

PRESENCIA Lab

CENTRO DE FORMACION
MINDFULNESS & SOFT SKILLS



MINDFULNESS

PARA TIEMPOS DE CIERRE

Un **espacio para contadores** que buscan **regular el estrés, sostener el foco y trabajar con mayor claridad y equilibrio** en tiempos de cierre.

WWW.VERONICACOVACH.COM

MINDFULNESS TRAINER



VERO COVACH

MINDFULNESS TRAINER

Soy Vero Covach, contadora pública con más de 17 años de experiencia en estudios profesionales.

Integro Mindfulness, Coaching y Neurociencias para acompañar a profesionales a desarrollar foco, regulación emocional y claridad mental.

He brindado programas para contadores en el Consejo Profesional de Ciencias Económicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, promoviendo una forma de trabajar más saludable, consciente, equilibrada y sostenible.

MINDFULNESS PARA CONTADORES

QUE ES MINDFULNESS

Mindfulness es la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de apertura, curiosidad y sin juicio.

Tal como lo define Jon Kabat-Zinn, es **“prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”**.

En la vida cotidiana, muchas veces funcionamos en “piloto automático”: hacemos, resolvemos y respondemos sin darnos cuenta de lo que está pasando internamente, esto puede llevarnos a reaccionar desde el estrés, la presión o el hábito, y desde allí repetir patrones.

La práctica de Mindfulness nos invita a hacer una pausa y observar con mayor claridad nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, tal como son, sin necesidad de cambiarlos.

No se trata de dejar la mente en blanco ni de evitar lo que sentimos, sino de aprender a estar presentes con lo que hay, generando un espacio interno que nos permite responder de manera más consciente en lugar de reaccionar automáticamente.



A close-up photograph of a woman with blonde hair and glasses, looking down at a smartphone she is holding in her hands. The background shows a blurred view of a city or town from a window. The image has a warm, golden-hour lighting.

”

**“Entre el estímulo y la
respuesta hay un
espacio.**

**En ese espacio reside
nuestro poder para
elegir la respuesta,
y ahí yace nuestra
verdadera libertad.”**

Victor Frankl

¿POR QUÉ FUNCIONA MINDFULNESS?



Mindfulness funciona porque entrena directamente el cerebro y el sistema nervioso.

Cuando estamos bajo estrés, se activa una zona del cerebro llamada amígdala, encargada de detectar amenazas, esto genera respuestas automáticas como tensión, impulsividad o dificultad para concentrarnos.

Al mismo tiempo, se reduce la actividad de la corteza prefrontal, que es la responsable de:

- tomar decisiones
- sostener la atención
- pensar con claridad

Resultado: reaccionamos en automático.

¿Cómo nos ayuda Mindfulness?

La práctica de Mindfulness genera un cambio concreto:

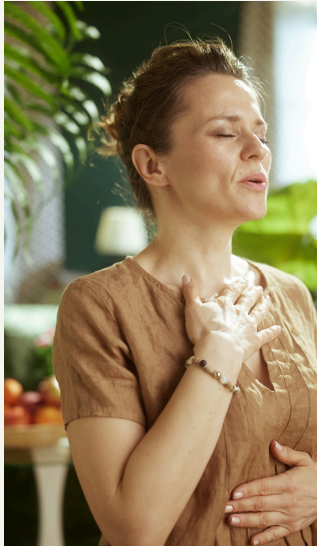
Disminuye la activación de la amígdala → menos reactividad

Activa la corteza prefrontal → más foco y claridad

Regula el sistema nervioso → pasamos de alerta a equilibrio

Esto permite crear un espacio entre lo que pasa y cómo respondemos.

RECURSOS PARA APLICAR EN EL DÍA A DÍA



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Llevá tu atención a la respiración.

Sin forzar, empezá a inhalar por nariz y exhalar lento por boca.

Podés usar este ritmo:

inhalo en 4

exhalo en 6

Hacelo durante 1 o 2 minutos.

¿Para qué sirve?

Disminuye la activación del sistema nervioso y genera un primer cambio de estado.



ESCANEO CORPORAL

Cerrá los ojos o suavizá la mirada.

Recorré tu cuerpo de arriba hacia abajo:

- cabeza
- cuello
- hombros
- pecho
- abdomen
- piernas

Solo observá sensaciones, sin cambiar nada.

Si encontrás tensión, podés acompañarla con una exhalación más larga.

¿Para qué sirve?

Te saca de la mente y te conecta con el cuerpo, donde realmente ocurre la regulación.

RECURSOS PARA APLICAR EN EL DÍA A DÍA



PAUSA CONSCIENTE (STOP)

Cuando sientas que estás por reaccionar:

- S – Frená
- T – Tomá una respiración
- O – Observá (qué pensás, qué sentís, qué pasa en tu cuerpo)
- P – Procedé con mayor conciencia

Puede llevar solo unos segundos.

¿Para qué sirve?

Creas un espacio entre el estímulo y la respuesta, evitando la reacción automática.



En general, no nos estresamos solo
por la situación en sí,
sino por cómo la percibimos y cómo
reaccionamos frente a ella.

Muchas veces incluso sostenemos ese estrés en el
tiempo, quedando enganchados, rumiando
en algo que ya pasó o que imaginamos
que va a pasar.

**Mindfulness entrena justamente
esa capacidad de darnos cuenta,
interrumpir ese automático
y relacionarnos de una manera
más consciente con la experiencia
del AQUÍ Y AHORA.**

Cómo aplicar Mindfulness en un día real de trabajo



Escenario 1: Estás en cierre, mil cosas a la vez

Sentís:
presión
urgencia
cabeza saturada

Qué hacer (1 minuto):
Respiración consciente
inhalo 4 – exhalo 6 (5 veces)

Resultado:
• bajás la velocidad interna
• recuperás foco

Escenario 2: Mail o mensaje que te activa

Sentís:
• enojo
• impulso de responder ya
• tensión en el cuerpo

Qué hacer (30 segundos):
STOP
frenás – respirás – observás – respondés

Resultado:
• evitás reaccionar
• respondés con claridad



Cómo aplicar Mindfulness en un día real de trabajo



Escenario 3: Llamada difícil / cliente exigente

Antes de atender:

3 respiraciones conscientes
sentir los pies en el suelo

Resultado:

- entrás más presente
- menos reactiva/o

Escenario 4: No te podés concentrar

Sentís:

- mente dispersa
- cansancio mental
- vas de una cosa a otra

Qué hacer (2 minutos):

Escaneo corporal rápido
detectás tensión → exhalás → soltás

Resultado:

- volvés al cuerpo
- mejora el foco



En medio de cierres caóticos,
entre planillas, números y demandas...

siempre podés elegir volver a vos.

GRACIAS!

vero covach

Mindfulness trainer