01/12/2018

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Control y gestión del estrés profesional del abogado

José Domingo Monforte. Abogado y Víctor Rams Maiques. Psicólogo

En breve: Nos parece acertado el título "Control y gestión del estrés" por el efecto positivo que puede derivar de su buena gestión. El estrés es una respuesta adaptativa de nuestro organismo ante situaciones que se perciben como una amenaza: todos hemos podido observar a un gato ante una situación de ataque, se estira, le salen las garras, enseña los dientes y se le eriza la piel, visiblemente denota que está estresado y que su siguiente movimiento será un ataque.

Nuestro organismo, ante la alerta de una situación percibida como alarmante, también reacciona conductual, psicológica y fisiológicamente para neutralizar o eliminar la amenaza, bien sea huyendo o bien afrontándola. En esta línea, podemos decir que cuando una persona se encuentra ante un problema o una dificultad se ve obligada a escoger, como estrategia general, entre una u otra de las dos posibilidades siguientes: afrontar la situación o huir.

La decisión que tom

...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF