener **estrés** o **ansiedad** y también he conocido y sufrido lo que es tener esa sensación de **no tener confianza en mí mismo. Fustigarme** por cada error que cometo en mi vida y en mi ejercicio profesional, **avergonzarme** de mi apariencia física… Sí, he sufrido de **baja autoestima**, un problema que afecta a millones de personas en todo el mundo y me estaba sucediendo a mí. Pero no le encontraba razón alguna, pues siempre he sido muy **optimista**.

Al principio, no le encontraba sentido alguno a lo que me estaba sucediendo. Todas las noches dormía bien porque tenía la tranquilidad de que estaba haciendo lo correcto, que estaba haciendo todo lo posible por defender a mis clientes. Pero la realidad es que siempre me reprochaba que no era suficiente, dudaba si había

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |