

DESPACHOS QUE CUIDAN: FACTURAR SIN QUEMARSE



**Salud mental y bienestar para sostener  
el mejor servicio al cliente.**

## JUSTIFICACIÓN

Los despachos profesionales viven en una tormenta perfecta: cambios normativos constantes, presión de plazos, digitalización acelerada, clientes más exigentes, equipos híbridos y una guerra por el talento joven que ya no compra el viejo modelo de “cuantas más horas, mejor profesional”.

En el sector jurídico y de asesoría laboral, los datos ya no se pueden maquillar: diversos estudios señalan que alrededor del 60 % de los profesionales del derecho manifiesta síntomas de ansiedad y casi la mitad síntomas depresivos.

Otros informes hablan de altos niveles de burnout y agotamiento emocional en la abogacía, con impacto directo en el compromiso con el despacho y en la calidad del servicio.

Al mismo tiempo, las nuevas generaciones de profesionales jurídicos llegan reclamando propósito, conciliación y entornos que cuidan la salud mental, no sólo el currículum. Quieren aprender, crecer y aportar... sin dejarse la vida en el intento.

En este contexto, muchos despachos siguen abordando el bienestar como un “extra” (un afterwork, una charla aislada, una fruta en la cocina) mientras la realidad diaria está hecha de sobrecarga, conflicto latente, correos a deshora y silencios incómodos sobre la salud mental.

La evidencia es clara: sin autocuidado real y sin cuidado consciente de las personas del equipo, es cuestión de tiempo que aumenten errores, rotación, bajas por estrés y, lo que casi nadie se atreve a nombrar, pérdida de reputación y de clientes.

Este taller nace precisamente para eso: para abrir una conversación honesta en los despachos profesionales sobre cómo trabajar de forma sostenible, cómo alinear estrategia, bienestar y servicio al cliente y cómo pasar de “apagar fuegos” a construir despachos que cuidan y, por eso mismo, generan más valor.

## ¿Qué es un "Despacho que cuida"?

Un Despacho que cuida no es el que tiene el mejor discurso, sino el que sostiene una práctica diaria donde las personas importan tanto como los asuntos.

Es un despacho que: Entiende que la salud mental y el bienestar no son temas privados, sino una palanca estratégica de negocio.

Reconoce que la digitalización, la hiperconectividad y la conflictividad (con clientes, con contrarios, con la administración, incluso dentro del propio equipo) dejan "inflamado" al sistema nervioso de las personas.

Apuesta por modelos de trabajo en los que se puede rendir alto sin vivir quemado, integrando pausas conscientes, límites saludables, feedback honesto y espacios reales de aprendizaje.

En este taller vamos a plantear una "metanoia del despacho": un cambio profundo en la manera de entender el éxito profesional. Pasamos de medir sólo horas y expedientes, a medir también energía, foco, relaciones y capacidad de sostener el servicio en el tiempo. Un despacho que cuida: No renuncia a la excelencia jurídica. Renuncia a conseguirla a costa de la salud de su gente.



# PERSONAS QUE FACILITARÁN EL TALLER



## MIQUI AMADOR

Graduado Social, Auditor Laboral y especialista en bienestar y conciencia en organizaciones . Graduado Social y Auditor Laboral, con experiencia en asesoría laboral y relaciones con la administración. Instructor de Meditación y conciencia en empresas, focalizado en crear hábitos de autocuidado, atención plena y alimentación consciente en contextos de alta presión. Linked In+1 Colaborador habitual en conferencias y programas sobre bienestar, seguridad y salud en el trabajo. Puente práctico entre el mundo técnico- jurídico y las herramientas de bienestar aplicadas al día a día del despacho.

## CARMEN SOLER

Consultora estratégica en Bienestar Organizacional y Bien SER. Más de 30 años impulsando el bienestar en organizaciones, integrando prevención de riesgos laborales, estrategia y cultura. Directora de RHSALUDABLE, del Máster de Dirección Estratégica en Bienestar Organizacional ( DEBO) y del FORUM ORGANIZACIÓN SALUDABLE (FORSA).

Profesora universitaria, investigadora en Psicología Organizacional Positiva y en modelos de empresa saludable. Ha acompañado a empresas y despachos en España y LATAM en procesos de transformación hacia culturas más humanas, sostenibles y rentables.



**13 FEBRERO 2026 (2 A 3 HORAS)**

## OBJETIVOS

- Tomar conciencia del nivel de estrés, desgaste y conflicto que viven hoy los despachos profesionales.
- Comprender el impacto del bienestar (o su ausencia) en la calidad del servicio al cliente, la reputación del despacho y la retención del talento
- Introducir un lenguaje común sobre salud mental, autocuidado y cuidado del equipo en clave práctica, no “naïf”.
- Explorar hábitos de autocuidado aplicables a un día real de despacho (no a un día ideal).
- Identificar microcambios organizativos que pueden empezar a implementarse sin grandes inversiones.
- Vincular el taller con un itinerario formativo posterior de bienestar para despachos profesionales.



## CONTENIDOS

- Radiografía sin filtros del despacho de hoy
- De la cultura del sacrificio a la cultura del cuidado
- Autocuidado para profesionales que sienten que no tienen tiempo
- Cuidar al equipo para cuidar mejor al cliente
- Despachos que cuidan: primeros pasos hacia un despacho saludable y rentable.