

HAPPINESS IN PRACTICE: POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE



Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

Newsletter 03

Abril - Julio 2026

"El bienestar se vuelve sostenible cuando las experiencias compartidas se transforman en herramientas que otras personas y comunidades pueden utilizar, adaptar y hacer propias"



EL PROYECTO EN CIFRAS — ABRIL/JULIO 2026



Los Talleres Locales de la Felicidad

Entre abril y junio de 2026 se realizaron los Talleres Locales de la Felicidad en Valencia, Módena y Bélgica. Dos se desarrollaron de forma presencial y uno en modalidad online. Todos compartieron un mismo objetivo: acercar las metodologías de Happiness in Practice a diferentes contextos locales y promover experiencias de bienestar, escucha, participación y conexión comunitaria.

Valencia — Memoria histórica, comunidad y bienestar

18 de abril de 2026



El taller local de Valencia exploró la relación entre memoria histórica, territorio y salud comunitaria.

A través de metodologías participativas, patrimonio cultural, arte y diálogo intergeneracional, las personas participantes reflexionaron sobre cómo las historias compartidas contribuyen a construir identidad, vínculos y bienestar colectivo.

La jornada incluyó:

- un Círculo de Empatía como práctica de escucha profunda;
- una visita guiada a Sant Miquel dels Reis;
- una reflexión sobre la relación entre memoria, territorio y bienestar;
- un intercambio de experiencias entre generaciones;
- un cierre musical como momento simbólico de conexión.



La actividad fue facilitada por Domingo Ferrandis y Salvador Espert.

Recordar juntos no significa permanecer en el pasado, sino reconocer cómo los lugares, las historias y las relaciones construyen nuestra salud comunitaria.

La experiencia mostró que la memoria compartida puede fortalecer los vínculos y ayudarnos a comprender mejor el presente.



Módena — Cultivar el bienestar en la ciudad

15 de mayo de 2026

El taller local de Módena propuso una experiencia de conexión con la naturaleza urbana en el corazón de la ciudad. La actividad se desarrolló en el Jardín de la Salud y el Bienestar, instalado en Piazza Grande, y estuvo orientada a redescubrir el entorno cotidiano desde una mirada más atenta y consciente.



Durante el recorrido, las personas participantes fueron invitadas a:

- observar con atención el espacio y sus detalles;
- reconocer colores, formas y aromas;
- realizar ejercicios sencillos de respiración;
- disminuir el ritmo y conectar con el momento presente;
- compartir sensaciones y reflexiones con el grupo.



La actividad fue facilitada por Ana María Solís.

La experiencia mostró cómo un espacio verde situado en el centro de la ciudad puede convertirse en una oportunidad para detenerse, recuperar la calma y fortalecer la relación con otras personas. El contacto consciente con el entorno permitió explorar el bienestar como una práctica sencilla, accesible y vinculada con la vida cotidiana.

La felicidad también puede cultivarse, como un jardín.

La combinación de observación, respiración y diálogo grupal ofrece una metodología que puede aplicarse en jardines, parques, plazas y otros espacios comunitarios, acercando el bienestar a los lugares donde transcurre la vida diaria.

Bélgica — Bienestar y participación comunitaria online

24 de junio de 2026

El tercer Taller Local de la Felicidad se desarrolló en formato online y estuvo dirigido a personas adultas jóvenes residentes en Bélgica

Organizado por **Projects for Europe**, el taller permitió trasladar las metodologías del proyecto a un entorno digital, manteniendo su enfoque participativo, experiencial y comunitario.

La sesión abordó los siguientes contenidos:

- bienestar emocional y resiliencia;
- principios de psicología positiva;
- prácticas cotidianas de autocuidado;
- participación comunitaria;
- inclusión social;
- apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos;
- posibilidades de aplicación de las herramientas del proyecto.

A través de ejercicios, reflexiones y momentos de intercambio, las personas participantes pudieron identificar recursos personales y comunitarios útiles para afrontar dificultades, fortalecer relaciones y generar pequeñas transformaciones en su entorno.



ONLINE TRAINING

BUILDING RESILIENT COMMUNITIES

Introduction to the Happiness in Practice Community of Practice

Join a European community exploring well-being, resilience, active participation and positive social change!

- Explore well-being and resilience through Positive Psychology
- Discover the European Community of Practice and connect with peers
- Learn practical tools for community engagement, inclusion and participation
- Grow personally, share good practices and create positive impact

24 JUNE 2026 15:00-16:00 CET ONLINE LANGUAGE: ENGLISH DURATION: 1 HOUR

Let's build together more resilient, inclusive and connected communities across Europe!

PARTICIPATION IS FREE! Open to young adults living in Belgium aged 18 to 40.

REGISTER HERE! <https://forms.gle/9t3b3d3d3d3d3d3d>

REGISTRATION DEADLINE: 21 JUNE 2026 Don't miss it, register by 21 June 2026!

Co-funded by the European Union Happiness in Practice - Positive Psychology and Community Resilience Erasmus+ Project www.happiness-in-practice.eu Happiness in Practice Project



Online Training for Young Adults in Belgium

Building Resilient Communities

24 June 2026

Co-funded by the European Union Erasmus+ Project Projects For Europe

Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

El taller favoreció la escucha, el intercambio y el aprendizaje compartido, amplió el alcance del proyecto y demostró la capacidad de sus metodologías para adaptarse a contextos presenciales y digitales.

Happiness Toolkit

DEL APRENDIZAJE A UNA HERRAMIENTA ABIERTA

El Happiness Toolkit es uno de los principales resultados del proyecto: una guía práctica y de acceso abierto para incorporar bienestar, conciencia emocional y resiliencia comunitaria en la educación de personas adultas. Actualmente está disponible en [inglés](#), [italiano](#), [español](#) y [francés](#).

Las siete herramientas

- Yoga de la Risa.
- Círculo de Empatía.
- La Puerta, de Magda Szabó.
- El Hilo Rojo.
- Prácticas de Psicología Positiva.
- Microprácticas cotidianas.
- Mapa Emocional Comunitario.

Además, incluye orientaciones éticas, plantillas de trabajo, recomendaciones para grupos multilingües e intergeneracionales y modelos que permiten desarrollar desde una sesión de 90 minutos hasta un itinerario de tres encuentros.



El Toolkit no propone una fórmula universal para ser feliz. Ofrece prácticas, lenguajes y espacios de escucha que pueden hacer la vida cotidiana más consciente, conectada y habitable.

El Toolkit:

- Es educativo y preventivo.
- No es terapia.
- No diagnóstica.
- La participación siempre es voluntaria.
- La facilitación protege los límites y los ritmos personales.

EL HAPPINESS TOOLKIT EN CIFRAS

Un recurso práctico y abierto para promover bienestar, escucha y resiliencia comunitaria.



El Mapa Emocional Comunitario

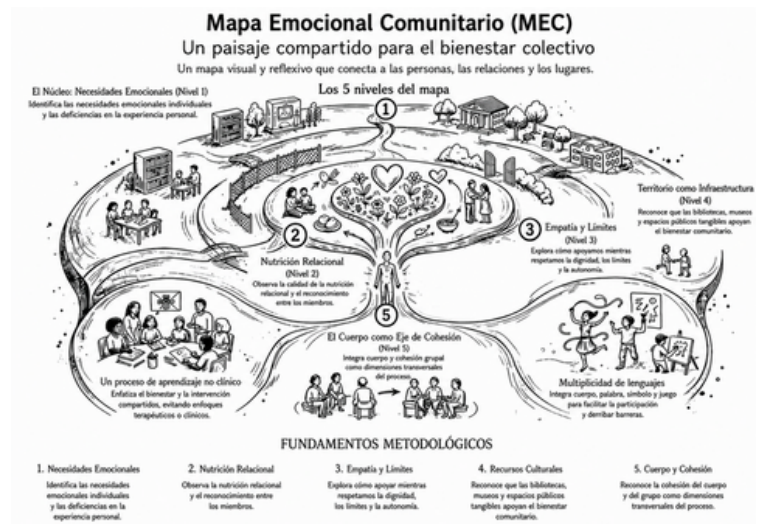
UN MAPA DE SIGNIFICADOS, NO UN MAPA GEOGRÁFICO

El Mapa Emocional Comunitario —Community Emotional Map, CEM— es una herramienta participativa que ayuda a representar aquello que normalmente no aparece en los mapas convencionales: las emociones, los vínculos, las necesidades, los recursos de cuidado y las experiencias que dan forma a una comunidad.



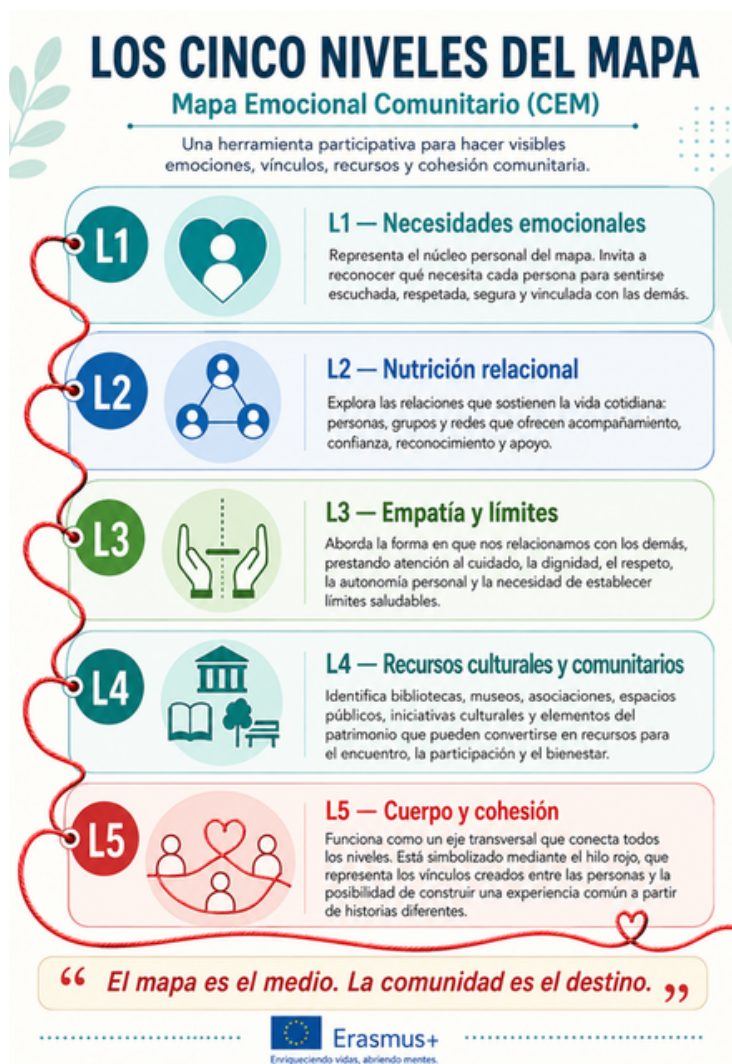
No busca localizar lugares con precisión geográfica ni ofrecer una evaluación individual.

Su propósito es facilitar un proceso de reflexión compartida mediante el cual las personas puedan reconocer cómo se sienten, qué relaciones las sostienen, qué tensiones existen y qué recursos personales, culturales y comunitarios tienen a su disposición.



A través de palabras, símbolos, colores, imágenes y experiencias compartidas, el mapa permite hacer visibles:

- las necesidades emocionales presentes en el grupo;
- las relaciones y los vínculos que ofrecen apoyo;
- los recursos de cuidado existentes;
- las tensiones, dificultades o límites que afectan al bienestar;
- los espacios culturales y comunitarios del territorio;
- los elementos que favorecen la confianza y la cohesión grupal.



La metodología se organiza en cinco niveles y nueve fases de facilitación. Recoge los aprendizajes desarrollados durante Happiness in Practice y puede adaptarse a diferentes contextos educativos, culturales y comunitarios. La guía está disponible en cuatro idiomas.

El CEM convierte experiencias individuales en una lectura colectiva. El resultado no es solamente un documento visual, sino una representación construida conjuntamente que ayuda a comprender mejor la comunidad y a identificar posibilidades de cuidado, conexión y acción compartida.

COMUNIDAD EUROPEA DE PRÁCTICA

Un espacio abierto, multilingüe y participativo

La Comunidad Europea de Práctica de Happiness in Practice nació de los vínculos construidos durante los talleres y actividades del proyecto. Su propósito es ofrecer un espacio estable donde las personas interesadas en el bienestar, la educación de personas adultas y la resiliencia comunitaria puedan seguir encontrándose, aprendiendo y compartiendo experiencias.



Lanzamiento de la comunidad

La comunidad fue presentada oficialmente el 25 de marzo de 2026, durante el encuentro internacional celebrado en Valencia. Su creación expresó el compromiso de continuar intercambiando metodologías, desarrollando prácticas locales y compartiendo los recursos producidos por el proyecto.

De una fase piloto a una comunidad abierta

Durante una primera fase piloto, la comunidad funcionó como un espacio cerrado destinado a probar su funcionamiento, organizar los contenidos y recoger las primeras aportaciones.

Finalizada esta etapa, la comunidad se ha abierto al público y cuenta actualmente con 40 personas inscritas. Puede participar cualquier persona interesada en conocer, utilizar o adaptar las metodologías de Happiness in Practice.

Cada integrante puede compartir experiencias, formular preguntas y aportar prácticas o recursos en su propio idioma, favoreciendo una participación más accesible y el intercambio entre personas de diferentes países y contextos.



Una comunidad vinculada a todo el proyecto

La Comunidad Europea de Práctica es un resultado colectivo de Happiness in Practice. Conecta las experiencias desarrolladas en Italia, España y Bélgica y permite que los aprendizajes, metodologías y recursos del proyecto continúen circulando entre personas y organizaciones.

¿Quién puede participar?

La comunidad está abierta a:

- educadores y formadores de personas adultas;
- facilitadores y profesionales de la salud;
- agentes culturales y comunitarios;
- trabajadores sociales y asociaciones;
- participantes en las actividades del proyecto;
- cualquier persona interesada en el bienestar, la educación y la participación comunitaria.

COMUNIDAD EUROPEA DE PRÁCTICA
Un espacio abierto, multilingüe y participativo

La Comunidad de Práctica de Happiness in Practice nace de los vínculos construidos durante los talleres y actividades del proyecto.

 40 personas inscritas	 ABIERTA a nuevos participantes
 MULTILINGÜE participa en tu propio idioma	 EUROPEA conecta experiencias, metodologías y territorios

De una fase piloto a una comunidad abierta
Tras una primera fase piloto de acceso cerrado, la comunidad se ha abierto al público. Hoy cualquier persona interesada puede unirse, compartir experiencias, hacer preguntas y participar en su propio idioma.

¿Qué ofrece?

 Intercambio de experiencias y metodologías	 Aplicación del Happiness Toolkit	 Compartir el Community Emotional Map
 Aprendizaje entre pares	 Nuevas colaboraciones	 Continuidad del proyecto

¿Qué se puede compartir?

Dentro de la comunidad es posible:

- intercambiar experiencias y metodologías;
- compartir aplicaciones del Happiness Toolkit;
- presentar resultados del Mapa Emocional Comunitario;
- proponer actividades de bienestar y resiliencia;
- plantear preguntas y solicitar aportaciones;
- conocer iniciativas desarrolladas en otros territorios;
- establecer contactos para futuras colaboraciones.

Únete a la comunidad
Participa, comparte prácticas y descubre cómo otras personas están aplicando las herramientas de Happiness in Practice.
www.happinesspractice.com/groups

“ Cada persona puede encontrar su voz, compartirla en su propio idioma y construir conocimiento junto a las demás. ”

Happiness in Practice: Positive Psychology & Community Resilience

La comunidad no es solamente un espacio para recibir información: se construye con los conocimientos, las preguntas y las experiencias que aporta cada participante.

CONFERENCIA FINAL EUROPEA

Transformar los desafíos en felicidad compartida

La conferencia final de Happiness in Practice reunió a educadores, facilitadores, profesionales de la psicología y del trabajo social, estudiantes y personas voluntarias de distintos países. Con 122 personas inscritas, el encuentro superó el objetivo previsto y confirmó el interés por metodologías prácticas y accesibles vinculadas con el bienestar emocional y la resiliencia comunitaria.

Más que una presentación de resultados, la conferencia se convirtió en un espacio de diálogo e intercambio internacional. Las intervenciones de participantes de Ucrania, Turquía, Irlanda y Noruega aportaron experiencias y reflexiones sobre resiliencia, inclusión, trabajo con jóvenes en situación de vulnerabilidad y educación no formal. También se compartieron prácticas relacionadas con la psicología positiva, los Círculos de Empatía, la narración autobiográfica, el Yoga de la Risa y el teatro.



Un recorrido europeo compartido

Durante el encuentro se presentaron los principales resultados desarrollados en Italia, España y Bélgica:

- el Happiness Toolkit;
- el Mapa Emocional Comunitario;
- el sitio web multilingüe;
- la Comunidad Europea de Práctica.

Estos recursos permanecen abiertos para que educadores, facilitadores, profesionales y organizaciones puedan utilizarlos, adaptarlos y compartirlos en diferentes contextos. La conferencia no representó únicamente el cierre de una etapa, sino también el comienzo de la continuidad y transferencia de los aprendizajes del proyecto.

La conferencia final transformó la presentación de resultados en una conversación viva entre personas comprometidas con la construcción de comunidades más conectadas, inclusivas y resilientes.

El legado de Happiness in Practice

Happiness in Practice continúa más allá de sus actividades a través de las personas, las metodologías y las relaciones construidas durante el proyecto.

Los recursos formativos y la Comunidad Europea de Práctica permanecen abiertos para ser utilizados, compartidos y adaptados en nuevos contextos educativos, culturales y comunitarios.

El proyecto finaliza, pero sus herramientas, aprendizajes y vínculos continúan generando conexión, participación y resiliencia.

El bienestar no es un resultado inmediato ni exclusivamente individual, sino una práctica cotidiana y colectiva que se cultiva mediante la escucha, la empatía, la creatividad y la participación.



Explora los recursos, únete a la comunidad y continúa compartiendo la práctica.

Recursos que permanecen abiertos

- [Happiness Toolkit](#)
- [Mapa Emocional Comunitario](#)
- [Calendario de la Felicidad](#)
- [Comunidad Europea de Práctica](#)
- [Materiales y artículos del proyecto](#)



[Sitio Web](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



solissrls@gmail.com