

# ECONOMIST & JURIST



**Berta Santos**

Coach Jurídico y formadora especializada en habilidades soft para el sector legal



---

## Factores cruciales y subestimados en la gestión del tiempo y la productividad en la práctica legal

La gestión del tiempo es uno de los mayores desafíos que enfrentan l@s abogad@s en su día a día, dada la variedad de responsabilidades y el flujo constante de tareas. Las consecuencias no gestionar bien el tiempo son la acumulación de trabajo, desmotivación, procrastinación, *burn out* y estrés, impactando negativamente en la salud mental de l@s abogad@s.

**Mejorar la productividad conlleva algo más que aplicar técnicas y herramientas;** requiere un análisis profundo de los factores que contribuyen al control del tiempo.

Muchos abogados reconocen que buscan escapar de la dificultad de casos complejos, la frustración con ciertos clientes, el cansancio y un exceso de perfeccionismo, recurriendo a diferentes distracciones como visitar las redes sociales, utilizar el teléfono móvil o navegar por internet, impidiéndoles ser los suficientemente productivos.

Por tanto, un manejo del tiempo inadecuado no se debe únicamente a la falta de organización y planificación, sino a la necesidad de poder “escapar” de las propias frustraciones surgidas ante la dificultad de un caso, la gestión de un cliente particularmente difícil, o ambientes de trabajo poco satisfactorios.

Desde mi experiencia como coach jurídico, he observado que la gestión del tiempo es, a menudo, **un síntoma de problemas más profundos**, y no tanto el problema en sí mismo.

En este contexto, ¿cuáles ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |