



Por qué es importante aprovechar las pausas cortas durante la jornada laboral

En el día a día tan ajetreado de los abogados, a veces cuesta encontrar momentos para respirar y recargar energías. Sin embargo, hacer pequeñas pausas durante el día mejora la productividad y contribuye al bienestar general del abogado. Una manera sencilla de mantener un flujo de trabajo eficiente y reducir el estrés acumulado, es utilizando las breves interrupciones del día a día para realizar tareas sencillas y rápidas.

Las pausas cortas son el momento ideal del día para abordar tareas administrativas, como, por ejemplo, archivar correos electrónicos, actualizar agendas, revisar mensajes, este tipo de actividades se hacen de manera rápida y así se evita hacerlo en momentos de mayor concentración ya que podría interrumpir el trabajo profundo y concentrado. Además, dedicar estos minutos a tareas menores, libera tiempo mental para centrarse en asuntos más estratégicos cuando se regresa a la labor principal.

Utilizar las pausas para realizar las actividades sencillas pero necesarias de

...