

El programa de Afundación «Conociendo las emociones», dirigido a personas mayores, se extiende en 2025 a 21 localidades gallegas y a Madrid

I En esta nueva edición se desarrolla con 13 entidades colaboradoras, llegará también a entornos de atención y cuidados

I El proyecto, codiseñado con socias y socios de los espazos+60 de Afundación y en colaboración con Matia Instituto, entidad dedicada desde hace más de 20 años a la investigación en el ámbito del envejecimiento, ha demostrado que formarse para adquirir competencias emocionales mejora el bienestar de las personas mayores

05.12.2025. Hoy en día numerosos estudios destacan la relación entre las habilidades asociadas a la inteligencia emocional y la obtención de resultados positivos como el bienestar subjetivo, la calidad de vida o la satisfacción vital. Dicho de otro modo, dedicar tiempo a reflexionar y aprender sobre la conciencia, la comprensión, la expresión y la regulación emocional puede favorecer un mayor equilibrio interno, una mejor adaptación y una vida más plena en cualquier etapa. Estas habilidades y competencias emocionales adquieren un papel fundamental en el proceso de envejecimiento en el que los desafíos físicos, emocionales y sociales suelen intensificarse, por ejemplo, con la aparición de enfermedades, la pérdida de seres queridos o los cambios de entorno. Así lo corrobora el programa «Conociendo las emociones» desarrollado por Afundación y Matia Instituto, que en 2025 llega a su V edición.

13 entidades sociales, que centran su actividad en la promoción del envejecimiento activo y la salud mental, desarrollarán con la Obra Social de ABANCA hasta el próximo mes de febrero una nueva edición del programa.

En esta ocasión, «Conociendo las emociones» se desenvuelve en los Espazos + 60 Afundación y centros gestionados por COGAMI, Contigo Galicia, Cruz Roja, ADCOR, AGADEA, ATEGAL, AFAPO, AFEM MOREA, ALCER, Mimosas y O tempo é Noso en A

Coruña, Arteixo, Baiona, Cangas, Ferrol, Lalín, Lugo, Monforte, O Barco, O Grove, Ourense, Pobra do Caramiñal, Pontedeume, Pontevedra, O Porriño, Rianxo, Santiago, Tomiño, Vilagarcía, Vigo y Viveiro. Por primera vez, «Conociendo las emociones» se extenderá fuera de Galicia, en colaboración con tres entidades de Madrid: la residencia San Camilo, la Fundación SUMMA Humanitate y Cruz Roja

CONOCIENDO LAS EMOCIONES LLEGA A ENTORNOS DE ATENCIÓN Y CUIDADOS

En esta edición, como continuidad del trabajo de co-creación llevado a cabo por el equipo de Afundación con profesionales de 6 entidades durante la edición 2024 se está impartiendo una versión del programa que se ha adaptado a las necesidades y capacidades cognitivas de participantes de centros de día y residencias y personas usuarias de asociaciones que trabajan entornos vinculados a las enfermedades mentales. La trascendencia de esta adaptación consiste en llevar la formación en competencias emocionales a entornos asistenciales y de cuidados con materiales específicamente adaptados.

Imágenes disponibles [AQUÍ](#).

LOS BENEFICIOS DEL PROGRAMA

«Conociendo las emociones» ha sido co-diseñado con personas mayores, testeado, validado e implementado en cuatro ediciones sucesivas. Sumando los participantes de esta nueva edición 2025-2026, la quinta, llegará a más de 1000 personas de distintas localidades gallegas, tanto rurales como urbanas, y a Madrid.

Los resultados obtenidos hasta ahora evidencian que el programa ha permitido la mejora del bienestar y la adquisición de competencias emocionales de las personas participantes, según la investigación realizada por Afundación y Matia Instituto, entidad de referencia en España en la materia y con más de 20 años de trayectoria. Los resultados, validados a lo largo de 5 ediciones, muestran que 9 de cada 10 personas

han obtenido beneficios en alguna dimensión, mejorando su conciencia emocional, su comprensión de las emociones, su regulación o su nivel de bienestar. Además de esto, los participantes relatan que han mejorado en sus relaciones con ellos mismos y con los demás, gracias a la adquisición y desarrollo de habilidades y competencias como la escucha activa, la comunicación asertiva o aprender a poner límites. También se observa un resultado significativo en la salud percibida, de manera que las personas valoran mejor su estado de salud al finalizar el programa de forma consistente a lo largo de las ediciones del programa.

«El programa permite a las personas participantes fortalecer sus recursos personales y compartir experiencias que les ayudan a afrontar las situaciones cotidianas, entender sus reacciones, tomar alternativas para regularse y cuidar los vínculos afectivos, y así lo subrayan tras finalizar las sesiones», destaca Sabela Couceiro, coordinadora del área de Mayores de Afundación.

Tras la exitosa experiencia con personas socias de los 11 espazos +60 Afundación, el programa se ha extendido desde 2024 a 47 centros de distintas entidades que trabajan también en el ámbito de las personas mayores en localidades de las cuatro provincias y en Madrid. El objetivo es compartir aprendizajes y generar una red de entidades sociales del ámbito del envejecimiento activo y saludable con interés en trabajar la mejora del bienestar emocional a medida que envejecemos.