

**Ana Sánchez Blázquez**

Redacción E&J



La tecnología que se lleva puesta llega al mundo legal para mejorar el bienestar diario

En un entorno como el jurídico, donde las jornadas extensas, la presión constante y el trabajo sedentario son parte de la rutina diaria, el bienestar físico y mental suele quedar relegado a un segundo plano. Sin embargo, cada vez más empresas comienzan a implementar tecnología vestible —wearables— como aliada para detectar señales tempranas de fatiga, estrés o problemas ergonómicos antes de que se traduzcan en una merma real de productividad o, peor aún, en problemas de salud. Pulseras inteligentes, sensores posturales, gafas que monitorean la salud ocular y parches que miden variables fisiológicas están siendo incorporados de forma optativa en espacios de trabajo donde el rendimiento mental sostenido es clave. En el sector legal, donde la calidad del trabajo intelectual depende en gran medida del estado físico y mental del profesional, esta tecnología tiene un potencial concreto y práctico.

La lógica detrás de los wearables es sencilla: si se pueden medir ciertos indicadores en tiempo

...

[SUSCRÍBETE >](#)[para una conversión completa a PDF |](#)