

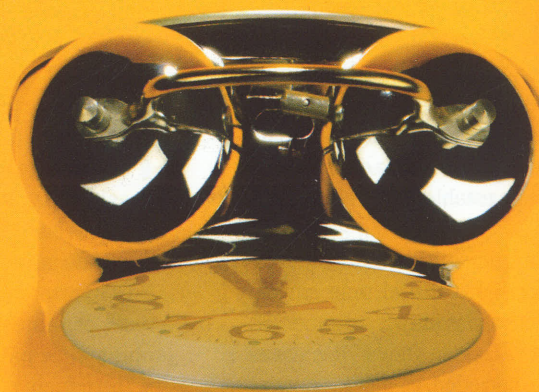
**S**on las siete y media de la mañana de un día cualquiera en la vida de cualquier abogado. Se levanta para llevar a sus hijos al colegio; si no los tiene, madruga de todos modos para evitar, en la medida de lo posible, el atasco de entrada a la ciudad.

Es posible que incluso lleve más tiempo despierto repasando el juicio que tiene a las nueve. Para entonces, ya ha recibido tres o cuatro mensajes de clientes que le piden que les devuelva inmediatamente la llamada porque su asunto es muy urgente.

De camino al juzgado, reza para no sufrir una avería en el coche, un atasco monumental o un apagón en el metro, y llega con un importante grado de estrés que irá aumentando a medida que se retrase el juicio por una falta, en la mayoría de los casos, de previsión por parte del juzgado, que ha programado los juicios cada cuarto de hora o media hora cuando el tema es bastante complejo y hay siete testigos y dos interrogatorios de parte. La verdad es que ya va siendo hora de que los abogados nos quejemos públicamente, y no en privado, en los pasillos del juzgado, del poco respeto que para nuestro tiempo muestran algunos jueces.

Pero volvamos a nuestro abogado. Mientras espera, los clientes que cada cinco minutos le llaman al móvil también están esperando. Por unos momentos, debe estar a tres o cuatro cosas a la vez: atender al cliente que está esperando a que empiece el juicio y cada vez se pone más nervioso, atender las demandas de otros clientes y contestar las llamadas del despacho, que le pide que vaya cuanto antes, ya que la mesa empieza a rebosar de asuntos urgentes.

Cuando termina el juicio y llega al despacho, los asuntos que tenía previsto hacer, y que debido al retraso del juicio siguen pendientes, se acumulan con los recién llegados. La mayoría son urgentes. El estrés a esas horas de la mañana ya empieza a pasarle factura,



## Controlar el estrés en el ejercicio de la profesión

**El ejercicio profesional de la abogacía suele provocar situaciones de estrés. De la capacidad para saber gestionarlo dependerá el éxito profesional y, lo más importante, una buena salud. El objetivo de este artículo es ayudar a los abogados a entender los mecanismos de control de estrés y saber gestionar las situaciones estresantes que inevitablemente padecerán, por mucho que quieran evitarlas.**