



**ANTE  
SITUACIONES  
COMO LAS  
CREADAS POR  
EL COVID-19**

# La resiliencia de los abogados en la práctica



**Valeria Sánchez**  
Asociada sénior  
en Rebaiza,  
Alcázar & De Las  
Casas

**A**bogados somos varios, resilientes hay pocos. La resiliencia es resumida en artículos, libros, seminarios web –tan conocidos y difundidos a raíz de la pandemia–, entre otros, como la capacidad de adaptarse a la adversidad. La gran mayoría conoce esta definición; sin embargo, su significado real ha sido muy poco aplicado al ámbito en el que cada uno se desarrolla, en nuestro caso, el legal.

En un contexto lleno de competencia, no es una novedad que los abogados se encuentren sometidos constantemente a situaciones de estrés. La vida estudiantil y laboral nos ha enseñado a resolver casos, interpretar normas, redactar contratos, crear estructuras, dejando de lado conceptos muy importantes como el desarrollo de los *soft skills*. Sin embargo, el último año nos ha recordado nuevamente lo importante que son estas habilidades, hemos reaprendido y reacomodado nuestra práctica para seguir brindando el mejor servicio a nuestros clientes, y relacionarnos con nuestro propio equipo.

Parte de que los abogados

A continuación, la autora aborda la capacidad de adaptación de los profesionales del derecho frente a la adversidad y cómo la pandemia fue uno de los escenarios que obligó a los expertos a enfrentar todo tipo de situaciones en el ámbito legal.

han logrado adaptarse a esta nueva normalidad con éxito es que han introducido –quizá sin darse cuenta– la resiliencia a su práctica. Hoy, las firmas de abogados y corporaciones, en general, ven la resiliencia como una *must have* de sus profesionales, e incluso son parte de su identidad organizacional. La buena noticia es que este concepto es cada vez más investigado, y existe mucha información a la mano que podemos explorar. Por ello, me pareció relevante compartir con ustedes (y animarlos a investigar más sobre ello, con suerte) los seis pilares que más me llamaron la atención

ligados a la resiliencia y que podrían ayudarnos a empezar a ponerla en práctica desde la perspectiva legal:

► **Flexibilidad e innovación:** La mayoría de transacciones tienen un camino predeterminado, o que al menos ya ha sido explorado a un 60%. Sin embargo, ello no es un impedimento para que podamos innovar con prácticas más eficientes, y buscar las distintas perspectivas y alternativas, de forma flexible y creativa. El marco normativo, en muchas ocasiones, nos puede brindar una serie de herramientas para llegar a un mismo fin, lo

ideal es siempre estar en la búsqueda de mejores alternativas.

► **Control:** Desde que nos vemos comprometidos en un nuevo proyecto, el objetivo es concluirlo exitosamente a favor de nuestro cliente. En muchas ocasiones, en algún momento del proceso, el

**El entrenamiento en resiliencia podría ayudar a los abogados a hacer frente a los momentos más complejos.**

estrés puede ser un factor resaltante; sin embargo, enfocarnos en lo que hoy podemos controlar y en resolver dichas situaciones difíciles con acciones determinantes paso a paso es lo que resulta en un proyecto que concluye exitosamente y, por supuesto, en clientes satisfechos.

► **Self-Awareness:** Conectarnos con nuestras emociones es una de las actividades más difíciles en momentos cruciales de nuestra vida laboral. No será fácil aprender a tomarnos un tiempo en un día que va a 200 km/h, para reconocer nuestras emociones, ya sea un día o unos minutos. Ser conscientes de lo que sentimos, cómo manejarlo y cómo afrontarlo nos ayudará a determinar el verdadero problema. Ello ayudará también a mejorar la forma en que nos comunicamos con las otras partes (sean clientes externos o internos), así como la recepción de la crítica constructiva.

► **Aprendizaje:** Recordar herramientas de ayuda en tareas pasadas, o hacer una búsqueda de nuevas herramientas o estrategias, pueden ser de gran ayuda para afrontar situaciones complicadas.

► **Wellness:** Quizá uno de los más olvidados y consumidos por la disposición 24/7. Un abogado resiliente se preocupa no solo por su éxito laboral, sino también por su fuerza física y mental, ya sea mediante el ejercicio, lecturas o *hobbies*. Invertir tiempo en nuestro propio bienestar nos ayuda a interactuar con distintas partes de nuestro cerebro, lo cual

conlleva a encontrar nuevas perspectivas y lograr nuevas soluciones eficaces a los problemas del día a día. Abrir la mente es un paso esencial.

► **Teamwork:** Desde mi perspectiva, el más importante. Trabajar en equipo, comunicar los problemas y reconocer la necesidad de apoyo, incluyendo el soporte emocional, son variables fundamentales para llegar a la resiliencia. Construir una relación de confianza con tu equipo, desde la posición en la que te encuentres, es vital. Muchos de los pilares antes señalados pueden ser desarrollados de mejor manera si son transmitidos al equipo de trabajo, sean o no de la misma especialidad; siempre es importante escuchar las distintas perspectivas.

Un concepto relativamente moderno y que me llamó mucho la atención es el *Lawyer Well Being*, que se define como un proceso continuo mediante el cual los abogados buscan mejorar en distintas áreas emocionales, intelectuales, físicas, sociales e espirituales. Las mejoras en todas estas áreas están directamente conectadas con la resiliencia. Un abogado que no se encuentra en la permanente búsqueda de su bienestar personal no podría aplicar la resiliencia en su día a día y dar el 110% ante una situación complicada. De forma contraria, internalizaría su forma de enfrentar el problema y su bienestar profesional se vería comprometido. Por medio de talleres internos para los trabajadores podríamos empezar a poner sobre la mesa este nuevo concepto para desarrollarlo.

Situaciones como las creadas por el covid-19 serán solo uno de los tantos escenarios adversos con los que nos tocará lidiar en el ámbito profesional o personal. La búsqueda constante de brindar el mejor servicio a nuestros clientes, a la par con la mejor estructura interna, podría llevarnos a pequeños o grandes fracasos más de una vez. Lo que nos diferenciará del resto es que en nuestro *skill set* la resiliencia forme parte activa. Es cierto que nadie nace resiliente; sin embargo, el entrenamiento en resiliencia podría ayudar a los abogados a hacer frente a los momentos más complejos, seguir adaptándonos a los cambios y superarlos de la mejor manera.