

Un nuevo espacio donde la comunicación, la psicología y el bienestar emocional se unen

22/01/2026



Durante años este blog ha sido un lugar para reflexionar sobre comunicación y marketing. Hoy comienza una nueva etapa, más profunda y coherente con mi recorrido personal y profesional. Este espacio evoluciona para integrar de forma clara mi faceta como psicóloga y comunicadora, ampliando la mirada hacia el bienestar emocional humano y animal, sin perder la esencia: comunicar con sentido.

Este cambio no es casual. Es el reflejo de un proyecto que he creado y lidero como presidenta: la Asociación Española de Comunicación y Psicología (AECYP), una iniciativa que nace de la convicción de que la comunicación y la psicología no pueden ni deben ir separadas cuando hablamos de bienestar, relaciones y transformación social.

¿Qué es AECYP y por qué nace?

AECYP surge como un espacio de encuentro entre profesionales, personas y proyectos que creen en una comunicación más humana, consciente y emocionalmente saludable. Como presidenta y fundadora, Nevado, mi perro me inspiró a crearlo, es la esencia de la asociación.

Mi objetivo ha sido crear una asociación que promueva el bienestar emocional, social y psicológico, tanto de las personas como de los animales, a través de la comunicación, la educación emocional y la psicología aplicada.

Desde AECYP trabajamos para visibilizar cómo la forma en la que nos comunicamos —con los demás, con nosotros mismos y con los animales— influye directamente en nuestra salud mental, en nuestros vínculos y en nuestra calidad de vida. Comunicar no es solo informar; es crear realidades, generar vínculos y acompañar procesos emocionales.

Comunicación, psicología y bienestar: un enfoque integrador

Este blog y la asociación comparten una misma filosofía: la comunicación es una herramienta terapéutica, social y relacional. Cuando aprendemos a escuchar, a expresarnos con honestidad y a comprender el impacto emocional de nuestras palabras y silencios, se abre la puerta a relaciones más sanas y conscientes.

Desde AECYP desarrollamos actividades, talleres y contenidos relacionados con:

- Bienestar emocional y psicológico
- Gestión del estrés y las emociones
- Autoestima e inteligencia emocional
- Comunicación consciente y relaciones saludables
- Mindfulness y autocuidado
- Vínculo humano-animal y bienestar emocional animal

Todo ello desde una mirada respetuosa, ética y basada en el acompañamiento, no en la exigencia.

El vínculo humano-animal como parte del bienestar

Una de las dimensiones más importantes de este proyecto es la atención al bienestar emocional animal y a la relación que establecemos con ellos. Los animales no se comunican con palabras, pero sí con emociones, conductas y presencia. Aprender a comprender ese lenguaje y a vincularnos desde la empatía es también una forma de cuidarnos a nosotros mismos.

En AECYP defendemos que el bienestar no es solo humano, sino compartido, y que una sociedad emocionalmente sana también se refleja en cómo trata y comprende a los animales.

Qué encontrarás a partir de ahora en este blog

Este espacio se convierte en un lugar donde podrás leer sobre:

- Comunicación con propósito
- Psicología aplicada a la vida cotidiana
- Bienestar emocional y autocuidado
- Relaciones conscientes
- Reflexiones sobre humanos y animales
- Proyectos, actividades y valores de AECYP

Un blog para pensar, sentir y comunicar mejor. Porque cuando unimos comunicación, psicología y bienestar, generamos cambios reales y duraderos.

Bienvenid@ a esta nueva etapa. Aquí seguimos, comunicando para cuidar.

Puedes conocer más sobre nuestra labor en www.aecyp.es