



DEJA DE SOBREVIVIR Y COMIENZA A SENTIRTE REALMENTE BIEN...

LA GUÍA PARA ACTIVAR TUS MEDIADORES
INTERNOS Y RECUPERAR ARMONÍA.

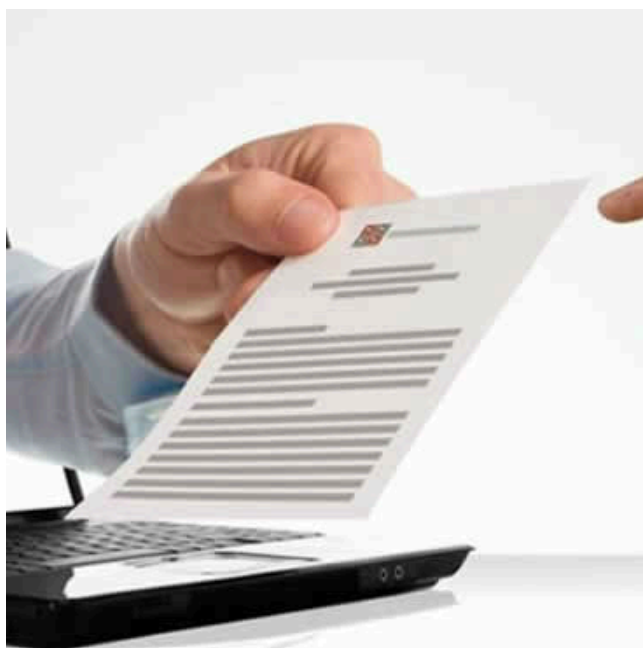
□ Introducción

Bienvenido a esta guía creada especialmente para personas de la **Generación Silver (50 +)**, donde el bienestar no se impone desde afuera, sino que se despierta desde adentro.

En estas páginas vas a descubrir:

- qué son tus mediadores internos de armonía,
- cómo influyen en tu energía, tu ánimo y tu claridad mental,
- y qué pequeños acciones puedes integrar en tu día a día para recuperar equilibrio, calma y vitalidad.

Esta guía fue diseñada por Canalvital, pensando en vos y en este momento de tu vida en el que buscar bienestar no es un lujo: es una forma de cuidarte y de acompañar lo mejor de tu propia historia.



□ Tu bienestar no depende solo de lo que pasa....sino de lo que pasa dentro tuyo

Después de los 50, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu comienzan a hablar un lenguaje diferente. No es enfermedad, es biología y madurez. Cambia el sueño, cambia la energía, cambia el ritmo con el que procesamos el estrés.

Y detrás de todo eso hay un grupo silencioso pero poderosísimo: los **mediadores químicos naturales** que regulan:

- tu ánimo
- tu motivación
- tu energía
- tu claridad mental
- tu respuesta al estrés
- tu sueño
- tu nivel de bienestar emocional

Cuando estos mediadores están equilibrados, vivís en armonía. Cuando están desbalanceados, vivís “sobreviviendo”.

En esta guía vas a aprender a reconocerlos, manejarlos y recuperar el timón interno que te devuelve bienestar real.

□ Qué son los mediadores químicos?

Los mediadores químicos son sustancias que tu propio cuerpo produce. Funcionan como un “tablero de control” que regula cómo te sientes, cómo piensas y cómo actúas.

Se dividen en dos grupos:

- **Los que favorecen el bienestar** (tu “equipo de armonía”)
- **Los que generan tensión** o malestar cuando se mantienen altos mucho tiempo (tu “equipo de alerta”)

Aprender a reconocerlos te permite entender mejor tu cuerpo y, sobre todo, **influir positivamente en tu bienestar diario**.

□ Mediadores que favorecen tu bienestar

✓ Serotonina – El estabilizador del ánimo

Dónde se produce: mayormente en el intestino (más del 80%) y en menor medida en el cerebro.

Regula tu bienestar emocional, tu tolerancia al estrés, tu ciclo del sueño y tu sensación de satisfacción; aumenta la concentración y la autoestima.

La sientes cuando estás en equilibrio: calma, estabilidad, pensamiento claro, sueño reparador.

Se activa con: luz solar, alimentos ricos en triptófano, caminatas, meditación suave, vínculos positivos.

✓ Dopamina – Tu impulso de motivación

Dónde se produce: en diversas áreas del cerebro, y es especialmente importante en la función motora del organismo. Para estimular su secreción e incrementar sus niveles se recomienda consumir alimentos ricos en el aminoácido tirosina.

Es la chispa que te mueve a actuar, aprender, enfocarte y disfrutar de tus logros.

La sientes cuando estás en equilibrio: claridad mental, ganas, agilidad cognitiva.

Se activa tanto cuando uno da el primer paso rumbo a un objetivo como cuando lo cumple. Por eso, la mejor forma de elevar la dopamina es establecerse objetivos a corto plazo o dividir objetivos a largo plazo en pequeñas metas y celebrar cuando uno las cumple.

✓ Endorfinas – Tu analgésico natural

Dónde se produce: en el cerebro y en la glándula hipófisis.

Mejoran el humor, reducen el dolor físico y emocional, generan sensación de bienestar profundo.

Se activan al reír, bailar, escuchar música, caminar, leer o hacer algo que te gusta, meditar, realizar rutinas de ejercicios.

✓ Oxitocina – La hormona del amor, la calma y la confianza

Dónde se produce: en el hipotálamo y se libera desde la hipófisis.

Es la responsable de la conexión emocional profunda, la seguridad afectiva y la baja del estrés.

Se activa con: afecto sincero, gratitud, contacto físico seguro (masajes, abrazos), momentos sociales sanos.

□ Mediadores que generan tensión o malestar

! Adrenalina – El acelerador interno

Dónde se produce: en la médula de las glándulas suprarrenales.

Te ayuda a reaccionar rápido... pero si se mantiene alta, genera tensión, irritabilidad y desgaste energético.

! Cortisol – El regulador del estrés

Dónde se produce: en la corteza de las glándulas suprarrenales.

Es necesario para despertar, concentrarte y responder a desafíos. Pero cuando se sostiene elevado provoca:

- ansiedad
- problemas de sueño
- irritabilidad
- dificultad para concentrarte
- menor producción de serotonina y dopamina

□ Cómo saber qué mediadores están dominando tu día?

Señales de que predomina el bienestar:	Señales de que predomina el estrés:
<ul style="list-style-type: none">● Duermes mejor● Energía estable● Buena concentración● Ánimo más positivo● Mayor paciencia● Disfrute de actividades simples	<ul style="list-style-type: none">● Aceleración sin motivo● Dificultad para dormir● Irritabilidad● Mente “nublada”● Cansancio inexplicable● Baja motivación

□ Cómo mover el equilibrio hacia el bienestar?

A continuación, se describen algunas acciones simples, pensadas especialmente para personas 50+, para subir los mediadores positivos y bajar los negativos.

● Sube tu serotonina

- Camina 15–20 minutos al aire libre.
- Busca luz natural por la mañana.
- Elige alimentos frescos y proteínas de buena calidad.

● Sube tu dopamina

- Proponte una meta pequeña diaria.
- Dedica 15 minutos a algo que te guste: música, cocina, jardinería, lectura.

● Sube tus endorfinas

- Ríe cada día, aunque sea un poco.
- Baila con música que te guste.
- Escucha música que te genere calma o alegría.

● Sube tu oxitocina

- Llama a alguien que te haga bien.
- Cuida pequeños gestos de vínculo.
- Practica gratitud: escribí 3 cosas buenas del día.

□ Cómo bajar el cortisol y la adrenalina?

✓ Respiración consciente (1 minuto)

- Inhala 4 segundos – exhala 6 segundos.
- Ayuda a bajar la alarma interna.

✓ Reduce estímulos que te saturan

- Evita noticias negativas en exceso.
- Descansa de pantallas(TV, celular) por la tarde-noche.

✓ Ordena tu día en 3 bloques

Mañana – Tarde – Noche. Esto reduce la sensación de caos.

✓ Construye una rutina de sueño

Horario estable, luz tenue y sin pantallas (TV, celular) 1 hora antes.

□ En pocas palabras...

Tu cuerpo tiene un lenguaje: tus mediadores químicos te hablan todo el tiempo.

Cuando entiendes este juego, tienes más herramientas para dirigir tu bienestar, incluso en momentos difíciles.

Estás siempre a una decisión pequeña —pero constante— de sentirte mejor cada día.



□ Método 3 x 3 para recuperar tu equilibrio interno

Sistema simple, pensado para adultos 50+, que mueve la balanza del estrés hacia la armonía.

Tres momentos × tres acciones

La estrategia suave y poderosa que mejor funciona a partir de los 50.

El cerebro adulto responde mejor a **señales pequeñas, repetidas y amables**.

Por eso la Fórmula 3×3 es tan efectiva.

🕒 Tres momentos del día

- **Mañana:** encender ánimo y energía.
- **Tarde:** mantener claridad y evitar el bajón.
- **Noche:** desactivar tensión y preparar buen descanso.

+ Tres acciones en cada momento

1. **Activar** – despertar mediadores del bienestar.
2. **Equilibrar** – ordenar mente y ambiente.
3. **Calmar** – bajar ruido interno y estrés.

Pequeñas acciones → **grandes efectos acumulados.**

□ **Cómo aplicar la Fórmula 3 x 3**

☀ **Mañana**

Activar: 3 minutos de tu música preferida.

Equilibrar: hacer una mini-lista de 3 tareas posibles.

Calmar: respiración 4–6 por 1 minuto.

Este orden mental ayuda mucho al organizar rutinas, uso de medicamentos o trámites digitales.

☀ **Tarde**

Activar: caminar 5–10 minutos (aunque sea dentro de casa).

Equilibrar: ordenar un espacio pequeño.

Calmar: tomar una infusión con calma.

Quienes practican autocuidado en esta franja suelen tener menos olvidos, menos tensión al usar tecnología y mejor manejo de responsabilidades.

🌙 **Noche**

Activar (suave): reconocer un pequeño logro del día.

Equilibrar: preparar lo mínimo para el día siguiente.

Calmar: respiración lenta + estiramientos suaves. Evita pantallas (TV, celular) antes de dormir.

Esto ayuda especialmente en rutinas con medicamentos, convivencia con cuidadores o hábitos que requieren constancia.

□ **Por qué el método funciona en la Generación Silver**

- ✓ No exige fuerza física ni memoria perfecta.
- ✓ Se adapta al ritmo natural del cerebro adulto.
- ✓ Reduce el cortisol acumulado con los años.
- ✓ Disminuye la sensación de desborde (tecnológico, emocional o de salud).

- ✓ Aumenta la claridad para tomar decisiones.
- ✓ Mejora la relación con profesionales y cuidadores porque te sientes más preparado.

Cuando entiendes la química interna... todo mejora

Comprender tu equilibrio químico te da una base sólida para mejorar tu ánimo, tu descanso, tu energía y tu claridad mental.

Este módulo es apenas una puerta de entrada a un camino más completo, que incluye:

- hábitos fáciles,
- estrategias de autocuidado,
- organización de rutinas,
- uso seguro de medicamentos,
- herramientas simples para usar tecnología sin miedo.

¡Felicitaciones! Has completado nuestra guía de primeros pasos para lograr tu bienestar. Esto es muy importante para vivir mejor...

Todos los temas y estrategias propuestos y otros de interés de personas de 50+ que desean vivir con más autonomía, tranquilidad y vitalidad se desarrollan con mayor profundidad en otras guías y formaciones creadas especialmente por Canalvital.

Recuerda: el éxito requiere dedicación, creatividad y adaptabilidad. Esta no es solo una guía: es una oportunidad para abrir tu mente para que las cosas sean diferentes si te lo propones. La clave del éxito radica en la acción.

Estamos emocionados por lo que estás a punto de lograr: una etapa de plenitud en tu vida.

Te esperamos...

info@canalvital.com

