



RUTINA FUNCIONAL

para PROTEGER TU ENERGÍA
y CUIDAR TU SALUD

DRA. PATRICIA BOLAÑOS ZUBIZARRETA



Lago Titicaca Isla Flotante, Puno



**“CUIDAR TU ENERGÍA ES
CUIDAR TU SALUD”**

. No se trata solo de lo que haces por fuera, sino de cómo te sostienes por dentro.

Esta rutina es una invitación a reconectar contigo, proteger tu bienestar y crear espacios que te nutran cada día.



¿Qué es la rutina funcional?

. Conjunto de hábitos sencillos y conscientes que te ayudan a equilibrar tu energía, fortalecer tu salud y mantener tu bienestar físico, mental y emocional.

¿Cómo usar esta guía?

1. Lee cada paso con calma, sin presión.
2. Elige uno o dos hábitos para empezar.
3. Sé flexible: la rutina debe adaptarse a tu día, no tú a ella.
4. Repite lo que te funciona, cambia lo que no.
5. Puedes usarla como ritual de inicio o cierre de tu día.



RUTINA DE MAÑANA - CARGA ENERGÉTICA POSITIVA

(7 a.m. – 9 a.m.)

Objetivo: **Activa tu cuerpo y mente** de forma consciente, promoviendo un estado de calma, enfoque y protección.

- **Despertar suave**, sin sobresaltos (luz natural o música tranquila). ☐
- **3–5 minutos de respiración consciente** o meditación breve. ☐
- Visualización de **protección energética** (burbuja o luz blanca). ☐
- Afirmaciones o **journaling breve** (2–3 líneas). ☐
- **Movimiento suave** (estiramientos, yoga, caminata consciente). ☐



DURANTE EL DÍA - PROTECCIÓN Y PRESENCIA CONSCIENTE

(9 a.m. – 1 p.m.)

Desde la medicina funcional, estos hábitos **regulan tu sistema nervioso, reducen el estrés** y promueven un **estado de equilibrio mente-cuerpo** esencial para sostener tu salud y energía.

- **Mini pausas de 1 minuto cada 2-3 horas:** respirar, soltar hombros, volver al cuerpo. ☐
- **Chequeo emocional al mediodía:** ¿Qué siento?, ¿de dónde viene?, ¿qué necesito? ☐
- **Comidas conscientes** sin pantallas. ☐
- **Límites activos en interacciones:** practicar decir 'no' o 'ahora no puedo'. ☐
- **Usar auriculares con música suave** o retirarse si hay sobrecarga sensorial. ☐



DURANTE LA TARDE – LIBERACIÓN EMOCIONAL Y RECARGA

(1 p.m. – 5 p.m.)

Libera tensiones acumuladas, regula tus emociones y evita que el desgaste mental del día se arrastre.

- **Higiene emocional:** escribir lo vivido, liberar carga emocional, agradecer lo valioso. ☐
- **Movimiento que libere tensión** (ejercicio, baile, caminata). ☐
- **Técnica de corte energético** si hubo interacción difícil: visualizar que sueltas lo que no es tuyo. ☐



DURANTE LA NOCHE - DESCANSO Y CIERRE DEL DÍA

(5 a.m. – 9 p.m.)

Estas pautas **favorecen la desintoxicación y el descanso profundo** al reducir la estimulación del sistema nervioso y facilitar la liberación de melatonina.

- **Desconexión digital** 30-60 minutos antes de dormir. ☐
- **Ritual relajante:** baño con sal, aceites esenciales, música suave. ☐
- **Revisión positiva del día:** reconocer límites, logros y momentos de calma. ☐
- **Respiración lenta antes de dormir** (4-7-8 o respiración nasal profunda). ☐

**"TU ENERGÍA ES TU
RESPONSABILIDAD MÁS VALIOSA"**

Cuídala como lo que sostiene todo lo que eres.



DRA. PATRICIA BOLAÑOS ZUBIZARRETA

MEDICINA ESTÉTICA FUNCIONAL



+51 997 607 620



drapatriciabolanoszubizarreta



Dra. Patricia Bolaños Zubizarreta - Medicina
Estética Funcional Arequipa



drapatriciabolanos.mef@gmail.com