



Cinco tips para separar la vida personal de las tareas del despacho

El desgaste laboral crónico está considerado una enfermedad por la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), quien así lo notificó en el año 2019 debido al impacto negativo que tiene sobre los trabajadores, reduciendo la salud mental de los empleados y, al mismo tiempo, su rendimiento laboral. Pero, ¿Por qué hay personas que padecen esta enfermedad? El motivo es que en muchas ocasiones **las actividades laborales abarcan más espacio del que les corresponde.**

Los abogados son profesionales capacitados para hacer frente a situaciones de estrés dado el gran flujo de trabajo diario que tienen, sin embargo, esto no es motivo suficiente como para justificar que tengan que llevarse el trabajo a casa. **Mezclar la vida laboral y la personal tiene consecuencias negativas**, pues al final acaban dedicando más tiempo del que les corresponde a las tareas laborales y reduciendo el tiempo libre que destinan a las actividades personales, como el tiempo en familia, con amigos o cuidándose a uno mismo.

Estos son algunos **consejos** que pueden poner en marcha los abogados para aprender a separar las labores de los despachos de la vida personal.

-

Priorizar las tareas

Llevarse el trabajo a casa suele responder a la falta de tiempo para tanto flujo de trabajo, es decir, querer abarcar más actividades al día de ...