

Técnicas de mindfulness para contadores

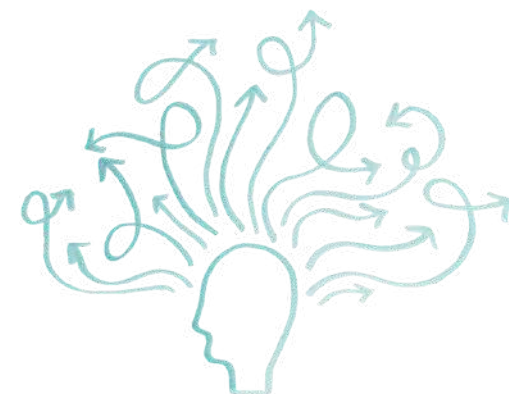
Por: Stefany Ordóñez, editora del INCP

El mindfulness es una práctica que puede ayudarte a despejar tu mente y recuperar el equilibrio.



¿Qué es el mindfulness?

El *mindfulness* —o concentración plena— es la capacidad de prestar atención al presente para reconectarte contigo mismo. Para hacerlo, puedes empezar con unos minutos de respiración consciente, una pausa breve entre tareas o un momento para notar cómo te sientes.



¿Por qué es importante para los contadores?

Los contadores públicos suelen enfrentar elevados niveles de estrés, especialmente durante las temporadas de cierre o cumplimiento tributario, lo que puede derivar en agotamiento físico y mental. En estos periodos de alta demanda, prácticas como el *mindfulness* se convierten en una herramienta valiosa para mantener la concentración, el equilibrio emocional y el bienestar general.



Beneficios para contadores

Aunque el *mindfulness* puede ayudarte con el estrés, también ofrece otros beneficios tales como:

- **Mayor enfoque y precisión:** al entrenar tu mente para concentrarse en una sola tarea, disminuyes la probabilidad de errores y el cansancio mental.
- **Mejor comunicación:** escuchar con atención plena mejora las relaciones con colegas y usuarios de tus servicios.
- **Reducción del estrés:** la respiración consciente y las pausas activas reducen la tensión acumulada.
- **Mayor bienestar general:** a largo plazo, el *mindfulness* ayuda a dormir mejor, mantener una actitud positiva y sentir mayor satisfacción laboral.

¿Cómo practicar *mindfulness* en tu lugar de trabajo?

Empezar esta práctica no te convertirá automáticamente en un maestro zen, debes empezar con pasos pequeños para que poco a poco logres el equilibrio emocional que buscas:

1 Pausa consciente: antes de abrir tu correo o una nueva tarea, toma tres respiraciones profundas y observa cómo te sientes.

3 Microdescansos: levántate, haz pausas activas y mira un poco por la ventana. Apuesto a que nunca has mirado con detalle la vista que tienes desde donde trabajas.

5 Desconexión digital: al terminar la jornada, apaga las notificaciones y permite que tu mente descanse tanto como tu cuerpo.

2 Una tarea a la vez: evita el multitasking. Asegúrate de terminar una tarea antes de comenzar con otra; así tu mente se enfoca mejor.

4 Reuniones conscientes: en las reuniones, tómate un minuto para concentrarte en escuchar, no solo en responder.

6 Gratitud: antes de terminar tu jornada, piensa en algo que haya salido bien o en alguien a quien quieras agradecer. Reconocer los pequeños logros te ayuda a cerrar el día con una sensación de calma y satisfacción.

El *mindfulness* no es una fórmula mágica que te quitará el estrés para siempre, pero, si lo practicas, puede que aprendas a responder con calma ante las situaciones que te abrumen. Así que, la próxima vez que sientas que el trabajo o las responsabilidades te sobrepasan, respira. No necesitas más horas en el día, solo concéntrate en **el aquí y el ahora**.