



La técnica que dura cinco minutos y que cambia por completo la salud mental de los abogados

Los abogados están expuestos diariamente a un estado de alerta. Entre las fechas límite, clientes exigentes, jornadas extensas le generan una rutina intensa que puede llevar fácilmente al agotamiento. Para evitar que esto ocurra se debe implementar la técnica del cierre mental cada día al finalizar la jornada. Este método te permite poner punto final al día laboral de forma consciente y estructurada, para evitar la carga constante y favorecer el descanso.

El primer paso a implementar es anotar tres tareas que se hayan completado durante el día, aunque sean pequeñas, el objetivo de esto es reconocer el avance. Ya que, el entorno jurídico los procesos pueden durar semanas e incluso meses y ver resultados es más complejo. Identificar y valorar los pequeños logros ayuda a generar una sensación real de progreso para mantener la motivación.

La siguiente tarea es anotar los quehaceres que te han quedado pendientes. Dejar la preocupación en la cabeza solo genera más estrés y cuando la anotamos l

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |