



## HAPPINESS IN PRACTICE: POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE



Happiness

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

Small-scale Partnerships in Adult Education

# Newsletter 01

Noviembre 2025

Comenzamos un nuevo camino. Happiness in Practice es un proyecto Erasmus+ que promueve el bienestar emocional y la resiliencia en personas adultas de distintas comunidades en Europa.

Queremos acompañar a quienes atraviesan estrés, agotamiento o desconexión, ofreciendo espacios para recuperar la calma, la alegría y el sentido de pertenencia.

Creemos que la felicidad no es un destino al que se llega, sino una práctica cotidiana: pequeños gestos, atención plena y herramientas simples que podemos compartir y cultivar juntas/os, en comunidad.



### ¿Por qué Happiness in Practice?

El proyecto nace para apoyar especialmente a personas adultas (aprox. 35–60 años) que experimentan ansiedad, cansancio emocional o baja satisfacción vital, muchas veces vinculada a presiones familiares, laborales o económicas.

Estas situaciones pueden generar una sensación de aislamiento o de “ir en automático”, sin espacio para respirar.

En Europa, la salud mental es una preocupación creciente, pero gran parte de los recursos se destina al tratamiento y no a la prevención. Por eso, proponemos un enfoque diferente: crear entornos seguros, accesibles y no clínicos donde fortalecer el bienestar desde la práctica diaria, la conexión humana y el apoyo mutuo.



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



### Grupos destinatarios:

- Adultos en situación de vulnerabilidad (migrantes, refugiados, desempleados, entre otros).
- Educadores, formadores y trabajadores sociales, que recibirán formación en técnicas de psicología positiva para reforzar sus competencias en el acompañamiento emocional.

### Objetivos principales:

- Fomentar el bienestar, la resiliencia y la felicidad mediante estrategias basadas en evidencia.
- Brindar herramientas prácticas a formadores y profesionales.
- Crear redes de apoyo y comunidades de práctica.
- Promover estilos de vida sostenibles vinculando salud mental, emocional y ambiental.

### Socios del proyecto:



SOLIS SRLS (Italia) – Coordinador del proyecto, especializado en innovación social y teatro autobiográfico.



ESA – European Social Art (España) – Asociación dedicada al arte social, la inclusión y la participación comunitaria.



PFE – Projects for Europe (Bélgica) – Organización enfocada en formación, investigación y cooperación europea.

En conjunto, estas entidades impulsan un camino hacia una resiliencia compartida, donde el bienestar individual y colectivo se construyen a través de la empatía, la creatividad y el aprendizaje mutuo.



Co-funded by  
the European Union

## HAPPINESS IN PRACTICE:POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE



Happiness

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

Small-scale Partnerships in Adult Education

### Reunión de inicio del proyecto Happiness in Practice:

El 15 de septiembre de 2025 realizamos la reunión de lanzamiento de Happiness in Practice, en formato virtual. Este encuentro marcó el inicio oficial de nuestra colaboración internacional para los próximos doce meses.

Durante la sesión, los equipos de SOLIS SRLS (Italia), European Social Art – ESA (España) y PFE (Bélgica) compartieron la visión del proyecto, sus objetivos y los primeros pasos para poner en marcha las actividades.



Durante la sesión, SOLIS SRLS, el coordinador, presentó la visión general del proyecto y abrió un espacio de diálogo para definir junto a ESA y PFE los aspectos estratégicos y prácticos que orientarán las acciones durante el año.



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

### Actividades del proyecto

El proyecto se desarrolla entre septiembre de 2025 y agosto de 2026 y contempla las siguientes acciones principales:

- Primer taller internacional en Italia (enero 2026), para introducir y formar a educadores/as y facilitadores/as en las metodologías del proyecto.
- Segundo taller internacional en España (primavera 2026), orientado a la adaptación de estas metodologías a los diferentes contextos locales.
- “Talleres de la Felicidad” y círculos de empatía en cada país socio, abiertos a la comunidad.
- Creación de una plataforma online con recursos y materiales de apoyo.
- Desarrollo de un Toolkit práctico, que permitirá replicar y sostener las herramientas del proyecto en el tiempo.
- Conferencia final online, para compartir aprendizajes, resultados y experiencias acumuladas.

### Segunda reunión online del proyecto Happiness in Practice:

El 8 de octubre se llevó a cabo la segunda reunión online del proyecto Happiness in Practice, coordinado por SOLIS SRLS (Italia), con la participación de los socios PFE – Projects for Europe (Bélgica) y ESA – European Social Art (España).





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

Durante la segunda reunión online, las organizaciones socias revisaron los avances iniciales del proyecto y coordinaron los próximos pasos.

Se confirmó la realización del primer taller internacional en Módena (Italia) en enero de 2026 y se avanzó en la preparación de los materiales de comunicación.

En este encuentro también se presentó el logotipo oficial del proyecto, desarrollado en colaboración entre SOLIS SRLS y ESA, que refleja la conexión humana, la alegría compartida y el bienestar en comunidad.

### Identidad visual y presencia online

El proyecto cuenta con su logotipo oficial, que representa la conexión humana y la sonrisa como símbolo de bienestar compartido, con una paleta de colores que combina positividad (amarillo), armonía (azul) y sostenibilidad (verde).



Además, el proyecto ya dispone de sitio web y redes sociales, donde iremos compartiendo noticias, actividades y recursos a medida que avancemos.

- Sitio web del proyecto
- Redes sociales
- Recursos y materiales abiertos

Estos espacios nos permitirán compartir las actividades, ofrecer herramientas y mantener conectada a la comunidad a lo largo del proyecto.



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

### Próximos pasos:

En enero de 2026 realizaremos el primer taller internacional del proyecto en Módena (Italia), coordinado por SOLIS SRLS con el patrocinio del Comune di Modena – Assessorato alle Politiche Sociali, Sanitarie e dell'Inclusione.

Durante tres días, facilitadores/as y educadores/as de los distintos países participantes trabajarán juntos en:

- Psicología positiva aplicada a la vida cotidiana
- Prácticas de bienestar emocional y gestión del estrés
- Círculos de empatía y escucha activa
- Laboratorios autobiográficos y creativos
- Co-creación de herramientas para su aplicación en los territorios

Las fechas confirmadas son 19, 20 y 21 de enero de 2026, en la Sala Redecocca (Modena).



[Sitio Web](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)