

♦ Biblioteca teórica · Marco 06 / 06

Rutinas y salud mental en la vida cotidiana

Cómo los patrones familiares y flexibles de nuestro día a día pueden dejar espacio a nuestras necesidades y apoyar nuestro bienestar.

13 min de lectura



Las rutinas son actividades conocidas a las que volvemos con regularidad, como preparar una comida, desconectar antes de dormir o quedar con una amistad cada semana. Pueden apoyar la salud mental porque dan cierta estructura a la vida cotidiana y dejan espacio para nuestras necesidades. Una rutina útil se adapta a nuestras circunstancias, admite cambios y hace que el día resulte más llevadero.

Qué entendemos por rutina

Una rutina es un patrón que se repite en la vida diaria o semanal. Puede organizarse en torno a una hora, como comer durante el descanso del trabajo, o a un acontecimiento, como tomarse un momento para descansar al llegar a casa. Puede incluir varias acciones o una sola actividad conocida.

Un hábito es algo muy parecido, pero las dos palabras describen cosas ligeramente distintas. Un hábito es una acción que puede volverse relativamente automática en una situación conocida. Una rutina, en cambio, puede seguir requiriendo una decisión consciente. Podemos reservar tiempo a propósito para una conversación semanal aunque nunca llegue a sentirse automática.

La mayoría ya tenemos rutinas, incluidas algunas que nunca hemos planeado. Quizá miramos los mensajes nada más despertarnos, nos saltamos la comida cuando hay mucho trabajo o pasamos la tarde saltando de una pantalla a otra. Observar estos patrones puede ayudarnos a darnos cuenta de qué nos sostiene y qué deja nuestras necesidades desatendidas.

El objetivo es entender cómo funcionan nuestros días. No hace falta sustituir todos los patrones que ya tenemos ni crear un estilo de vida completamente nuevo.

Cómo pueden las rutinas apoyar la salud mental

El National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental de EE. UU.) incluye el sueño, las comidas regulares, la actividad física, las actividades placenteras y las relaciones de apoyo en sus recomendaciones para cuidar la salud mental. También subraya que el autocuidado es diferente para cada persona. [1] Las rutinas pueden ayudarnos a hacer hueco a estas necesidades en la vida de todos los días.

Por ejemplo, decidir de antemano cuándo parar para comer puede hacer menos probable que el trabajo ocupe el día entero. Una conversación periódica puede darle a una amistad su lugar en una semana ajetreada. Preparar una actividad tranquila para la noche puede hacer más evidente el paso de las responsabilidades al descanso.

La previsibilidad también puede ser útil en momentos de cambio. Si gran parte de la vida resulta incierta, unas pocas actividades conocidas pueden aportar continuidad. Una persona que se está instalando en un país nuevo podría mantener una llamada habitual con alguien de casa mientras descubre poco a poco nuevos lugares y conexiones.

Estos beneficios dependen de lo que la rutina haga posible. Un día muy organizado que no deja tiempo para comer, descansar o relacionarnos puede dar estructura y, aun así, resultar agotador. Conviene preguntarse si un patrón apoya nuestro bienestar, y no solo si lo seguimos con constancia.

El sueño y el ritmo del día

El sueño es un ámbito en el que la regularidad puede ayudar. Las recomendaciones del NHS (el servicio público de salud británico) aconsejan acostarse y levantarse a horas parecidas siempre que sea posible, y dejar tiempo para relajarse antes de dormir. Sus consejos también reconocen que las dificultades para dormir pueden tardar en mejorar. [2]

Una rutina de noche podría incluir una actividad más tranquila, dejar preparadas algunas cosas para el día siguiente o decidir a partir de qué hora dejamos de responder mensajes del trabajo. La secuencia concreta importa menos que el hecho de que se ajuste a nuestras necesidades y circunstancias.

No existe una rutina para dormir que sirva para todo el mundo. Quien trabaja por turnos, cuida de un bebé o comparte una casa ruidosa puede tener poco control sobre su sueño. Un plan adecuado tiene que tener en cuenta estas realidades. Los problemas de sueño persistentes merecen la atención de un profesional sanitario, en lugar de intentos repetidos de ser más disciplinados.

Una mala noche tampoco tiene por qué convertirse en un juicio sobre el día siguiente. Las rutinas pueden ser un punto de partida, pero el sueño no es algo que podamos garantizar con una preparación perfecta.

Comidas, movimiento y lo básico que podemos pasar por alto

Cuando la vida se vuelve exigente, las necesidades cotidianas pueden quedar relegadas. Seguimos trabajando durante la comida o pasamos horas en la misma postura porque parar nos parece un fastidio. Una pausa habitual puede darles un lugar a estas necesidades antes de que el día se llene.

Para una persona, eso podría significar tener a mano una opción sencilla para comer. Para otra, pedirle al equipo que respete un descanso u organizar ayuda práctica para preparar la comida. El apoyo necesario variará según el dinero, la salud, el tiempo y el acceso a recursos.

El movimiento también puede formar parte de una rutina corriente. La Organización Mundial de la Salud reconoce que la actividad física es beneficiosa para la salud mental y explica que incluye caminar, desplazarse en silla de ruedas, bailar y otros movimientos de la vida diaria. [3] Una buena opción es la que se ajusta a las capacidades y circunstancias de cada persona.

Esto no exige convertir el día entero en un programa de salud. Un pequeño ajuste que esté a nuestro alcance y nos resulte cómodo puede ser más útil que un plan ambicioso que dependa de recursos que no tenemos.

Hacer espacio para la conexión y el disfrute

Algunas rutinas son valiosas porque traen a otras personas a nuestra vida. Quedar con alguien después de una actividad habitual, compartir una comida o mantener una llamada semanal pueden crear oportunidades de conexión sin tener que organizarlo todo desde cero cada vez.

El acuerdo debe seguir siendo cómodo para quienes participan. Una llamada habitual se puede cambiar de día; una invitación se puede rechazar. La previsibilidad es útil cuando apoya una relación y permite que las personas expresen lo que necesitan.

El disfrute también merece su espacio. Leer, hacer música, dibujar, cuidar plantas o pasar tiempo en un lugar favorito pueden formar parte de la vida sin necesidad de producir un resultado. Una rutina puede proteger ese tiempo para que no se use solo para tareas pendientes.

Si una actividad empieza a sentirse como otra obligación, su lugar en la semana puede cambiar. Podemos elegir otra actividad, invitar a alguien o dejar ese tiempo libre. La intención es mantener espacio para lo que nos importa.

Por qué puede tener sentido empezar poco a poco

Los planes para una nueva rutina suelen empezar con entusiasmo. Imaginamos una mañana ideal, una semana perfectamente organizada o una larga lista de elecciones más saludables. La dificultad llega cuando el plan se encuentra con un día normal, con interrupciones, cansancio y responsabilidades que compiten entre sí.

Empezar con algo más pequeño nos da la oportunidad de descubrir qué es realista. Quien quiere pasar más tiempo lejos de las pantallas podría empezar por mantener una comida libre de mensajes del trabajo. Quien quiere una tarde más tranquila podría elegir una actividad conocida al terminar de trabajar.

Puede ayudar vincular una acción nueva con algo que ya ocurre. Dejar un libro junto al sitio donde solemos sentarnos por la noche, por ejemplo, puede hacer que sea más fácil acordarse de leer. Es una opción con la que experimentar, no una norma que todo el mundo tenga que seguir.

No hay un plazo universal para que una rutina se vuelva familiar. Podemos fijarnos en si la acción es útil y posible, y luego ajustar su momento o su tamaño. Añadir más es opcional.

Mantener rutinas flexibles

Una rutina debería poder cambiar cuando cambia la vida. Los viajes, la enfermedad, los cuidados y las exigencias inesperadas pueden interrumpir incluso un patrón bien asentado. Saltarse una actividad no borra el valor que ha tenido hasta ahora.

Imagina a alguien que suele prepararse la comida en casa. Durante una semana muy exigente, una comida más sencilla o la ayuda de otra persona pueden ser la opción más realista. La necesidad de fondo sigue siendo alimentarse; la forma de cubrirla puede cambiar.

Lo mismo vale para el descanso, el movimiento y la conexión. Un paseo planeado puede convertirse en una salida más corta. Un encuentro puede convertirse en una breve llamada. Algunos días puede hacer falta parar del todo y retomarlo más adelante.

También conviene prestar atención cuando una rutina genera malestar. Si cambiar una secuencia provoca una ansiedad intensa, o si ciertas acciones repetidas se vuelven difíciles de resistir e interfieren en la vida, el apoyo profesional puede ayudar. El objetivo es apoyar el funcionamiento cotidiano, no hacer que dependa de completar una secuencia a la perfección.

Rutinas en épocas de bajo estado de ánimo o estrés

Cuando lo estamos pasando mal, actividades que normalmente parecen sencillas pueden costar mucho de empezar. El consejo de organizar el día puede sonar simple, pero pasa por alto el esfuerzo que exigen en ese momento las tareas básicas.

Una respuesta de apoyo parte de la capacidad que la persona tiene ahora. Puede consistir en ayuda práctica, en rebajar las expectativas o en elegir una parte manejable del día en la que centrarse. Una amistad podría llevar comida, hacer compañía o ayudar a pedir una cita.

Las rutinas pueden acompañar la recuperación y el tratamiento, pero no deberían convertirse en una prueba de si alguien se esfuerza lo suficiente. Si el bajo estado de ánimo, la ansiedad o las dificultades para dormir persisten o interfieren en la vida diaria, un profesional sanitario cualificado puede ayudar a valorar qué apoyo hace falta. [1]

No hace falta esperar a que un plan de autocuidado haya fracasado para pedir ayuda. Puede ser más fácil construir una rutina adecuada con apoyo que en soledad.

Crear ritmos que apoyen en el trabajo con jóvenes

En un grupo de jóvenes o en un espacio de aprendizaje, un ritmo conocido puede ayudar a que las personas participantes sepan qué esperar. Unas horas de inicio claras, unos descansos previsibles y una explicación del programa del día hacen que el entorno sea más fácil de manejar.

Una breve ronda de inicio o un momento de cierre constante pueden aportar continuidad. La participación debe seguir siendo opcional y nunca debe exigirse compartir información personal. Las personas jóvenes pueden ayudar a decidir qué elementos son útiles y cómo deberían funcionar.

Las rutinas compartidas también tienen que dar cabida a necesidades distintas. Alguien puede necesitar más descansos, un lugar más tranquilo o una forma alternativa de participar. Ayuda explicar los cambios con antelación cuando sea posible y dejar espacio para el feedback.

Lo mismo se aplica al equipo. Una conversación de supervisión periódica o un descanso protegido tienen sentido cuando la organización ofrece el tiempo y las condiciones para que ocurran.

Una charla TED que vale la pena

Christine Carter y “The 1-minute secret to forming a new habit” (El secreto de un minuto para crear un nuevo hábito)

En esta charla de TEDxMarin, la socióloga Christine Carter aborda una experiencia muy común: empezar un objetivo nuevo con entusiasmo, perder después la motivación y sentir frustración. Ofrece una introducción accesible para replantearnos cómo abordamos los nuevos hábitos. [4]

La charla puede ser un buen complemento a este artículo, sobre todo para quienes tienden a ponerse expectativas ambiciosas. Es una perspectiva sobre la formación de hábitos, no un tratamiento para las dificultades de salud mental.

VER LA CHARLA

Ver la charla TED o leer la transcripción (EN)

Christine Carter · TEDxMarin

https://www.ted.com/talks/christine_carter_the_1_minute_secret_to_forming_a_new_habit

Recursos útiles para leer, ver y descargar

MÁS RECURSOS

Guía sobre el sueño de NHS Every Mind Matters (EN)

Esta guía accesible trata las rutinas regulares de sueño, cómo desconectar y cómo crear un entorno cómodo para dormir. Incluye un vídeo con consejos sobre el sueño y un recurso de relajación llamado Beditation. Se pueden explorar sugerencias concretas sin intentar cambiarlo todo a la vez. [2] Lee la guía y explora los vídeos.

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/how-to-fall-asleep-faster-and-sleep-better/>

NIMH: Caring for Your Mental Health (EN)

Un resumen breve sobre el autocuidado y sobre cuándo buscar ayuda profesional. Es útil para situar las rutinas dentro de un enfoque más amplio del bienestar, que incluye las prioridades y el apoyo de otras personas. La información sobre servicios de la página se refiere a Estados Unidos. [1]

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

OMS: En tiempos de estrés, haz lo que importa (Doing What Matters in Times of Stress)

Esta guía ilustrada y gratuita ofrece formas de afrontar el estrés, como el anclaje (grounding) y actuar según los propios valores. Hay versiones descargables en varios idiomas, incluido el italiano, y recursos de audio complementarios. Cada persona puede elegir una práctica breve para explorar cuando le venga bien. [5] Descarga la guía y encuentra los recursos de audio.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

NIH: recursos de bienestar emocional (EN)

Esta colección enlaza con información sobre estrés, sueño, mindfulness y cómo afrontar una pérdida. Es útil para profundizar en una preocupación concreta a través de recursos de salud pública. [6]

<https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>

♦ UNA PREGUNTA PARA TENER PRESENTE

¿Qué parte de mi día podría volverse un poco más fácil o darme más apoyo? La respuesta podría ser un mejor momento para comer, un final más claro de la jornada de trabajo o un contacto regular con alguien que nos importa. También puede revelar que necesitamos ayuda práctica.

Una rutina es útil cuando está al servicio de nuestra vida. Podemos quedarnos con las partes que ayudan, cambiar las que ya no encajan y dejar espacio para la espontaneidad. El objetivo es un día con más espacio para nuestras necesidades y la flexibilidad suficiente para afrontar la vida real.

Fuentes

- 1 National Institute of Mental Health. [Caring for Your Mental Health](#).
- 2 NHS Every Mind Matters. [How to fall asleep faster and sleep better](#).
- 3 World Health Organization. [Physical activity](#).
- 4 Christine Carter. [The 1-minute secret to forming a new habit](#). TEDxMarin 2020.
- 5 World Health Organization. [Doing What Matters in Times of Stress](#). 2020.
- 6 National Institutes of Health. [Emotional Wellness Toolkit resources](#).



Este contenido es educativo y no sustituye el apoyo psicológico profesional. Si tú o una persona joven con la que trabajas estáis pasando por un mal momento, contactad con un profesional cualificado o con los servicios de emergencia locales.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

www.wellnessnavigators.eu · Biblioteca teórica · Marco 06