



Co-funded by  
the European Union



# HAPPINESS IN PRACTICE: POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE

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

Small-scale Partnerships in Adult Education

## Newsletter 02

Enero - Marzo 2026

"El bienestar no es un concepto abstracto: es una práctica encarnada, relacional y situada, construida a través del cuerpo, las emociones, la cultura y el territorio."



### EL PROYECTO EN CIFRAS - ENERO / MARZO 2026



Co-funded by  
the European Union



SOLIS Srls



ESA



Projects  
For  
Europe

## TALLER INTERNACIONAL 1 · ITALIA · ENERO 2026

### Módena: “Construyendo los Fundamentos”

El primer taller internacional del proyecto reunió a 10 educadoras y facilitadores de las tres organizaciones socias para tres días intensivos en Módena. Organizado por SOLIS Srls con el patrocinio del Municipio de Módena, el encuentro estableció los fundamentos metodológicos, relacionales y conceptuales del itinerario formativo transnacional.

#### Yoga de la Risa

Sesión experiencial que combinó respiración consciente (pranayama) con risa inducida, demostrando cómo prácticas breves generan reducciones reales del estrés, mayor energía vital y fuerte cohesión grupal. Una herramienta transferible a contextos comunitarios.

#### Círculos de Empatía

Simulación guiada y práctica real de escucha empática. Los y las participantes vivieron la diferencia entre escuchar para responder y escuchar para comprender. El formato circular, con turno de palabra y sin juicios, redujo defensas y generó expresión auténtica.

#### Acetaia Barbieri

Visita a una histórica fábrica de vinagre balsámico — 12 a 25 años de trabajo artesanal paciente — como metáfora viva del bienestar: no un estado inmediato, sino una competencia construida gradualmente a través del cuidado, el tiempo y la transmisión intergeneracional

*"El proceso del vinagre balsámico — ciclos largos, atención constante, respeto por los ritmos naturales — fue la metáfora perfecta del bienestar: no un estado inmediato, sino una competencia construida día a día a través de prácticas cotidianas y relaciones significativas."*

### Resultado clave: alineamiento metodológico:

La sesión final, produjo un documento de síntesis compartido con los principios de trabajo acordados, los retos prácticos identificados y las recomendaciones para guiar todas las actividades futuras. Se invitó a los y las participantes a leer La Puerta de Magda Szabó como preparación para el siguiente encuentro en Valencia.

### DÍA 1 — Psicología positiva, cuerpo y perspectiva comunitaria



La jornada comenzó con una dinámica corporal de presentación que, a través de gestos compartidos, activó la escucha, la atención y generó un clima de confianza desde el inicio.

Luego, Ana María Solís (SOLIS Srls) presentó el enfoque metodológico del proyecto, basado en la co-creación, el aprendizaje experiencial y el uso de

múltiples lenguajes para abordar el bienestar desde una perspectiva no terapéutica.



### Actividades de psicología positiva — Angela Giacovelli

Las actividades, facilitadas por Angela Giacovelli (SOLIS Srls), combinaron reflexión individual y trabajo grupal.

Se exploraron las necesidades emocionales y su nivel de satisfacción, así como las posiciones relacionales desde el Análisis Transaccional, promoviendo una mayor conciencia para construir vínculos más equilibrados.



### Arte, salud comunitaria y procesos de renacimiento — Salvador Espert (ESA)

La sesión, facilitada por Salvador Espert, abordó la salud desde una perspectiva integral, destacando el papel del arte y la cultura como herramientas de cuidado y cohesión social.

El bienestar se presentó como la capacidad de las personas y comunidades para reconstruirse, resignificar experiencias y cuidarse mutuamente.

### Visita cultural — Acetaia Barbieri

La jornada concluyó con la visita a la Acetaia Barbieri, histórica productora de vinagre balsámico de Módena.

La experiencia ofreció una reflexión sobre el valor del tiempo, la paciencia y la transmisión de saberes, presentando el bienestar como un proceso gradual que se construye a lo largo del tiempo.



## Día 2 — Bienestar holístico, prácticas corporales y cultura



La jornada abordó el bienestar desde una perspectiva holística, combinando dimensiones emocionales, corporales y sociales a través de actividades de psicología positiva.

El momento central fue el **Yoga de la Risa**, facilitado por **Ana María Solís**, que promovió el bienestar y la conexión mediante prácticas breves y accesibles.

Por la tarde, **Salvador Espert (ESA)** presentó **Receta Cultura**, destacando el valor de la cultura como recurso para la salud y la participación comunitaria.

El día concluyó con un **recorrido guiado por Módena** junto a **Alessandro Pelligra (SOLIS Srls)**, conectando patrimonio, territorio y ciudadanía.

## Día 3 — Narrativa autobiográfica, Círculos de Empatía y síntesis



La jornada, coordinada por Domingo Ferrandis (ESA), comenzó con ejercicios de conexión corporal para favorecer la presencia y preparar el trabajo relacional.

A través de la **narrativa autobiográfica** y la **escritura colaborativa**, el grupo transformó experiencias individuales en

relatos compartidos.

Los **Círculos de Empatía** promovieron la escucha profunda y la conexión, destacando el valor de ser escuchado sin juicio.

El cierre combinó reflexión, trabajo en grupo y **síntesis colectiva**, evidenciando una fuerte **alineación metodológica** entre los participantes.

Conoce más sobre el workshop: [Módena - Enero 2026](#)

## HERRAMIENTA DEL PROYECTO

### “El Calendario de la Felicidad”

Una brújula diaria de bienestar · Septiembre 2025 – Agosto 2026

#### El calendario y el Día Internacional de la Felicidad

El 20 de marzo de 2026, Día Internacional de la Felicidad, el proyecto publicó un artículo en su blog sobre Felicidad en la Era de las Redes Sociales, con tres pasos prácticos: Elegir (pausa consciente antes de abrir una app), Conectar (sustituir el scroll por una llamada real), y Cultivar (el feed como jardín propio). El calendario de marzo invita precisamente ese día a reflexionar sobre lo que nos hace felices a nosotros y a quienes nos rodean.

Conoce más: [Día de la Felicidad](#)



El **Calendario Happiness in Practice** reúne 12 meses de micro-prácticas de bienestar, una por día (septiembre 2025–agosto 2026), con enfoques temáticos que conectan el proyecto con la vida cotidiana.

Es una herramienta formativa y de difusión, pensada para compartirse en distintos contextos.

Basado en la psicología positiva, promueve pequeños hábitos diarios como camino hacia el bienestar.

**SEPTIEMBRE  
2025**

*Aprender a lo largo de la vida mantiene viva nuestra energía interior.*

**ENERO  
2026**

*Cada nuevo comienzo es una oportunidad para cultivar bienestar.*

**MAYO  
2026**

*La felicidad florece cuando compartimos experiencias y aprendizajes.*

**OCTUBRE  
2025**

*La gratitud nos ayuda a reconocer lo valioso de cada día.*

**FEBRERO  
2026**

*La amabilidad, incluso en pequeños gestos, puede transformar un día.*

**JUNIO  
2026**

*Dedicar tiempo a lo que nos hace bien también es una forma de cuidarnos.*

**NOVIEMBRE  
2025**

*Las comunidades fuertes se construyen con empatía y colaboración*

**MARZO  
2026**

*Escuchar con atención es una forma profunda de conectar con los demás.*

**JULIO  
2026**

*Reír juntos fortalece los vínculos y aligera el camino.*

**DICIEMBRE  
2025**

*Mirar el camino recorrido nos recuerda todo lo que hemos aprendido.*

**ABRIL  
2026**

*La curiosidad abre caminos hacia nuevas formas de aprender y crecer.*

**AGOSTO  
2026**

*El descanso también forma parte del bienestar.*

Conoce más sobre el calendario: [Calendario Happiness](#)

## TALLER INTERNACIONAL 2 · ESPAÑA · MARZO 2026

### Valencia: “Literatura, Empatía y Arte como Medicina”

23–25 de marzo de 2026 · Biblioteca Pilar Faus · Museo de Historia · Museo de Bellas Artes · Consultorio Auxiliar Convento de Jerusalén

El segundo taller internacional amplió el proyecto desde el espacio de formación profesional hacia una intervención directa con la comunidad: 36 personas de Italia y España — 32 participantes beneficiarias de entre 35 y 60 años y el equipo del proyecto — compartieron tres días estructurados en torno a tres ejes: la literatura como espacio de encuentro, la empatía como herramienta de cuidado, y el arte como medicina universal.

#### Instituciones colaboradoras del taller de Valencia

##### Biblioteca Pública de Valencia (Pilar Faus)

Sede principal del taller · Días 1 y 2  
Espacio anfitrión del círculo de lectura y el Círculo de Empatía. Aportó el marco institucional de la red de Bibliotecas Municipales de Valencia.  
Carrer de l'Hospital, 13 · Valencia

##### Consultorio Auxiliar Convento de Jerusalén

Centro de Salud · Proyecto RECETA CULTURA  
Centro de salud comunitaria donde se desarrollan las actividades culturales de RECETA CULTURA. Aportó las enfermeras para el Círculo de Empatía y acogió la exposición del Día de la Mujer.  
Valencia · Director: Salvador Espert

##### Generalitat Valenciana

Apoyo institucional  
Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Respaldo institucional al proyecto en el contexto valenciano de salud comunitaria y bienestar

##### Museu de Belles Arts de València

Sede del Día 3 · Visita temática y cierre  
Acogió la visita guiada luz-sombra, la reflexión con Teatres de la Llum en el Patio del Embajador Vich, el catering del proyecto y la ceremonia de certificados.  
Carrer de Sant Pius V, 9 · Valencia

##### Museo de Historia de Valencia

Museo de Historia de Valencia  
Visita cultural · Día 2  
Recorrido por las capas civilizatorias de Valencia — romana, árabe, cristiana — con hilo conductor en el papel de la mujer en la historia de la ciudad.  
Parte del proyecto RECETA CULTURA

##### Bibliotecas Municipales de Valencia

Red de bibliotecas · Apoyo institucional  
Red de bibliotecas públicas del Ayuntamiento de Valencia. Colaboración con la Biblioteca Pilar Faus como espacio de encuentro y práctica cultural para adultos.

#### Profesionales que participaron en el taller de Valencia

- **Salvador Espert**

Director del Consultorio Convento de Jerusalén · Coordinador del Círculo de Empatía-ESA

- **Paco Inclán**

Biblioteca Pilar Faus · ESA-Cofacilitador del club de lectura La Puerta

- **Marisela Ríos**

Biblioteca Pilar Faus · Actividad del Hilo Rojo

- **Estrella Rodríguez Roncero**

Museo de Bellas Artes de Valencia · Guía temática luz y sombra

- **Daniela Bertini**

SOLIS Srls · Formadora de adultos

- **Angela Giacovelli**

SOLIS Srls · Formadora de adultos

- **Alessandro Pelligra**

SOLIS Srls · Formador de adultos

- **Irene Colomer Agulló**

Estudiante de enfermería · Consultorio Convento Jerusalén · Círculo de Empatía

- **Vega Gracia Chiva**

Estudiante de enfermería · Consultorio Convento Jerusalén · Círculo de Empatía

- **Mariola Ponce**

Teatres de la Llum · Puerto de Sagunto · Reflexión dramatizada Día 3

- **Vicent Ortolá**

Teatres de la Llum · Puerto de Sagunto · Reflexión dramatizada Día 3

- **Ana María Solís**

SOLIS Srls · Facilitadora y Coordinadora general del proyecto

- **Domingo Ferrandis**

ESA · Facilitador principal de los tres días y anfitrión del taller internacional

## DÍA 1 — La ficción como encuentro

Más de 30 participantes mayores de 50 años, de Italia y España, se reunieron en la Biblioteca Pilar Faus para una jornada de lectura, diálogo y autodescubrimiento.

A partir de *La Puerta de Magda Szabó*, exploraron temas como la traición, la dependencia, el poder y la dignidad. La novela, centrada en la compleja relación entre una escritora y su ama de llaves, abrió una reflexión sobre los límites, el amor y la dificultad de comprender al otro. La palabra “traición” emergió en ambos idiomas como eje del debate, llevando al grupo a cuestionar qué significa realmente dañar a alguien incluso desde el amor.

*"Puedes destruir a alguien amándolo. Esta frase, que emergió en más de un grupo, captura todo lo que el libro deja sin resolver — y que la vida también deja sin resolver."*



Conoce más: [Día1](#)

## DÍA 2 — La empatía como cuidado

Vega Gracia Chiva e Irene Colomer Agulló, estudiantes de enfermería, presentaron el modelo de atención domiciliaria en Valencia, destacando la empatía como eje del cuidado y contrastándolo con el sistema italiano.

La reflexión mostró cómo este enfoque influye en la relación con los pacientes. A través de testimonios personales, se evidenció que la empatía no solo es un valor humano, sino una competencia profesional clave en la calidad del cuidado.

### El Hilo Rojo — Marisela Ríos

Antes de la visita al museo, Marisela Ríos facilitó la actividad del “hilo rojo”, uno de los momentos más simbólicos del taller.

Los y las participantes tejieron juntos un corazón de ganchillo, creando una representación tangible del vínculo y la conexión construidos entre el grupo.

### RECETA CULTURA: la cultura como medicina

Durante la visita al Museo de Historia de Valencia, los y las participantes españolas compartieron algo concreto y poderoso: desde que participan en las actividades culturales de RECETA CULTURA toman menos medicamentos. Cultura como medicina — no es una metáfora. Es lo que están viviendo.



Conoce más: [Día 2](#)

### DÍA 3 — Arte, sombra y comunidad

El día comenzó con la visita al **Consultorio Convento de Jerusalén**, donde el grupo recorrió una exposición de obras creadas por pacientes, reflejando el arte como forma de expresión y proceso personal.

En el **Museo de Bellas Artes**, una visita guiada conectó las obras con los temas del taller, explorando dualidades como fragilidad y fortaleza o alegría y dolor.

La jornada concluyó con una reflexión participativa coordinada por **Domingo Ferrandis junto a Teatros de la Llum**, centrada en el cuidado, la dignidad y la conexión humana, donde los participantes fueron protagonistas de la experiencia.

#### **Teatros de la Llum**

*Compañía valenciana con sede en Puerto de Sagunto, especializada en teatro de sombras contemporáneo, teatro negro y proyecciones. Fundada por Mariola Ponce y Vicent Ortolá. Su presencia en el taller añadió una dimensión artística y comunitaria única al cierre del encuentro.*



*"En el patio del museo, con el catering del proyecto, Domingo invitó a todos — italianos, españoles e invitados — a recitar y cantar juntos el poema Mediterráneo de Joan Manuel Serrat. Una canción que habla del mar, del encuentro, de lo que une a los pueblos. Un final de belleza y emoción que nadie olvidará."*

Conoce más: [Día 3](#)

## HITO DEL PROYECTO

### Lanzamiento de la “Comunidad de Práctica Internacional”

25 de marzo de 2026 · Museo de Bellas Artes de Valencia

El 25 de marzo de 2026 se lanzó oficialmente la Comunidad de Práctica Internacional entre Italia y España, coordinada por SOLIS Srls desde Valencia. Esta comunidad no es una estructura formal: es un compromiso compartido de continuar trabajando juntos — intercambiando experiencias y metodologías, desarrollando Laboratorios de la Felicidad locales y construyendo colectivamente el Happiness Toolkit.

El lanzamiento confirmó oficialmente lo que ya se había formado de manera informal durante el taller: una comunidad real, compuesta por personas que se han conocido, compartido lecturas, historias y un hilo común, y que ahora no quieren detenerse. Los 32 participantes cerraron el taller no como desconocidos, sino como comunidad: con canciones, risas, abrazos entre personas que se habían conocido el lunes y que ahora se despedían como viejos amigos.

## PRÓXIMOS PASOS

- Desarrollo de Laboratorios de la Felicidad locales en Italia y España.
- Construcción del Happiness Toolkit: recurso práctico y transferible para educadores, profesionales de la salud y agentes comunitarios.
- Difusión del Calendario de la Felicidad en entornos educativos y comunitarios.
- Consolidación de la Comunidad de Práctica Internacional Italia-España y ampliación de la red transnacional.

## Blog del Proyecto

Todos los artículos del taller de Valencia, los artículos sobre el Día Internacional de la Felicidad y las noticias del proyecto están disponibles en nuestro Sitio Web



[Sitio Web](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



[solissrls@gmail.com](mailto:solissrls@gmail.com)