



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

LA GUÍA PARA ACTIVAR TUS MEDIADORES
INTERNOS Y RECUPERAR ARMONÍA.

Hola!

Esta guía fue creada por Canalvital para personas de la Generación Silver (50+), una etapa de la vida en la que 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 estado de ánimo y tu claridad mental,
- y qué pequeñas acciones conscientes puedes integrar en tu día a día para recuperar equilibrio, calma y vitalidad.

¿Qué es Canalvital?

Canalvital es una red de profesionales que trabajamos de manera colaborativa para crear propuestas formativas y espacios de acompañamiento en salud y bienestar, especialmente diseñados para personas de la Generación Silver (+50).

Canalvital nació a partir de una realidad evidente: durante años, los mensajes estuvieron centrados en la juventud, la velocidad y la productividad, dejando en segundo plano a quienes tienen experiencia, recorrido y nuevas necesidades que merecen ser atendidas con respeto.

Decidimos cambiar esa mirada. Así surgió Canalvital: como un aporte que aspira a ser confiable, claro y humano, donde la información se transforma en comprensión, y la comprensión en acciones concretas para vivir mejor.

Hoy, Canalvital es una red viva de profesionales que pone el conocimiento al servicio de la vida cotidiana, con una mirada integral que une cuerpo, mente y espíritu, respetando los tiempos, los procesos y la dignidad de cada persona.

□ **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, vives en armonía. Cuando están desbalanceados, vives “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 el aminoácido 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.



□ Un paso más ...

Del conocimiento a la acción: tu bienestar en una nueva etapa de la vida

¡Felicitaciones!

Has completado “**Deja de sobrevivir y comienza a sentirte realmente bien**”, una mini-guía creada para ayudarte a comprender algo fundamental: cuando entiendes tu química interna, empiezas a recuperar equilibrio, energía y claridad mental.

Ahora sabes que tu bienestar no depende solo de la suerte o de la edad, sino de **cómo acompañas a tu cuerpo, tu mente y tus emociones día a día.**

Los mediadores internos —serotonina, dopamina, endorfinas y oxitocina— pueden fortalecerse con hábitos simples, mientras que el impacto del estrés y del exceso de cortisol y adrenalina puede reducirse cuando incorporas autocuidado consciente.



Este material es una **puerta de entrada**. Te mostró el *por qué* de lo que sientes.



El **siguiente paso** es aprender el *cómo* sostener ese bienestar en la vida cotidiana,



En **Canalvital** desarrollamos también la **GUÍA VITAL SILVER**, una propuesta práctica pensada especialmente para personas **50+ y cuidadores**, que desean vivir con más autonomía, tranquilidad y vitalidad.

Invitación

Si la miniguía “Deja de sobrevivir y comienza a sentirte realmente bien” te ayudó a **entender por qué te sientes como te sientes**, **GUÍA VITAL SILVER** te ayudará a

transformar ese conocimiento en acciones concretas. profundizando los siguientes temas:

- **Nutrición y vitalidad**, para sostener energía y prevenir desequilibrios.
- **Bienestar corporal y movimiento**, adaptado a tu cuerpo hoy.
- **Protección de la piel y los sentidos**, cuidando lo que te conecta con el mundo.
- **Descanso reparador**, para mejorar el sueño
- **Equilibrio emocional y espiritual**, para regular el estrés y fortalecer el bienestar interno.
- **Bienestar financiero**, como parte de la tranquilidad diaria.
- **Prevención de molestias de salud y caídas**, con enfoque práctico.
- **Mente activa y despierta**, estimulando memoria y claridad.
- **Autocuidado y rol de los cuidadores**, sin sobrecarga ni culpa.

Todo con un enfoque integral, realista y respetuoso de tu ritmo.

✨ **Deja de improvisar tu bienestar. Empieza a construirlo.**

Esta etapa de tu vida puede vivirse con más calma, claridad y plenitud.

El primer paso ya lo diste. El siguiente está a tu alcance.

👉 **Accede ahora a GUÍA VITAL SILVER**

Por una inversión accesible, tendrás una herramienta completa para construir bienestar día a día, sin exigencias irreales y con acompañamiento claro.

👉 **Te gustaría tener más información sobre GUÍA VITAL SILVER?**

Pulsa aquí 👉 <https://www.canalvital.com/guiavitalsilver>

Te esperamos...

info@canalvital.com

