



# Boletín Cultura Empresarial

En congruencia con los objetivos estratégicos del IMCP, la COMISIÓN NACIONAL DE EMPRESAS prepara este boletín informativo con la finalidad de que sea de utilidad para nuestros asociados.

## Directorio

C.P. PCFI Héctor Amaya Estrella  
Presidente del Comité Ejecutivo Nacional  
2023-2025

C.P. y PCCAG Ludivina Leija Rodríguez  
Vicepresidenta General

C.P.C. Miriam Fabiola Gutiérrez Muñoz  
Vicepresidenta de Sector Empresas

## Nota aclaratoria

Los comentarios de esta comisión no reflejan necesariamente la opinión del IMCP.

La responsabilidad corresponde exclusivamente a la fuente y/o el autor del artículo u opinión en particular.

## EL MANTENIMIENTO PERSONAL

PCFI JOAQUÍN DÍAZ DELGADO  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN NACIONAL DE SECTOR EMPRESAS

**N**uestra profesión contable ha ido a contrarreloj todo el tiempo; es decir, siempre hemos ido a plazos muy forzados para cumplir con nuestras actividades: cierres, informes, declaraciones, etcétera; Sin embargo, alguna vez nos hemos preguntado: “y yo, ¿cuándo me voy a atender?”.

El presente artículo nos invita precisamente a tomar un poco de conciencia personal para estar en armonía con nuestras actividades profesionales, pero sin descuidar nuestro bienestar.

Se acercan tiempos de mucho estrés y ¿cómo vamos a superarlo sin rendirnos en el intento?

Es por ello por lo que la Vicepresidencia de Sector Empresas y la Comisión Nacional de Empresas queremos compartir con la membresía algunas alternativas que no nos quitarán mucho tiempo y nos proporcionarán un gran beneficio. Los invitamos a leerlo.

Durante años, los profesionales de la Contaduría nos preocupamos, estamos al pendiente y nos estresamos por cumplir con los tiempos de reformas, modificaciones, declaraciones, pagos y un sinnúmero de actividades que nos ocupan.

Algo que me ha preocupado, de manera importante durante los últimos siete años, es haber tenido la conciencia en su lugar. ¿A qué me refiero? Si bien es cierto, que debemos estar al día con los compromisos y nuestra actividad profesional, también debemos cuidar de nosotros mismos. Hablando como seres humanos, todos requerimos “mantenimiento”.

No todos lo saben, pero nosotros, los Contadores, estamos en una posición realmente complicada, porque por un lado nos debemos a nuestros clientes o empleadores y, por otro, también debemos cumplir con las obligaciones impuestas, por lo que en todo momento estamos en una “carrera a contrarreloj”; pero y, ¿si buscamos optimizar nuestros trabajos y tiempos, así como nuestras actividades, para “darnos un mantenimiento” adecuado?; ¿cómo podemos hacerlo? Estas preguntas, muchas veces ni siquiera nos pasan por la mente, por estar “ocupados” en otras responsabilidades.

Estimados lectores, se han puesto a pensar, ¿cuándo fue la última vez que dieron o recibieron un abrazo?, ¿cuándo fue la última vez que compartieron un tiempo con la familia?; o, incluso más allá, ¿cuándo fue la última vez que se dieron un tiempo para ustedes?, ya sea para leer, meditar, ejercitarse, socializar (fuera del círculo laboral y/o profesional).

En la actualidad, existen muchas técnicas o ejercicios que nos podrían ayudar; algunos, de manera enunciativa, son:

- Meditación.
- Yoga.
- *Yoga de la Risa* (no lo olviden, posteriormente hablaré de este tema).
- Thai Chi.
- Gimnasio.
- Caminar.
- Trotar.
- Correr.

Es importante mencionar que estas actividades en su mayoría son aptas para cualquier tipo de persona, pero no estaría de más un chequeo médico, preferentemente antes de iniciar alguna de ellas, y no llegar a algo exhaustivo, es necesario iniciar poco a poco, sin que sea algo que nos preocupe; debemos realizarla de forma alegre y por convicción, no por obligación.

Ahora bien, ¿han escuchado sobre *Yoga de la Risa*?, ¿qué es? Pues bien, si no han oído hablar del tema, les cuento un poco:

Lo primero que hay que saber es que, *Yoga de la Risa* se creó en India, por el Dr. Madan Kataria en 1995, y su objetivo principal es reír en grupo, no es necesario el humor, por lo que se puede reír sin razón; es decir, se inicia la risa en forma de ejercicio y posteriormente se convierte en algo contagioso y genuino.

¿Por qué se llama *Yoga de la Risa*?, porque es la combinación de ejercicios de risa con respiraciones profundas de yoga.

Aunque se practica en grupo (en especial al inicio de su práctica), *Yoga de la Risa* es una experiencia individual, su práctica constante hará que sientas los beneficios

de la risa en tu cuerpo y mente, por lo que te hará más feliz y será una manera de canalizar las preocupaciones y ver la vida desde otra perspectiva.

Para practicar *Yoga de la Risa*, debemos tener clara la diferencia entre *felicidad* y *alegría*.

*Felicidad*: es una respuesta condicionada, es decir, sí al logro de algo.

*Alegría*: representa un compromiso personal, no tengo condiciones y depende absolutamente de uno mismo; es una emoción que se manifiesta cuando se practican actividades alegres: bailar, cantar, reír, entre otras.

Pero, como todo ejercicio, hay que ser muy cuidadosos en su práctica, debido a que puede ser contraindicado con algunos padecimientos físicos, tales como hernias, tos persistente, algunos problemas cardíacos, epilepsia, etcétera.

- ¿Hace cuánto tiempo que no ríes?
- ¿Te gustaría practicar *Yoga de la Risa*?
- ¿Sabías que se puede utilizar el concepto como un rompehielos o como apertura de algún evento?

El reto, en este caso, es iniciar alguna actividad, la que ustedes prefieran... y luego me platican ([cpjdiaz@gmail.com](mailto:cpjdiaz@gmail.com)).

¿Qué dicen?, ¿lo aceptan?

