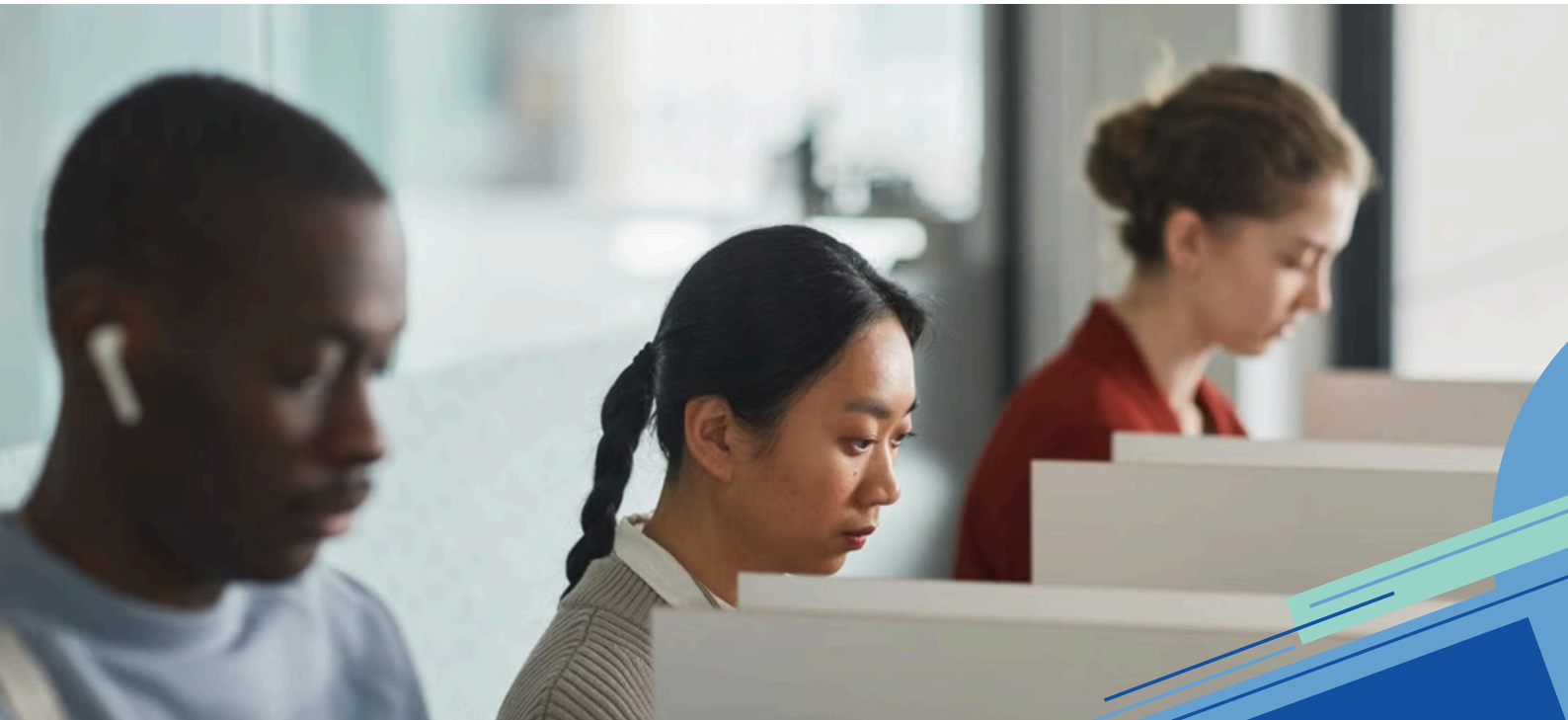
Menos exigencia, más dirección

Guía para volver a la rutina con sentido

¿Estás retomando después del verano y ya sientes que vas tarde?

Vuelven los horarios, las responsabilidades y la presión por recuperar de golpe el ejercicio, el descanso, la alimentación, la vida social y todos los pendientes... Pero **volver a la rutina no tiene que significar exigirte más**.

Esta guía te propone algo más sencillo: elegir qué merece tu energía y construir una vuelta que puedas sostener.



1. Decide a qué quieres volver

Antes de organizar tu agenda, **revisa si quieres regresar exactamente al mismo lugar**. A veces recuperamos hábitos que nos ayudan, pero también ritmos y exigencias que ya nos agotaban.

EJERCICIO: Completa estas frases

- Quiero recuperar…
- No quiero volver a…
- Esta vez necesito hacer de otra manera…

Elige una respuesta de cada apartado. Esto te ayudará a distinguir entre lo que quieres cuidar y lo que repites por costumbre.

2. Elige una dirección

Cuando intentas cambiarlo todo a la vez, cualquier día imperfecto puede parecer un fracaso. Una dirección, en cambio, te orienta sin exigirte cumplir una versión ideal de ti.

Pregúntate: ¿Cómo quiero vivir esta vuelta a la rutina?
Elige una palabra: calma, cuidado, equilibrio, constancia, presencia, conexión…

Después, conviértela en una acción concreta. Si eliges «cuidado», podría significar respetar tu hora de comer. Si eliges «conexión», escribir a alguien con quien quieres recuperar el contacto…

No necesitas diez objetivos, sino una dirección que te ayude a decidir.

3. Crea tu rutina mínima

Una rutina sostenible también debe funcionar en los días de menos energía. Para empezar, **elige solo tres acciones:**

- **Una que te sostenga:** desayunar, descansar, caminar o dejar un rato sin pantallas.
- **Una que necesites atender:** una tarea concreta o un pendiente importante.
- **Una que te conecte contigo:** leer, hablar con alguien, crear o pasar tiempo a solas.

Hazlas pequeñas y específicas. Es más fácil empezar por "caminar diez minutos" que por "hacer más ejercicio".

4. Cambia el plan, no la dirección

Adaptar una rutina no significa abandonarla. **Si hoy no puedes cumplir el plan completo, prepara una versión más pequeña.**

Por ejemplo:

- Con energía: entrenar 45 minutos.
- Con poca energía: caminar 15 minutos.
- En un día difícil: estirar durante 5 minutos.

La constancia no consiste en hacer siempre lo mismo, sino en **encontrar distintas formas de seguir cuidando lo que te importa**.

Para terminar

Quizá este septiembre no necesites empezar con más fuerza, sino con más claridad. **Volver con sentido es elegir qué quieres recuperar, qué necesitas dejar atrás y cuál es el siguiente paso** que realmente puedes sostener.

No se trata de hacer poco ni de renunciar a tus objetivos, sino de construir una rutina que también tenga espacio para ti.

Esta guía no sustituye un proceso terapéutico. Si la vuelta a la rutina activa mucha ansiedad, bloqueo o una exigencia difícil de regular, en SMC podemos ayudarte a **comprender qué está ocurriendo y encontrar una forma de avanzar más ajustada a ti.**

Sofía Rademaker
Directora



Centro psicológico SMC
Salud Mente Cuerpo

https://centropsicologicosmc.com/
centropsicologicosmc@gmail.com
C. de Cartagena, 103, 1D, 28002 Madrid