
First International Workshop- Modena- 19-21 January-2026

SENTENCES-FRASES-FRASI- ANA MARIA SOLIS-SOLIS SRLS

EN: The body can react as if there is danger even when the mind knows there isn't.
IT: Il corpo può reagire come se ci fosse un pericolo anche quando la mente sa che non c'è.
ES: El cuerpo puede reaccionar como si hubiera peligro incluso cuando la mente sabe que no lo hay.

IT: Il sistema nervoso risponde all'esperienza prima che possiamo spiegarla.
EN: The nervous system responds to experience before we can explain it.
ES: El sistema nervoso responde a la experiencia antes de que podamos explicarla.

EN: Mood influences how we interpret what happens to us, even when the facts don't change.
ES: El estado de ánimo influye en cómo interpretamos lo que nos sucede, incluso cuando los hechos no cambian.
IT: Lo stato d'animo influisce su come interpretiamo ciò che accade, anche quando i fatti non cambiano.

IT: Pensieri ripetitivi possono mantenere il corpo in tensione e l'umore in allerta, anche quando la situazione è finita.
EN: Repeated thoughts can keep the body tense and the mood alert, even when the situation is over. **ES:** Pensamientos repetidos pueden mantener al cuerpo en tensión y al ánimo en alerta, aun cuando la situación ya pasó.

EN: Calm doesn't always come from understanding, but from the body releasing tension.
ES: La calma no siempre llega cuando entendemos lo que ocurre, sino cuando el cuerpo deja de sostener la tensión.
IT: La calma non arriva sempre quando capiamo cosa succede, ma quando il corpo smette di sostenere la tensione.

EN: Regulating the body can open an emotional space that reasoning alone cannot reach
IT: Regolare il corpo può aprire uno spazio emotivo che il ragionamento da solo non raggiunge..
ES: Regular el cuerpo puede abrir un espacio emocional que el razonamiento por sí solo no alcanza.

IT: L'età adulta attiva concentra più responsabilità che spazi di recupero.

EN: Active adulthood holds more responsibilities than recovery spaces.

ES: La edad adulta activa concentra más responsabilidades que espacios de recuperación.

IT: Essere costantemente occupati è diventato un modo di vivere normalizzato.

EN: Being constantly busy has become a normalized way of living.

ES: Estar constantemente ocupados se ha convertido en una forma normalizada de vivir.

EN: Doing many things does not guarantee feeling alive.

ES: Hacer muchas cosas no garantiza sentirnos

vivos. **IT:** Fare molte cose non garantisce sentirsi vivi.

IT: Usare il tempo in modo efficiente non garantisce viverlo in modo significativo.

EN: Using time efficiently does not guarantee using it meaningfully.

ES: Usar el tiempo de forma eficiente no garantiza vivirlo de forma significativa.

EN: Constant rush leaves little space to notice how we are.

ES: La prisa continua deja poco espacio para registrar cómo estamos.

IT: La fretta continua lascia poco spazio per accorgerci di come stiamo.

EN: A community is not built by adding strong individuals, but by people who allow themselves not to be strong all the time.

ES: Una comunidad no se construye sumando individuos fuertes, sino personas que se permiten no estarlo todo el tiempo.

IT: Una comunità non si costruisce sommando individui forti, ma persone che si permettono di non esserlo sempre.

EN: Support does not remove problems, but it often makes them more livable. **IT:**

L'accompagnamento non elimina i problemi, ma spesso li rende più abitabili.

ES: El acompañamiento no elimina los problemas, pero suele hacerlos más habitables.

EN: The presence of others can change emotional responses even without words.

ES: La presencia de otros puede modificar la respuesta emocional incluso sin palabras. **IT:** La presenza degli altri può modificare la risposta emotiva anche senza parole.

EN: Nearly half of the European population has experienced emotional or psychosocial problems in the last year.

ES: Casi la mitad de la población europea ha experimentado problemas emocionales o psicosociales en el último año.

IT: Quasi metà della popolazione europea ha sperimentato problemi emotivi o psicosociali nell'ultimo anno.

EN: More than half of people experiencing psychological distress do not seek professional help.

ES: Más de la mitad de las personas que viven malestar psicológico no busca ayuda profesional. **IT:** Più della metà delle persone che vivono un disagio psicologico non cerca aiuto professionale.

EN: The prevalence of mental disorders is particularly high among adults aged 30 to 50.

ES: La prevalencia de trastornos mentales es especialmente alta en adultos de 30 a 50 años. **IT:** La prevalenza dei disturbi mentali è particolarmente alta tra gli adulti dai 30 ai 50 anni.

EN: Adulthood is one of the life stages where emotional distress is lived most silently.

ES: La edad adulta es una de las etapas donde el malestar emocional se vive con más silencio. **IT:** L'età adulta è una delle fasi in cui il disagio emotivo viene vissuto con più silenzio.

EN: How we go through adulthood shapes how we reach later stages of life.

ES: La forma en que atravesamos la edad adulta influye en cómo llegamos a etapas posteriores de la vida. **IT:** Il modo in cui attraversiamo l'età adulta influisce su come arriviamo alle fasi successive della vita.

ES: El bienestar emocional no depende solo de lo que pensamos, sino de cómo estamos regulados y acompañados.

IT: Il benessere emotivo non dipende solo da ciò che pensiamo, ma da come siamo regolati e accompagnati.

EN: Emotional wellbeing does not depend only on what we think, but on how we are regulated and supported.