

“El bloqueo emocional del letrado viene causado por una mala gestión del despacho”

8 agosto 2022

Legal Today



Estudió derecho en la Universidad de Sevilla y psicología en la Universidad Oberta de Catalunya. Máster en Práctica Jurídica por el Instituto de Ciencias de Derecho. Mediadora civil y mercantil por la Universidad Rey Juan Carlos. Máster en Coaching e Inteligencia emocional por la Universidad San Pablo CEU. Ha sido directora y fundadora durante 15 años de despacho jurídico Sucesiones. Directora de HR en la Administración Pública. Consultora en Legal Tech del Colegio de Registradores de la Propiedad. Fundadora en 2014 de Patricia Tudó Consultores, empleando todo el bagaje jurídico acumulado en sus 15 años de experiencia como directiva en despacho jurídico en la gestión psicoemocional y productividad del sector legal. Acumula un total de 10.000 horas en sesiones en bufetes tanto unipersonales como internacionales, contando entre sus clientes a los principales despachos del país. En la consultoría individual está especializada en el síndrome del burnout de la abogada, el estrés, la gestión del tiempo y el liderazgo. En la consultoría a los despachos, aplica programas de Interim Management de Recursos Humanos, programas de Team Building, programas de Wellbeing y de Legal Project Management. Colegiada Ilustre Colegio de Abogados de Sevilla (ICAS), miembro de la Asociación Española de Coaching ASESICO, miembro de la Asociación Española de Interim Management AIME. Profesora de Legal Project Management en máster jurídico en despacho nacional. Colaboradora habitual en radio, podcast, seminarios y revistas del sector.

De abogada a psicóloga de abogados, ¿qué te llevó de ser abogada a fundar el gabinete Patricia Tudó de psicología para el sector legal?

He ejercido la abogacía durante quince años, en los que tuve la oportunidad de crear varias firmas, las cuales compaginé durante algunos años con la dirección en recursos humanos en empresa, pero desde siempre me ha apasionado el estudio de la mente humana. En esos años de ejercicio de la abogacía experimenté en primera persona las necesidades que tiene el sector en cuanto a la salud y bienestar psicoemocional que son muchas.

Llegada la mitad de mi vida profesional, atravesé un duro trance personal, y tuve claro que debía poner en marcha éste ilusionante proyecto de psicología para el sector legal: Dar un servicio integral al abogado* tanto en gestión psicoemocional como en gestión del despacho. Proyecto que debido a

la gran acogida que tuvo, se convirtió en pocos meses en mi única actividad profesional, y hoy cuento con un equipo de grandes profesionales, por lo que solo tengo palabras de agradecimiento a todos los letrados* que confían en mí cada día para sentirse mejor y crecer personal y profesionalmente.

¿Cuáles son las necesidades que detectas en los abogados en cuanto a la salud y bienestar emocional? ¿Sufren más estrés que otras profesiones?

Las cifras del estrés que sufren los abogados son alarmantes, hablamos de un 80% de estrés agudo, y de un burnout o síndrome del trabajador quemado del 65%. Los asuntos que más trabajo en las sesiones están relacionados con la soledad del despacho, la parálisis por análisis, el síndrome del impostor, la relación con el juzgado para lo que muchos letrados tienen que aprender herramientas para gestionar el miedo o la ira o el bloqueo en el momento del juicio. El trauma vicario (hacer tuyas las emociones de los clientes), el manejo de la responsabilidad, por tener en sus manos asuntos tan sensibles, especialmente penales o de familia, son otras circunstancias que pueden hacer que la salud mental de los letrados se resienta, llegando a plantearse incluso el seguir ejerciendo.

La abogacía es una profesión altamente exigente, pero detrás de la toga, hay una persona que tiene problemas como cualquiera otra, y están ávidas de que las escuchen. A esto hay que añadir los propios de la profesión, como el lidiar con largos plazos procesales, el estudio permanente de legislación y jurisprudencia, y con la gestión del despacho como empresa. Un estrés crónico deriva en somatizaciones como insomnio, problemas cardiovasculares y desórdenes alimentarios, por no hablar de la vida familiar y personal del letrado, que es un tema recurrente en las sesiones. Es importante cuidar las aficiones, el ejercicio del deporte y el tiempo con la familia para lograr el equilibrio y la felicidad personal.

Uno de los aspectos que más preocupa a los letrados es la gestión del tiempo, ¿Realmente es posible acortar la jornada laboral y mejorar la conciliación?

Cada día atiendo a unos seis letrados en sesiones de una hora, y uno de los temas más recurrentes es la gestión del tiempo. A pesar de que se van dando tímidos avances en cuanto a la conciliación, muchos abogados se sienten esclavos de *lexnet*, otros se quejan de que los señalamientos son a pocos días, por lo que tienen que ajustar toda su agenda. Es una profesión que necesita una adaptación al cambio constante.

En numerosas ocasiones, el bloqueo emocional del letrado viene causado por una mala gestión del despacho, por lo que, si no trabajamos en dicha gestión, no hacemos nada. Yo he tenido despacho propio durante 15 años por lo que conozco de primera mano esta circunstancia. En los despachos unipersonales, al carecer de estructura y no poder delegar, resulta imprescindible aplicar técnicas de gestión del tiempo, como la matriz de *Eisenhower*, el método "*Getting things done*" de David Allen o las metodologías *Agile*, pero adaptadas a la abogacía. Para ello les pido a mis clientes que me envíen una foto con su agenda, siempre bajo la confidencialidad del secreto profesional. Aprenden a dividir los distintos tipos de actividades según los recursos a nivel cognitivo. A veces utilizamos tableros y post it en las paredes, (metodología Kanban). El uso eficiente de las *legaltech*, de forma fácil y asequible es importante para la gestión del tiempo en un despacho. Los letrados están consiguiendo hacer realidad otra abogacía.

¿Cuáles son los temas de organización que más demandan los letrados en las sesiones en cuanto a la gestión del despacho?

Cuando el despacho tiene ya una estructura de uno o varios socios y un equipo, realizamos consultoría en productividad que puede abarcar desde un día a varios meses. Pueden tratarse de temas de marca personal, como de diferencias de enfoque entre los socios, o necesidad de determinar si necesitan incorporar un paralegal u otra figura, o analizar las debilidades en cuanto a la organización de los asuntos tiene el despacho.

El mes pasado me desplazé a Málaga, donde la titular de un despacho próxima a ser madre quería replantearse la estructura del reparto de tareas del equipo y ver si estaba gestionando bien los recursos humanos. Por un lado, trabajamos en su agenda, para delegar todo lo delegable, y poder disfrutar mejor de su futuro bebé. Además, nos entrevistamos con el equipo, para analizar su sistema de reporting, para economizar el tiempo, como resultado, elaboramos un informe con un plan de acción para implementar, para mejorar la conciliación de la titular, y mejorar el rendimiento e ingresos de bufete a medio-largo plazo.

Hablamos de temas tanto emocionales como de gestión. ¿Como se trabajan ambos aspectos?

¿Cuentas con una metodología específica?

Habiendo sido abogada antes que psicóloga, tenía claro que el enfoque que iba a dar en mi gabinete es el de empresa, y no un enfoque sanitario. No es como ir a la consulta de un psicólogo, no me gusta la palabra terapia, y no tengo pacientes, sino clientes. Desde una doble perspectiva de abogada y psicóloga, los escucho como compañera. He conseguido que los abogados utilicen el servicio de las sesiones como una parte más de su actividad, como una herramienta de mejora profesional. De hecho, la mayoría tienen las sesiones desde el despacho, incluso pueden ser deducibles fiscalmente.

He desarrollado una metodología a medida del abogado y de sus necesidades, muy enfocada a la acción. Las herramientas que utilizo según la personalidad del letrado son escritas, o experienciales. Los letrados me confían sus preocupaciones y sus pensamientos más personales, por lo que el trato cercano y la confianza es vital. Las sesiones comienzan con un acuerdo para lograr su compromiso con el proceso. Aunque hay letrados que cumplen con las "tareas" mejor que otros, he de decir que es un colectivo muy trabajador y que siempre responde de la mejor manera, por lo que el porcentaje de éxito es alto.

La consultoría en Team Building y en recursos humanos llega con fuerza a los despachos, ¿Podrías contarnos algún caso real que hayas trabajado en los bufetes?

Los despachos se están dando cuenta de que el bienestar de los trabajadores es directamente proporcional a la productividad. Una de las mejores maneras de impulsar el clima laboral es realizar un *team building*, que es una actividad lúdica en la que los miembros del despacho trabajan su cohesión y el sentimiento de *engagement* con la firma, por ejemplo el último lo realizamos en Madrid, para un despacho de una titular y un equipo de ocho personas entre letrados y personal administrativo.

En cuanto a la consultoría en recursos humanos, te puedo contar en caso de un despacho que ha experimentado un crecimiento importante, por lo que uno de sus socios, pasó a estar encargado de

los recursos humanos. El papel de mi gabinete es el de asesoramiento externo en materia de recursos humanos, más allá de la gestión administrativa (no hablamos de gestión de nóminas o bajas laborales) sino de desarrollo de personas, lo que comprende la elaboración del organigrama, descripción de puestos, evaluación del desempeño, políticas de wellbeing como teletrabajo, sesiones de mindfulness y plan de carrera.

Esta figura la estamos desarrollando especialmente en los despachos internacionales o de ámbito nacional.

Los jóvenes abogados están reclamando cambios, como la figura de la mentorización. ¿Cómo les ayuda tener un mentor en su despegue profesional?

Todos los que hemos sido abogados sabemos lo duro que son los comienzos en esta profesión. Por este motivo, en el caso de los abogados jóvenes, el servicio que ofrezco lo denomino mentorización, pues además de la asistencia psicoemocional necesitan asesoramiento. Hace poco me llamó un cliente, que estaba en la puerta de la sala y estaba totalmente bloqueado en su primer juicio. Trabajamos con técnicas de gestión de la ansiedad. Algunos de mis clientes han pasado por malas experiencias en grandes despachos y quieren cambiar a pequeños o viceversa. Otros quieren dar el salto a independizarse y necesitan un plan de acción, como iniciarse en asociaciones de networking o colaborar con letrados senior (en este caso suelo facilitar los contactos de clientes si detecto necesidades cruzadas). Algunos van a suceder el despacho de sus padres, y tienen diversidad de enfoque, lo que los lleva a problemas familiares y de marca personal. Otros necesitan fortalecer algunas habilidades necesarias, como comunicación, liderazgo. En este caso, realizo un test de habilidades de abogacía específico de nuestro gabinete, para identificar áreas de mejora.

La casuística es variada, pero lo que tienen en común los jóvenes es que quieren un ejercicio sostenible de la abogacía con su vida personal. Ésta figura de la mentorización es una relación de confianza que cuenta con muy buena acogida entre los más jóvenes.

Los abogados a veces actúan como psicólogos con sus clientes. ¿Cómo les ayudas en estos casos desde tu doble faceta de abogada y psicóloga?

Una vez me llamó una letrada, su clienta iba a declarar en su divorcio, y tenía un miedo reverencial al día de la vista. Se jugaba buena parte de su pensión, y tenía miedo de reencontrarse con su expareja. Trabajé con ella con herramientas de programación neurolingüística y el día del juicio lo hizo genial. Estaba tranquila, pudo expresarse con serenidad y conectó con la jueza al instante, obteniendo muy buen resultado. Desde entonces esta letrada ha incorporado mis servicios de psicología legal dentro de su bufete, lo que los clientes valoran y le otorga diferenciación a su marca, y cada vez son más despachos los que me llaman para colaborar en el aspecto psicológico ("mis clientes piensan que soy su psicólogo y me hacen perder mucho el tiempo" me dicen).

La preparación de la vista en el control de las emociones, en la comunicación verbal y no verbal, es importante. No soy la única abogada que he vivido la experiencia de que un cliente en un accesorio de ira, o por falta de seguridad en su declaración, echara por tierra todo el juicio.

Los clientes que acuden a un abogado están pasando probablemente por uno de los peores trances de su vida, y muchos necesitan asistencia psicoemocional, no solo en asuntos de familia, sino también

mercantiles, despidos, negligencias médicas, entre otros. También colaboro con los letrados cuando los asuntos personales bloquean los judiciales. Los más habituales son en las herencias o en la empresa familiar.

Valora este contenido.



Puntuación: 4.8

¡Gracias por puntuar este contenido!