



**Roberto Granizo**

Master REIKI Terapeuta. CEO de Universo Reiki

---

## Estrés, ansiedad y reiki en el ámbito de la justicia

Una parte importante de los profesionales que operan en el ámbito de la justicia **están sometidos a mucha presión laboral**, sobre todo en aquellos puestos en los que se necesitan conseguir unos resultados concretos, bien para sus clientes o para la empresa en la que se trabaja.

Las personas están habituadas a largas jornadas de trabajo, al **sometimiento de muchas exigencias** y, a la hora de desempeñar la labor profesional de cada individuo ya que **se está continuamente compitiendo**, bien con los propios compañeros, bien con los de otras empresas que son competencia, lo que conlleva ansiedad y estrés derivados del cumplimiento de las funciones profesionales.

Guste o no, la sociedad está constantemente bombardeada por **multitud de estímulos que provienen del exterior**, sobre todo a través de la tecnología (móvil, *tablet*, ordenador) y se genera la sensación de que no se puede desconectar en ningún momento. Esto tensiona constantemente y provoca ansiedad y estrés.

Terapia reiki (Foto: Freepik)

También **las personas están sometidas a su propia autoexigencia** ya que se quiere compatibilizar la jornada laboral, con las aficiones, el ejercicio físico como el yoga o el pilates, aprender idiomas y, evidentemente, es complicado llegar a todo y aumenta el estado de ansiedad y estrés.

En ocasiones, **resulta complicado conciliar la vid ...**

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |