



Los beneficios de implementar descansos regulares durante la jornada laboral

El día a día de los abogados les exige mantener una especial concentración en cada tarea que llevan a cabo, ya que manejan múltiples casos en los que enfrentan plazos estrictos. Pero, estas tareas conducen, en ocasiones, a la fatiga tanto mental, como física, afectando a la productividad y a la salud general de los abogados. Sin embargo, existen varias técnicas para evitar lo que se conoce como el burnout. Una de ellas, implementar pausas de 5 minutos cada 90 minutos.

Existen varias investigaciones de psicología y neurociencia, que han demostrado que el cerebro humano tiene un límite en su capacidad de concentración continua, de aproximadamente, 90 minutos. A partir de este tiempo, la eficiencia y atención empiezan a disminuir significativamente, por ello, es necesario tomarse una breve pausa que nos ayude a descansar y desconectar. Las breves pausas actúan como un reinicio para el cerebro, permitiendo que se recupere y se prepare para el siguiente ciclo de trabajo. En esos 5 minutos, l

...