

Conectando con Nuestro Yo Interno: Paz y Equilibrio en la Vida del Contador

Autora: CPA Yvonne Luzette Huertas
Presidenta Comisión Técnica de Sistemas y TI



Introducción

Como autora de temas técnicos, usualmente me enfoco en tecnologías y su impacto en nuestra profesión. Sin embargo, en esta ocasión quiero invitarles a trascender de lo técnico a lo sublime, a aquello que también nos toca el corazón y el alma. Después de todo, somos cuerpo, alma, corazón y mente, y siempre debemos aspirar a vivir en balance y armonía. Como es usual en mis escritos, te invito, querido lector, a entrar a este espacio del eBoletín de la Asociación Interamericana de Contabilidad para respirar paz, armonía, balance y esperanza de un mejor futuro.

Ya se sienten los aires de Navidad, una época que nos invita a hacer una pausa y reflexionar sobre las bendiciones que hemos recibido a lo largo del año. ¿Ya diste gracias? Es un momento para dar gracias por la vida, la familia, los amigos, el trabajo y la conexión que tenemos con el universo. En medio de las agendas complicadas y el estrés del trabajo, es esencial que los contadores de las Américas encuentren tiempo para respirar hondo, cerrar los ojos y visualizar todas las cosas buenas que han llegado a sus vidas y las que están por llegar.

El propósito de este artículo es ofrecer un espacio para que los contadores hagan una pausa en su ajetreada vida profesional y personal, y encuentren paz y equilibrio para ahora y para luego. La Asociación Interamericana de Contabilidad (AIC) apoya a los contadores de las Américas en su transformación hacia convertirse en consejeros de confianza, en balance y armonía con el universo. Es parte de su plan estratégico y uno de sus objetivos de mayor impacto en la gestión de AIC, la voz de los Contadores de las Américas.

Hoy hacemos una pausa para hablar de asuntos de gran importancia para el bienestar del contador. Sí, hoy no te hablo de tecnologías ni de trabajo. Hoy te dedico este artículo a ti. Aprovecha y acompáñame en la lectura de este breve artículo. Espero sembrar en tu corazón y mente la semilla de tu evolución y transformación hacia un profesional equilibrado.

Estrés y otros males de estos tiempos de nueva normalidad

El Estrés y su Impacto en la Salud

El estrés crónico es un problema serio que afecta a millones de personas en América Latina. Según la Organización Panamericana de la Salud, las enfermedades

cardiovasculares, la diabetes y el cáncer son las principales causas de muerte en la región, y muchas de estas enfermedades están vinculadas al estrés de la vida cotidiana (Organización Panamericana de la Salud, 2020). La presión constante y la falta de tiempo para el autocuidado pueden llevar a problemas de salud graves.

El Estrés y su Impacto en la Salud

El estrés crónico es un problema serio que afecta a millones de personas en América Latina. Según la Organización Panamericana de la Salud, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer son las principales causas de muerte en la región, y muchas de estas enfermedades están vinculadas al estrés de la vida cotidiana. La presión constante y la falta de tiempo para el autocuidado pueden llevar a problemas de salud graves.

- **Enfermedades del Corazón:** Las enfermedades cardiovasculares son responsables de más del 30% de todas las muertes en América Latina.
- **Diabetes:** La prevalencia de la diabetes ha aumentado significativamente en las últimas décadas, afectando a aproximadamente el 8% de la población adulta.
- **Cáncer:** El cáncer es otra causa principal de muerte, con una incidencia creciente en la región.

Además de estas enfermedades, los contadores también enfrentan otros problemas de salud debido a la naturaleza intensa de su profesión. Dime si te identificas con algunos de los siguientes ejemplos:

- **Obesidad:** La falta de actividad física y los hábitos alimenticios poco saludables pueden llevar al aumento de peso y la obesidad. Los contadores a menudo pasan largas horas sentados, lo que contribuye a un estilo de vida sedentario.
- **Insomnio:** El estrés y las largas horas de trabajo pueden interferir con el sueño, llevando a problemas de insomnio. La falta de sueño adecuado puede afectar negativamente la salud mental y física.
- **Problemas de Salud Mental:** La ansiedad y la depresión son comunes entre los contadores debido a la presión constante y las altas expectativas.
- **Suicidios:** El suicidio es una preocupación creciente en América Latina. En 2019, se registraron más de 97,000 suicidios en el continente, con un aumento significativo en la tasa de suicidios desde el año 2000. La tasa de suicidios entre los contadores también ha mostrado un incremento preocupante, reflejando el alto nivel de estrés y las demandas de la profesión.

Es fundamental que los contadores de las Américas presten atención a estos problemas de salud y tomen medidas para reducir el estrés y mejorar su bienestar general. A continuación, se presentan algunas técnicas efectivas para lograrlo. Yo las aplico y puedo dar testimonio de su efectividad. Aprovecha las sugerencias de técnicas que presento en este artículo para reducir el estrés y luego comparte con la comunidad de contadores de AIC el éxito de tu práctica. ¡También puedes compartir con nosotros cómo lograste superar los obstáculos que te encontraste!

Técnicas para Reducir el Estrés

Afortunadamente, existen varias técnicas efectivas para reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Aquí exploramos algunas de las más recomendadas:

1. Mindfulness

El mindfulness, o atención plena, es una práctica que consiste en enfocar la atención en el momento presente de manera consciente y sin juzgar. Esta técnica ha demostrado ser efectiva para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad de vida.

- **Respiración Consciente:** Una de las técnicas más accesibles y efectivas. Consiste en enfocar toda la atención en la respiración, observando cada inhalación y exhalación sin intentar cambiarlas. Por ejemplo, siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y respira profundamente. Concéntrate en cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Haz esto durante 5-10 minutos al día.
- **Escaneo Corporal:** Implica prestar atención a cada parte del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, observando cualquier tensión o incomodidad y permitiendo que se libere. Acuéstate en una posición cómoda y, lentamente, dirige tu atención a cada parte de tu cuerpo, comenzando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza. Nota cualquier sensación y relaja cada área.
- **Meditación Guiada:** La meditación guiada es una excelente manera de comenzar con el mindfulness. Puedes encontrar meditaciones guiadas en línea que te guíen a través de diferentes visualizaciones y ejercicios de respiración, ayudándote a desconectar del estrés diario y a encontrar la calma. Plataformas como YouTube y aplicaciones como Headspace ofrecen una variedad de meditaciones guiadas.

2. Gratitud

Practicar la gratitud puede tener un impacto significativo en la reducción del estrés. Tomarse unos minutos cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estamos agradecidos puede mejorar nuestro estado de ánimo y bienestar general.

- **Beneficios de la Gratitud:** La gratitud aumenta la sensación de satisfacción ante la vida, mejora la capacidad de afrontar las adversidades, fortalece las relaciones con los demás, aumenta nuestra autoestima, reduce los niveles de estrés y mejora la salud física.
- **Ejemplo de Práctica de Gratitud:** Mantén un diario de gratitud. Cada noche, antes de dormir, escribe tres cosas por las que estás agradecido. Pueden ser cosas pequeñas, como una taza de café caliente, o grandes, como la salud tuya y la de tu familia. Esta práctica diaria puede cambiar tu perspectiva y reducir el estrés.

3. Ejercicio Regular

La actividad física regular es una de las mejores maneras de reducir el estrés. El ejercicio libera endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo y reducen la percepción del dolor.

- **Beneficios del Ejercicio:** El ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, ayuda a mantener un peso saludable, mejora la calidad del sueño y reduce los síntomas de ansiedad y depresión.
- **Ejemplo de Ejercicio Regular:** Intenta incorporar al menos 30 minutos de actividad física en tu rutina diaria. Puede ser una caminata rápida, una sesión de yoga, o incluso bailar. (¡Esta última propuesta de ejercitarse por medio del baile la practico casi a diario y mi sonrisa es inevitable!) Encuentra una actividad que disfrutes y hazla parte de tu día.

4. Conexión Social

Mantener relaciones sociales saludables y significativas puede proporcionar un fuerte apoyo emocional y reducir los niveles de estrés.

- **Beneficios de la Conexión Social:** Las personas con conexiones sociales significativas tienen menos estrés, mejor sueño, mejor salud general, hábitos y comportamientos más saludables, y una mayor resiliencia.
- **Ejemplo de Conexión Social:** Dedicar tiempo a conectarte con amigos y familiares. Puede ser una llamada telefónica, una videollamada, o una reunión en persona. Participa en actividades comunitarias o grupos de interés para conocer nuevas personas y fortalecer tus relaciones. Planifica encuentros con tus amigos a intervalos regulares que le den continuidad y fortaleza a la buena amistad. En mi caso, tengo un grupo de tres amigas de la academia con quienes organizamos almuerzos o cenas donde cada una aporta su conocimiento culinario y lo pone en acción. (¡En mi caso, el arte culinario escapó de mi ADN! Por lo tanto, usualmente subsidio el costo de los ingredientes necesarios para transformarlos en una experiencia culinaria sublimemente deliciosa). Cuando llegamos a la casa designada para el encuentro, parecemos cotorras con las conversaciones simultáneas que tenemos de todo lo que queremos compartir. Felizmente, al final, al regresar a nuestros hogares, sentimos la paz y satisfacción de haber compartido un momento muy especial. Sencillo pero muy dulce y satisfactorio.

5. Tiempo en la Naturaleza

Pasar tiempo al aire libre y en contacto con la naturaleza puede tener efectos calmantes y restauradores, ayudando a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

- **Beneficios del Tiempo en la Naturaleza:** Estudios han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y mejorar el estado de ánimo y la salud mental.
- **Ejemplo de Tiempo en la Naturaleza:** Intenta pasar al menos 20-30 minutos al día al aire libre. Puedes dar un paseo por el parque, hacer senderismo, o simplemente sentarte en un jardín. La naturaleza tiene un efecto calmante que puede ayudarte a desconectar del estrés diario. (Si te expones al sol, asegúrate que te proteges con bloqueadores solares.)

Recomendaciones y Consejos

- **Incorporar Mindfulness en la Rutina Diaria:** Dedicar unos minutos cada día a la práctica del mindfulness puede tener un impacto significativo en la reducción del estrés. Puedes comenzar con sesiones cortas de 5 a 10 minutos y aumentar gradualmente el tiempo a medida que te sientas más cómodo con la práctica. El mindfulness te ayuda a estar presente en el momento, reduciendo la ansiedad y mejorando tu bienestar general. Existen muchas aplicaciones y recursos en línea que pueden guiarte en esta práctica.
- **Mantener un Diario de Gratitud:** Escribir diariamente sobre las cosas por las que estamos agradecidos puede ayudarnos a mantener una perspectiva positiva. Intenta anotar al menos tres cosas cada día por las que te sientas agradecido. La gratitud puede mejorar tu estado de ánimo y ayudarte a enfocarte en los aspectos positivos de tu vida, lo que a su vez puede reducir el estrés y la ansiedad. Este simple hábito puede transformar tu manera de ver el mundo y aumentar tu resiliencia emocional.
- **Establecer Límites Claros:** Aprender a decir no y establecer límites claros en el trabajo puede ayudar a reducir la carga de trabajo y el estrés. Asegúrate de comunicar tus límites de manera efectiva a tus colegas y superiores. Establecer límites saludables es esencial para mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. No tengas miedo de priorizar tu bienestar y de tomar decisiones que te permitan mantener un ritmo de vida sostenible.

- **Buscar Apoyo Profesional:** No dudar en buscar ayuda profesional si el estrés se vuelve abrumador. Los terapeutas y consejeros pueden proporcionar herramientas y estrategias efectivas para manejar el estrés. Considera también la posibilidad de unirse a grupos de apoyo o participar en talleres de manejo del estrés. Todos en algún momento necesitamos ayuda de un profesional de la salud que nos dé la mano cuando sentimos la oscuridad de la tensión, el estrés, la nostalgia, la angustia de los problemas que nos abruma y que sentimos que son tan grandes que no podemos resolverlos por lo que nos ahogamos en el mar de la crisis. Buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza y sabiduría.

Conclusión

En esta temporada navideña, tomemos un momento para reflexionar sobre la importancia de cuidar de nosotros mismos y encontrar maneras de reducir el estrés en nuestras vidas. La gratitud, el mindfulness y otras técnicas pueden ayudarnos a encontrar paz, equilibrio y sabiduría, mejorando nuestra calidad de vida y bienestar general. Como contadores, es esencial que aprendamos a manejar el estrés de manera efectiva para poder desempeñarnos al máximo en nuestras vidas profesionales y personales.

Aprovechemos el final del año para hacer nuestras peticiones al universo de salud, felicidad, prosperidad y vibra positiva. Este es el momento perfecto para visualizar nuestras metas y deseos para el próximo año, y para agradecer por todas las bendiciones que hemos recibido. En este tiempo de reflexión, recordemos también nuestro deber con nosotros mismos y con el planeta Tierra. Es fundamental que nos comprometamos con la sostenibilidad, la diversidad y la equidad, y que trabajemos para apoyar a las comunidades vulnerables.

La Asociación Interamericana de Contabilidad respalda a los contadores de las Américas en su evolución hacia convertirse en asesores de confianza, viviendo en equilibrio y armonía con el universo. Les deseamos unas felices pascuas y un próspero año nuevo, lleno de paz, amor y éxito.

Que el próximo año nos traiga nuevas oportunidades para crecer, aprender y prosperar, tanto en nuestras vidas personales como profesionales. ¡Felices fiestas y un próspero año nuevo!

Referencias

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020. Recuperado de https://www.oecd.org/es/publications/panorama-de-la-salud-latinoamerica-y-el-caribe-2020_740f9640-es.html

Organización Mundial de la Salud. (2023). El suicidio aumenta en América mientras disminuye en el resto del mundo. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2023/02/1518852>

Datos de la autora:

Yvonne L. Huertas, CPA, CMA, MBA, JD, LLM

Yvonne.huertas1@upr.edu

La Prof. Yvonne L. Huertas ostenta los grados de LLM, JD y MBA. Es CPA, CMA, CIRA, Mediadora y Social Media Manager. Miembro de la junta de gobierno del Colegio de CPA de Puerto Rico, autorizada a litigar en tribunales de Puerto Rico y EE.UU. Pionera en tecnologías contables, ha colaborado con AICPA, IFAC, CILEA y GLENIF. Actualmente preside la Comisión Técnica de Sistemas y TI de la AIC. Ha ocupado diversas posiciones directivas y ha sido galardonada con premios internacionales por su contribución a la contabilidad: Premio Roberto Casas Alatraste, que se otorga al autor del mejor trabajo nacional presentado en una Conferencia Interamericana de Contabilidad de la Asociación Interamericana de Contabilidad. También, recibió la medalla Premio a la Excelencia Internacional Fray Luca Bartolomeo Paccioli de la Asociación Interamericana de Contabilidad (AIC) en la categoría, medalla al Premio Presidencial en mérito al destacado aporte institucional en favor de la profesión contable, entre otros.