



La importancia de tener rutinas y de saber cuándo abandonarlas

Una rutina es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces. La rutina implica una práctica que, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, sin necesidad de implicar el razonamiento. Hay personas que se quejan de no saber encajar todo en el día, tienen problemas de pérdidas de tiempo y de no gestionarlo de forma eficaz. Otros huyen de las rutinas interpretando equivocadamente que interfieren con la creatividad y que prefieren vivir con un poco más de espontaneidad. De hecho, una de las mayores excusas para no hacer ejercicio e incorporarlo a tus hábitos saludables es no tener tiempo.

¿Qué beneficios tiene tener rutinas?

- 1. Agilizan y nos hacen la vida más fácil.** No tenemos tiempo porque ni planificamos, ni sabemos establecer prioridades. La rutina implica planificación y priorizar.
- 2. Orden:** sabes lo que tienes que hacer en cada momento.



3. **Seguridad:** te sientes cómodo en la rutina, es algo que dominas y controlas.
4. **Nos dirigen:** el inicio de la rutina también indica hacia dónde vas y qué pretendes.
5. **Comodidad:** te liberan de la presión de tener que decidir en cada momento. Nos liberan de tener que tomar decisiones en cada momento. Cuando sabes que en tu rutina está correr a una determinada hora, te lo piensas menos que cuando tienes que improvisarlo.

Para empezar a establecer rutinas tienes que empezar por definir tu objetivo o la cadena de lo que desees. Describe todos los pasos, el orden, los tiempos. Y una vez definido, ejecuta el plan. No pienses más, no le des vueltas. Nadie va a lograr tus objetivos si no te involucras tú. Si ya lo has decidido, actúa.

La falta de rutina te lleva al caos. Cuerpo y mente necesitan tener equilibrio, orden y saber qué hacer en cada momento. Por eso se echa de menos la rutina. Echarla de menos significa que es buena para ti. Tener una rutina es un facilitador del éxito.

¿Qué beneficios tiene tener rutinas?

Debes cambiar una rutina cuando te esté impidiendo disfrutar o crecer en un momento de tu vida. Si la llama del amor se marchita, si te estancas en el trabajo, si no eres capaz de tomar decisiones ni ver ideas creativas, si el ejercicio que practicas te aburre porque siempre es lo mismo... es el momento de abandonar. Hemos dicho que la rutina es un facilitador, pero en el momento en que genera desgana y aburrimiento, ya no la tienes de aliada. Hay situaciones, actividades y momentos en la vida que requieren rutinas, pero otros que se alimentan de la espontaneidad, de la improvisación y de la creatividad, que están reñidas con las rutinas. También hay que romper rutinas para desconectar. Si te acostumbras hacer siempre lo mismo en el mismo sitio, el propio hábito hace que pierdas atención.

¿Cuándo deberíamos abandonar una rutina?

Debes cambiar una rutina cuando te esté impidiendo disfrutar o crecer en un momento de tu vida. Si la llama del amor se marchita, si te estancas en el trabajo, si no eres capaz de tomar decisiones ni ver ideas creativas, si el ejercicio que practicas te aburre porque siempre es lo mismo... es el momento de abandonar. Hemos dicho que la rutina es un facilitador, pero en el momento en que genera desgana y aburrimiento, ya no la tienes de aliada. Hay situaciones, actividades y momentos en la vida que requieren rutinas, pero otros que se alimentan de la espontaneidad, de la improvisación y de la creatividad, que están reñidas con las rutinas. También hay que romper rutinas para desconectar. Si te acostumbras hacer siempre lo mismo en el mismo sitio, el propio hábito hace que pierdas atención.



- 1. Hay emociones que te dicen a gritos ¡¡¡sal de la rutina!!!** El aburrimiento, el miedo, estar acomodado, tristeza, incluso la ansiedad.
- 2. Tu crecimiento personal.** Las que suponen dejarte en la zona de confort e impiden que avances y crezcas.
- 3. En la búsqueda de soluciones.** No puedes hacer siempre las cosas de la misma manera, incluso en el deporte. La diversidad del tipo de entrenamiento y de deporte es importante para mantener la ilusión y la progresión.
Si eres de los cuadrículados a los que les cuesta la vida cambiar de rutina y ser más flexible, puedes probar con estos ejemplos:
- 4. Cambia la comida,** incluso aliñándola de forma diferente.
- 5. Cambia hábitos con tu pareja.** Apaga la tele por la noche, ¿ahora qué se te ocurre hacer?
- 6. El fin de semana.** Prueba a apuntarte a algo nuevo, diferente, a conocer nuevas personas.
- 7. Cambia el camino** por el que vas al trabajo.
- 8. Compra en un supermercado distinto** al que sueles comprar.
- 9. Cambia el tipo de película que ves** en el cine.
- 10. Practica otro tipo de deporte** o practícalo de otra manera.

La rutina es una aliada siempre que nos facilite la vida. En cuanto se convierte en monotonía es importante buscar cómo salir de ella y establecer otras nuevas.