



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



El método “pomodoro jurídico”: cómo trabajar con más foco y menos agotamiento en el despacho

En el trabajo jurídico, las tareas que exigen atención sostenida —como redactar un contrato complejo, preparar un recurso o revisar jurisprudencia— suelen enfrentarse con una sensación de maratón mental. Los abogados pasan horas frente a la pantalla sin levantarse, creyendo que la productividad se mide por la cantidad de tiempo ininterrumpido dedicado a una tarea. Sin embargo, la evidencia demuestra lo contrario: la concentración tiene límites fisiológicos, y trabajar sin pausas genera fatiga cognitiva que disminuye la precisión y aumenta los errores. En este contexto, una técnica de productividad nacida en los años 80, conocida como el “método pomodoro”, puede adaptarse perfectamente al trabajo jurídico para equilibrar rendimiento y bienestar.

El método “pomodoro jurídico” consiste en dividir las tareas largas en intervalos de trabajo de 25 minutos, seguidos de una pausa de 5. Cada intervalo recibe el nombre de “pomodoro”, y tras completar cuatro, se toma un descanso más largo, de entr

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |