

# Habilidades de la Abogacía

## ■ ■ ■ Técnicas

### La actitud mental positiva

#### Claves para trabajar con mayor eficacia

Las personas optimistas poseen un blindaje especial que les aparta de la mayoría de las dificultades, y hoy en día los problemas a los que nos enfrentamos los abogados son múltiples, dispares y constantes, por lo que adquirir y mantener una actitud mental positiva resulta de vital importancia para realizar un mejor trabajo, para dar una mejor sensación a los clientes y para no "pagar los platos rotos" del día con nuestros seres queridos al llegar a casa.

Este artículo nace de una reflexión personal y de la lectura de multitud de manuales sobre las ventajas de trabajar con ánimo pese a las dificultades diarias, y quisiera compartir con los compañeros lo que he aprendido y practicado durante un largo tiempo; tener una actitud mental positiva ante la vida es, sin duda, una necesidad para que disfrutemos de nuestra vida y nuestra profesión con una mayor calidad.

Recordad que nuestro trabajo no es sino un reflejo de nuestras capacidades, emociones y sensaciones internas.

#### 1. La atracción de lo positivo

Las personas que están todo el día enfurruñadas resultan poco atractivas y por lo tanto son menos influyentes.

**La capacidad de influir en los demás es una de las mayores habilidades que todo abogado necesita adquirir y cultivar a lo largo de su vida.** La gente que es negativa quita energía, la gente positiva saca lo mejor de nosotros, y nos recarga de emociones que nos hacen sentirnos bien.

Todo abogado tiene que saber que **la opinión que va a tener un cliente sobre nosotros depende de cómo le hagamos sentir cuando está en nuestra presencia**, si le hacemos sentirse bien tendrá una opinión favorable, y por el contrario, si le hacemos sentirse tremendamente culpable de algo que ya no tiene remedio, si le recriminamos un error más allá de lo razonable, si le hacemos sentir un ignorante y si no detecta un mínimo entusiasmo porque le llevemos su asunto, ya podría deducir la opinión que va a tener de nosotros al final de la conversación.

Pero ser positivo con un cliente no es ser un imprudente, no es darle falsas esperanzas por el mero hecho de que se sienta mejor, no es engañarse uno mismo confiando en un resqui-

cio legal que intuitivamente sabemos que tiene pocas posibilidades de que salga adelante. **Tener una mentalidad positiva significa que el cliente detecte en nosotros una predisposición favorable para que nos ocupemos de su asunto de la mejor manera posible.** A veces se nos olvida cómo nos gusta ser tratados cuando somos demandantes de otros servicios profesionales, ¿a que te gusta que el profesional que te atienda demuestre un sincero interés por el asunto? ¿A que te gusta que sus palabras reflejen un ánimo positivo cuanto menos de dar con la solución a nuestro problema?, pues lo mismo quieren nuestro clientes, es así de simple y complicado a la vez, porque cuando tenemos un mal día reflejar una mentalidad positiva no es fácil.

**■ ■ ■ La capacidad de influir en los demás es una de las mayores habilidades que todo abogado necesita adquirir y cultivar a lo largo de su vida ■ ■ ■**

#### 2. La montaña rusa

A la persona optimista no le importa lo que se haya hundido, ella sabe que su vida personal y profesional es como una montaña rusa... tan



pronto está arriba como abajo y todo ello con unos cambios a velocidad de vértigo.

La naturaleza cambia cada segundo... las circunstancias que nos rodean también, por ello, aspirar a tener un día sin problemas es una forma excesivamente optimista de entender la vida y la realidad también debe presidir nuestro día a día.

Es importante también destacar que **en esta realidad cambiante, la persona optimista tiene una increíble capacidad de saber "reinventarse" constantemente** para lograr los objetivos que se ha marcado a lo largo del día. Dicha capacidad implica el no quejarse de las circunstancias que en un momento determinado pueden ser muy desfavorables.

**Las personas con una marcada actitud optimista buscan constantemente las circunstancias que quieren y si no las encuentran las intentan crear ellas mismas.** Una sentencia que recibamos en contra no la vamos a poder cambiar al momento, pero sí podemos cambiar nuestra actitud hacia ella, si creemos que tenemos razón, pasado el lógico desánimo inicial, el abogado con mentalidad positiva retoma la acción con más entusias-

## Sumario

1. La atracción de lo positivo
2. La montaña rusa
3. Diez propuestas sencillas para fomentar una actitud mental positiva

mo aún que al principio en la lucha de lo que considera que debe ser el resultado final de la acción procesal planteada.

### 3. Diez propuestas sencillas para fomentar una actitud mental positiva

**Enderezar la postura:** si nos acostumbramos a andar con la cabeza erguida y la espalda recta, dando grandes pasos, estaremos mandando a nuestro inconsciente el mensaje de que "todo va bien".

**Modular la voz:** los pesimistas acostumbran a hablar de forma lenta y cansada. En ocasiones es una estrategia para que la gente se acerque



# Habilidades de la Abogacía



a ellas y reclamar una atención. Por el contrario el optimista debe hablar en un tono alegre, entusiasta y a la vez relajado que implique transmitir una sensación de confianza a su interlocutor.

**Centrarse en la solución, no en el problema:** cuando los problemas ya están enfrente nuestro, o buscamos de forma inmediata solución para aprender de ellos y hacer mejor las cosas, o nos inmovilizan de forma permanente.

■ ■ ■ **Las personas optimistas poseen un blindaje especial que les aparta de la mayoría de las dificultades** ■ ■ ■

**Practicar la estrategia de "lo contrario es lo conveniente":** un incendio no se apaga con gasolina, por ello, la personalidad optimista positivará todo, absolutamente todo lo que le pasa, y en este caso os propongo la presente estrategia que implica entender que cuando se está muy enfadado o

muy pesimista hay que hacer lo contrario de lo que te pide el cuerpo. Por ejemplo:

- En lugar de gritar, habla en voz calmada.
- En lugar de desahogarte con una persona que ha cometido un error y se pueden afectar las relaciones, guarda la opinión hasta el día siguiente y quizás entiendas los motivos por los que dicha persona ha actuado.
- En lugar de criticar, elogia otro aspecto destacable de la persona, ella sabrá que lo ha hecho mal y el gesto influirá en él mucho más que incidir en la crítica. Nos persuaden más los actos de grandeza hacia un error que hayamos cometido por la persona que los ha sufrido, que una crítica merecida.

**Rodearse de gente positiva:** cambiar la polaridad de la vida es fácil cuando se tienen amigos y compañeros de trabajo que son "bombillas de energía", que hacen que cuando estemos con ellas nos sintamos



mejor y recargados de positivismo, por el contrario, hay que evitar a la gente excesivamente negativa, ya que son verdaderos sumideros de energía.

**Practica la gratitud:** las personas positivas cargan las baterías del optimismo con la conciencia de los bienes recibidos, con ellos se activa la ley de la atracción y multiplican los acontecimientos positivos de sus vidas. Por ello hay que evitar compararnos con los demás porque, o bien nos hace sentirnos engreídos si pensamos que tenemos o somos más que cualquier persona, o bien nos hace sentirnos desgraciados por aspirar a lo que tienen.

**Las personas optimistas tienden a aprender siempre algo nuevo:** para que la vida tenga un mayor sentido, hay que evitar la desagradable sensación de que nos hallamos en el mismo lugar que ayer.

**Pequeñas metas, grandes objetivos:** Una buena estrategia para no caer en el desánimo consiste en dividir un gran objetivo en pequeñas metas que podamos alcanzar cada día. Me gusta mucho una frase que leí hace tiempo y que apliqué a mi vida: "dentro de un año te gustará haber empezado hoy". Por ello, ¿a qué esperas para empezar ya con lo que tienes pendiente?

**Mantente lejos de las personas que tratan de menospreciar tus ambiciones:** las personas pequeñas y negativas siempre lo hacen, en cambio las personas grandes y con mentalidad positiva hacen que tú sientas que puedes ser tan grande o más que ellos.

■ ■ ■ **En esta realidad cambiante, la persona optimista tiene una increíble capacidad de saber reinventarse constantemente** ■ ■ ■

**Saber que al final nos adaptamos a todo:** tal y como nos dijo el psicólogo Viktor Frankl en su excepcional libro *El hombre en busca del sentido*: "He descubierto que después de haber sobrevivido a cuatro años en campos de concentración los humanos tenemos una increíble y desconocida capacidad de adaptarnos a cualquier circunstancia por muy dura que sea... aunque en el fondo no sepamos cómo".

Qué gran lección para quien quiera tener la mente y su alma en sintonía con su mensaje.

**Julio García Ramírez**

Abogado. Director del Máster en Perfeccionamiento de Habilidades de la Abogacía del ISDE

## Bibliografía

[www.bdifusion.es](http://www.bdifusion.es)

### 1. Biblioteca:

- VVAA. *La voz del cliente en los despachos de abogados*. Madrid. Ed. Difusión Jurídica. 2010.
- SÁNCHEZ-STEWART, NIELSON. *La profesión de abogado. Deontología, valores y Colegios de Abogados. (Volumen I)*. Madrid. Ed. Difusión Jurídica. 2008.
- SÁNCHEZ-STEWART, NIELSON. *La profesión de abogado. Relaciones con Tribunales, profesionales, clientes y medios de comunicación. (Volumen II)*. Madrid. Ed. Difusión Jurídica. 2008.

### 2. Artículos Jurídicos:

- GARCÍA RAMÍREZ, JULIO. *La seguridad del abogado en sala*. Economist & Jurist. Nº 97. Febrero 2006.
- GARCÍA RAMÍREZ, JULIO. *Habilidades del abogado eficaz*. Economist & Jurist. Nº 88. Marzo 2005.