**¿Qué es una rutina?**

Se trata de aquella actividad que al haberse realizado muchas veces se incorpora como hábito o costumbre, de modo que se ejecuta y realiza libre de decisiones, es decir de forma mecánica o automática.

**Actividad rutinaria:** Actividades realizadas continuamente durante la jornada laboral. Si se realiza más de dos veces por semana se considera actividad rutinaria.

**Actividad no rutinaria:** Actividades no realizadas frecuentemente durante la jornada laboral. Si se realiza una vez a la semana, es una actividad no rutinaria. Es también, aquella actividad no planeada.

**¿Cómo evitar la rutina?**

* **Establecer una hora para acostarse y otra para levantarse.**

Para sentirte bien, los expertos recomiendan que te acuestes y te levantes siempre a la misma hora.

* **Varía tu llegada y partida de la oficina.**

De esta manera, podrás reducir el tiempo que gastas en trasladarte, conseguir asiento en el transporte público y hasta hacer nuevos contactos en el viaje.

**Si haces tareas repetitivas será mejor que tomes medidas.**

Cuando vayas a tomarte el ascensor para ir a tu departamento piensa que puedes optar también por trasladarte por las escaleras.

 Y si tu oficina está en planta baja puedes probar con ir a un baño o la cantina que esté más lejos para hacer ejercicio.

**Alterna las sillas**

Para escapar unos minutos de la rutina también puedes cambiar de silla. Dejar unos minutos tu silla giratoria y sentarte en un sofá, por ejemplo, Hay empresas incluso que les permiten a sus empleados usar una sala de conferencias para cambiar de aire.

* **Pequeñas pausas.**

Lo mejor que puedes hacer es, de vez en cuando, pararte de tu escritorio ya sea para atender el teléfono o imprimir algún documento



Figura 3 Persona mecanizada. Fuente: La tercera. Recuperado de: <http://diario.latercera.com/2011/10/29/01/contenido/tendencias/26-88571-9-como-renovar-energias-sin-vacaciones.shtml>

* **Lee en la pantalla del móvil.**

Todos los días pasamos pegados a la pantalla del ordenador pero no pierdas de vista que también puedes leer desde tu teléfono móvil o iPad

**Trabaja desde casa.**

El trabajar desde tu casa cada tanto te permitirá romper con la rutina, lograr un mejor equilibrio entre tu vida laboral y personal y ahorrarte tiempo en traslado.

**Aprovecha la hora de almuerzo**

Si sueles comer en tu escritorio será mejor que puedas generar un quiebre con el trabajo leyendo algo que sea de tu agrado como ser una revista o un libro. No uses ese tiempo para continuar trabajando.

* **Sal de la oficina.**

Despejándote podrás recargar tus energías. Además, no pierdas de vista que puedes inspirarte en los lugares más insólitos como ser en la sala de espera del dentista o durante una caminata.

* **Cambia la luz del escritorio.**

Puedes cambiar la intensidad de la iluminación que tienes en tu escritorio o cambiar de lámpara.



Figura 6 Momento de tranquilidad. Fuente: Clinica oc. Recuperado de: http://clinicaoc.com/realiza-pausas-activas-en-tu-trabajo

**Tips Para combatir la rutina**

1. Cuidar la actitud, tener ganas de aprender, por aportar ideas a la empresa, por crecer profesionalmente… Generalmente, aquellas personas que tienen inquietudes no sienten con tanta frecuencia el peso del aburrimiento en el trabajo.
2. Existen trabajos que de por sí, son más rutinarios que otros. Por ejemplo, el trabajo mecánico en una fábrica. Sin embargo, existen otros empleos en los que el trabajador tiene posibilidades de conocer gente nueva de forma constante. Así sucede, por ejemplo, en el ámbito universitario o en el terreno de la hostelería.
3. Descansar durante el tiempo de ocio. Desconectarse al cien por cien los sábados y domingos, tras la vuelta a la empresa puesto que, en ocasiones, la mayoría de los problemas de insatisfacción vital surgen ante la incapacidad de la persona de separar espacios.
4. Cada año, intenta apuntarte a algún curso de formación para adquirir nuevas ideas para poner en práctica en tu trabajo y perfeccionar tu currículum.
5. Intenta conocer a tus compañeros de trabajo porque en la medida en que fomentes el compañerismo en el trabajo también te sentirás mejor en el entorno laboral puesto que seguro que podrás encontrar un apoyo emocional en aquellos momentos que lo necesites.



Figura 10 Frase Fuente: Blog Recuperado de: http://jaimepereira.es/rutina-o-rutinario/



Figura 1 . Fuente 123rf. Recuperado de : http://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/rutina\_diaria.html?mediapopup=36519935

Capacitación manejo de actividades rutinarias

****