



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



La mini-reunión emocional que puede salvar la salud mental del equipo jurídico

En los despachos de abogados, la gestión emocional suele quedar relegada a un segundo plano. Las conversaciones giran en torno a plazos, estrategias procesales, horas facturables o entregas urgentes. Sin embargo, detrás de cada escrito y cada reunión hay personas sometidas a una presión constante, acostumbradas a rendir con precisión quirúrgica bajo contextos de estrés prolongado. La exigencia inherente al trabajo jurídico —sumada a la falta de tiempo para desconectar— convierte al burnout en un riesgo real. Frente a ello, una práctica sencilla y de gran impacto empieza a ganar terreno en algunos bufetes: **la mini-reunión semanal de “estado emocional del equipo”**.

El concepto es simple pero poderoso: dedicar cinco minutos cada semana, al inicio o cierre de jornada, para que cada miembro del equipo comparta brevemente cómo se siente, cómo percibe su carga de trabajo y si necesita apoyo. No se trata de una sesión terapéutica ni de una confesión en grupo, sino de **un espacio breve, estructura**

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |