



Cómo crear una rutina que beneficie la salud mental y el bienestar



Establecer una estructura diaria puede aumentar muchísimo su sensación de seguridad y confianza. Saber a qué atenerse le permitirá gestionar su tiempo con eficacia y afrontar cada día con mayor tranquilidad. Si bien no puede controlar todos los aspectos de la vida, crear una rutina puede proporcionarle beneficios para su salud mental y la de los que lo rodean, entre ellos:

- Mayor independencia y control sobre su vida.
- Reducción del estrés porque sabe qué esperar e hizo planes acordes a eso.
- Mejor gestión del tiempo, lo que le deja más tiempo para las personas y las actividades que le gustan.
- Hábitos saludables que promuevan el autocuidado, incluida una mejora en el sueño, la nutrición y la actividad física.
- Mejores habilidades de organización.
- Relaciones más sólidas, ya que la previsibilidad fomenta la confianza.

Siga estos 5 pasos para empezar:

Paso 1: Entienda el impacto

Muchas personas esperan un desencadenante, como empezar la escuela, un trabajo nuevo o una resolución de año nuevo, pero no es necesario esperar. De hecho, al leer esto, ya empezó. El objetivo es crear una rutina que sea así:

- Simple, para que sea fácil de seguir
- Coherente, para que sea efectiva en su vida diaria
- Flexible, para que pueda adaptarse a los cambios que surjan

Paso 2: Cree su cronograma

Empiece considerando su cronograma actual:

- ¿A qué hora necesita levantarse para ir a la escuela o a trabajar?
- ¿Cuándo tendrá hambre y tendrá tiempo para comer?
- ¿Qué actividades disfruta que desea que formen parte de su rutina?
- ¿Qué tareas del hogar deben realizarse durante la semana?
- ¿Quién depende de su ayuda y cuándo la necesita?
- ¿Puede dejar de lado algún compromiso?
- ¿Qué objetivos desea alcanzar?

Céntrese en cubrir las principales tareas y compromisos. (No es necesario que contabilice cada minuto).

Paso 3: Priorice las obligaciones y el disfrute

Separe las tareas no negociables (como el trabajo y la escuela) de aquello que le gusta hacer, como los pasatiempos.

Luego, para las **obligaciones**, considere qué tareas puede delegar y a quién.

Obligaciones	Disfrute

Hacer	Delegarle a



Paso 4: Establezca acciones clave

Identifique las tareas que debe completar para seguir su cronograma. Estas son la columna vertebral de su rutina.

Paso 5: Revise y ajuste según sea necesario

Los eventos de la vida y las prioridades cambian, por lo que es importante revisar y ajustar su rutina cada cierto tiempo o según sea necesario.

.....

Actividad interactiva: Cree su rutina

Use el calendario a continuación para describir su rutina. Para cada día:

- Complete sus obligaciones.
- Agregue actividades que desea hacer.
- Comparta el cronograma con otras personas de su hogar, para que todos sepan qué esperar.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#), Aug. 2023.

