Happiness

Happiness in Practice Project

Positive Psychology &
Community Resilience
2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Toolkit para la práctica educativa y comunitaria

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Índice y contenido

Introducción

Sobre el Proyecto 05
Claves de lectura del toolkit 06
Cómo usar este toolkit 07

Capítulo 1

Marco Metodológico 08
1.1 Enfoque general 08
1.2 A quién va dirigido 08
1.3 Por qué un toolkit práctico 07
1.4 Cómo entendemos la felicidad 09
1.5 Contexto europeo y necesidad social 09
1.6 Psicología positiva y PERMA 10
1.7 Aprendizaje experiencial 10
1.8 Comunidad de Práctica 10
1.9 Escucha empática 11
1.10 Bienestar individual y dimensión comunitaria 11
1.11 Multiplicidad de lenguajes 11
1.12 Un enfoque educativo y no terapéutico 11
1.13 Del plano personal a lo colectivo 11
1.14 Qué propone este toolkit 12

Capítulo 2

Fichas de actividades
Cómo elegir una actividad 13
Tabla rápida de herramientas 14
Ficha 1 - Yoga de la risa 15
Ficha 2 - Círculo de empatía 17
Ficha 3 - La puerta 20
Ficha 4 - El hilo rojo 22
Ficha 5 - Prácticas de psicología positiva 25
Ficha 6 - Prácticas cotidianas 27
Ficha 7 - Mapa emocional comunitario 30

Capítulo 3

Planificador de sesiones 32
3.1 Cómo combinar las actividades 33

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.2 Estructura básica de una sesión 33
3.3 Modelo 1 - Sesión breve 90 min 33
3.4 Modelo 2 - Media jornada 34
3.5 Modelo 3 - Jornada completa 34
3.6 Modelo 4 - Itinerario de 3 sesiones 35
3.7. Recomendaciones para adaptar el planificador 35

Capítulo 4
Guía para facilitadores 36
4.1. El rol de la facilitación 36
4.2. Presencia, escucha y calma 36
4.3. Encuadre claro 37
4.4. Participación voluntaria y ritmo personal 37
4.5. De lo personal a lo colectivo 37
4.6. Multiplicidad de lenguajes 37
4.7. Cómo sostener emociones sin invadir 37
4.8. Límites éticos 38
4.9. Preparación del espacio 38
4.10. Preparación previa de la sesión 39
4.11. Durante la sesión: señales a observar 39
4.12. Cómo cerrar bien 39
4.13. Qué hacer si aparece algo serio 39
4.14. Facilitar en una comunidad de práctica 39
4.15. Autocuidado de quien facilita 39
4.16. Una idea final 40

Capítulo 5
Aprendizajes de campo 41
5.1. Construir una base metodológica compartida 41
5.2. De necesidades emocionales a comprensión relacional 41
5.3. Cultura, salud comunitaria y procesos de renacimiento 41
5.4. El valor de los espacios informales 42
5.5. Literatura, empatía y comunidad 42
5.6. Diferencias culturales como recurso 42
5.7. La empatía necesita límites 42
5.8. El cuerpo como acceso inmediato a la comunidad 42
5.9. Los espacios culturales 43
5.10. Comunidad de práctica: del evento al proceso 43
5.11. Qué enseñan en conjunto Módena y Valencia 43

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Capítulo 6

Replicabilidad y adaptación 44
6.1. Empezar en pequeño 44
6.2. Adaptar sin perder el enfoque 44
6.3. Formar y acompañar a quienes facilitan 44
6.4. Crear una pequeña comunidad de práctica 44
6.5. Adaptación a grupos multilingües e interculturales 45
6.6. Adaptación a personas mayores o grupos con ritmo pausado 45
6.7. Trabajar con espacios culturales y comunitarios 45
6.8. Documentar la experiencia 45
6.9. Incorporar prácticas cotidianas para sostener continuidad 45
6.10. Ajustar la intensidad según el contexto 45
6.11. Construir sostenibilidad 45
6.12. Qué hace replicable este enfoque 46
6.13. Una idea final 46

ANEXOS

Anexo 1

Mapa Emocional Comunitario — versión extendida 47
5 niveles · Desarrollo paso a paso · Rol del facilitador · Preguntas guía · Riesgos

Anexo 2

Prácticas cotidianas — selección curada 56
A. Autocuidado
B. Gratitud
C. Esperanza
D. Vínculo
E. Comunidad

Anexo 3

Plantillas de trabajo 58
Planificación de sesión · Rueda de necesidades · Field Notes · Guía de adaptación

Anexo 4

Comunidad de práctica — síntesis operativa 59

Anexo 5

Yoga de la risa - Una breve guía para facilitadores 61

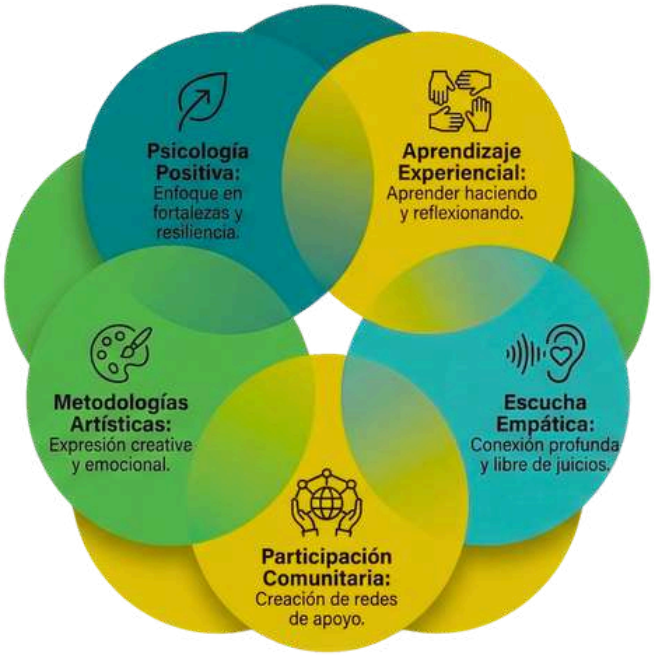
Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Sobre el proyecto

Happiness in Practice: Positive Psychology & Community Resilience es un proyecto Erasmus+ de cooperación a pequeña escala en educación de personas adultas, desarrollado por organizaciones de Italia, España y Bélgica. Su objetivo es promover el bienestar, la resiliencia emocional y la conexión comunitaria, especialmente en personas que atraviesan situaciones de vulnerabilidad, estrés o aislamiento.

El proyecto entiende el bienestar como un proceso relacional y participativo, que se construye a través de vínculos significativos, el apoyo mutuo y el acceso a herramientas prácticas para la vida cotidiana. Desde este enfoque, integra psicología positiva, aprendizaje experiencial, metodologías artísticas y escucha empática para generar prácticas educativas orientadas al cuidado y la comunidad.

A través de talleres, actividades locales y una comunidad de práctica europea, se han desarrollado recursos y metodologías que fortalecen la empatía, la conciencia emocional y la resiliencia colectiva. Este toolkit recoge esos aprendizajes y ofrece herramientas accesibles y adaptables para profesionales y organizaciones, desde un enfoque educativo, preventivo y no terapéutico.



Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Claves de lectura del toolkit

Este toolkit ha sido diseñado como un recurso práctico, flexible y adaptable. Para utilizarlo con sentido, conviene tener presentes algunas claves que atraviesan todo el documento y orientan tanto la lectura como la aplicación de las actividades.

ENFOQUE EDUCATIVO, PREVENTIVO Y NO TERAPÉUTICO

El toolkit aborda el bienestar y la resiliencia desde una perspectiva educativa y preventiva. No sustituye intervenciones clínicas o terapéuticas, sino que propone actividades orientadas a la reflexión, la participación y el aprendizaje compartido.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

La participación es libre y flexible: cada persona decide cuánto y cómo involucrarse. El proceso se basa en la confianza, el respeto y el cuidado de los tiempos individuales, sin presiones.

DEL CUERPO A LA PALABRA

El bienestar y la participación no se trabajan solo a través del discurso. Este toolkit utiliza múltiples lenguajes: cuerpo, respiración, gesto, imagen, símbolo, relato, escucha, silencio y creación compartida.

DE LO PERSONAL A LO COLECTIVO

La metodología comienza por la experiencia concreta de cada persona —sus necesidades, resonancias, emociones o percepciones— y solo después amplía el foco hacia las relaciones, los recursos del entorno y la dimensión colectiva

ESCUCHA Y LÍMITES

La escucha ocupa un lugar central en este toolkit, pero no como una apertura ilimitada. Escuchar bien también implica respetar límites, no invadir, no interpretar en exceso y no convertir el cuidado en control.

APRENDIZAJE COMPARTIDO Y COMUNIDAD DE PRÁCTICA

El toolkit no debe entenderse solo como una colección de actividades. También es una herramienta para alimentar procesos de aprendizaje compartido entre profesionales, equipos y comunidades.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Cómo usar este toolkit

Este toolkit no ha sido pensado como un libro para leer de principio a fin, sino como un recurso práctico que puede abrirse, consultarse y utilizarse según las necesidades de cada grupo, contexto o sesión.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADO

El Capítulo 1 presenta el marco metodológico general. El Capítulo 2 reúne las fichas de actividades, que constituyen el núcleo práctico del toolkit. El Capítulo 3 ofrece modelos para planificar sesiones. El Capítulo 4 recoge criterios éticos y orientaciones para la facilitación. El Capítulo 5 sintetiza aprendizajes surgidos de la experiencia del proyecto en Modena y Valencia. El Capítulo 6 se centra en la replicabilidad y adaptación. Los anexos incluyen materiales ampliados.

CÓMO PUEDE UTILIZARSE

Un facilitador con experiencia puede acudir directamente a las fichas de actividades. Un equipo que quiera diseñar un itinerario puede combinar varias herramientas con ayuda del planificador de sesiones. Una persona que se acerca por primera vez puede comenzar por el marco metodológico.
También puede utilizarse en contextos distintos: talleres breves, procesos comunitarios, espacios culturales, bibliotecas, grupos de apoyo no clínico o itinerarios de formación para profesionales.

UNA ACLARACIÓN IMPORTANTE

Este toolkit no es terapéutico. No pretende diagnosticar, tratar ni curar. No enseña a "ser feliz" como si existiera una fórmula universal. Su propuesta es ofrecer prácticas, lenguajes, espacios de escucha y herramientas de facilitación que ayuden a hacer la vida cotidiana más habitable, más consciente y más conectada con otras personas.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Capítulo 1. Marco metodológico

1.1. Sobre el enfoque general

Este toolkit se desarrolla dentro de un enfoque de educación de personas adultas que entiende el bienestar como una experiencia a la vez personal, relacional y comunitaria. No trabaja el bienestar como una meta abstracta ni como un estado ideal permanente, sino como un proceso que puede fortalecerse a través de prácticas accesibles, vínculos significativos, espacios de participación y recursos compartidos.

1.2. A quién va dirigido

El toolkit está dirigido principalmente a profesionales que trabajan con personas adultas en contextos educativos, sociales, culturales o comunitarios. Esto incluye educadores, formadores, facilitadores, trabajadores sociales, mediadores y agentes de participación. Aunque el proyecto ha prestado especial atención a personas adultas de entre 35 y 60 años, la metodología puede adaptarse a otros grupos siempre que se mantenga su enfoque relacional, gradual y no clínico.

1.3. Por qué un toolkit práctico

La intención de este recurso no es ofrecer una exposición teórica extensa, sino poner a disposición de los equipos una serie de herramientas que puedan aplicarse en la práctica. Por eso, este toolkit traduce el recorrido del proyecto en un formato operativo. Reúne metodologías que ya han sido exploradas y contrastadas en talleres internacionales, sesiones grupales y espacios comunitarios.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.4. Cómo entendemos la felicidad y el bienestar

En este toolkit, la felicidad no se entiende como un estado emocional fijo, permanente o idealizado. Tampoco se presenta como una meta abstracta que deba alcanzarse de una vez y para siempre. Se entiende, más bien, como una experiencia cultivable, vinculada a prácticas, hábitos, relaciones y formas de atención que pueden fortalecerse a lo largo del tiempo.

Desde esta perspectiva, el bienestar no depende únicamente de circunstancias externas, sino también de la posibilidad de desarrollar acciones intencionales que favorezcan mayor conciencia, gratitud, conexión, regulación emocional y sentido. Esta mirada, inspirada en la psicología positiva, orienta todo el toolkit: muchas de las actividades propuestas buscan precisamente contrapesar la tendencia humana a fijarse de manera predominante en lo negativo, ayudando a reconocer recursos, sostener vínculos y ampliar la percepción de lo que sí nutre la vida cotidiana.

Hablar de felicidad, en este marco, no significa negar el conflicto, el sufrimiento o la vulnerabilidad. Significa reconocer que incluso en contextos complejos es posible fortalecer capacidades personales y comunitarias que hagan la vida más habitable, más consciente y más conectada con otras personas

1.5. Contexto europeo y necesidad social

Este toolkit responde a una necesidad social creciente en la Región Europea de la OMS, así como en países como Italia, España y Bélgica: el aumento del malestar emocional y su impacto en la vida cotidiana, especialmente entre personas adultas de mediana edad, que suelen enfrentar presiones laborales, familiares y económicas.

Según datos del Flash Eurobarometer 530, el 46% de las personas declaró haber experimentado problemas emocionales o psicosociales en el último año, y más de la mitad de ellas (54%) no buscó ayuda profesional.

Frente a este escenario, Happiness in Practice propone enfoques accesibles, comunitarios y no clínicos que fortalecen la resiliencia, la conciencia emocional y la conexión social. El toolkit se sitúa así como una herramienta preventiva y educativa, pensada para acompañar necesidades reales en contextos comunitarios y de la vida adulta contemporánea.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.6. Psicología positiva y bienestar

Uno de los pilares del toolkit es la psicología positiva, entendida no como pensamiento ingenuamente optimista, sino como un enfoque que presta atención a las fortalezas humanas, los recursos de afrontamiento, la capacidad de florecimiento y las condiciones que favorecen una vida con más sentido, vínculos y conciencia.

Dentro de esta línea, el proyecto toma como referencia el modelo PERMA, que identifica cinco dimensiones conectadas del bienestar: emociones positivas, implicación, relaciones, sentido y logro. Estas dimensiones no se entienden como objetivos abstractos, sino como ejes que pueden trabajarse a través de prácticas concretas, individuales y colectivas.

1.7. Aprendizaje experiencial y co-creación

El proyecto se apoya en un principio metodológico central: el bienestar no se transmite como un contenido cerrado, sino que se experimenta, se reflexiona y se construye con otras personas. Por eso, el toolkit adopta un enfoque de aprendizaje experiencial, con una lógica de co-creación donde las herramientas toman forma en relación con el grupo, el contexto, el territorio y la facilitación.

1.8. La comunidad de práctica como núcleo del aprendizaje

La Comunidad de Práctica (CoP) constituye uno de los núcleos metodológicos del proyecto. Siguiendo la perspectiva de Jean Lave y Etienne Wenger, la comunidad de práctica parte de la idea de que el aprendizaje no ocurre únicamente de manera individual, sino también a través de la interacción con otras personas y de la participación en contextos reales.

La CoP articula tres dimensiones inseparables: un dominio o interés compartido, una comunidad basada en relaciones y pertenencia, y una práctica compuesta por conocimientos, herramientas y recursos que se desarrollan colectivamente.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.9. La escucha empática como práctica metodológica

La escucha empática constituye una de las bases metodológicas más importantes de este toolkit. No se reduce a una técnica puntual ni aparece solo en actividades específicas. Es una cualidad transversal del enfoque que atraviesa la facilitación, el trabajo comunitario, la reflexión compartida y la construcción de una comunidad de práctica.

Escuchar empáticamente no significa simplemente oír lo que otra persona dice. Significa ofrecer una atención real, no apresurada y no invasiva, capaz de acoger la palabra, el silencio, la emoción, la ambivalencia y también los límites.

1.10. Bienestar individual y dimensión comunitaria

Otro rasgo distintivo del enfoque es que no reduce el bienestar a una experiencia individual. El proyecto parte de que el bienestar también depende de la calidad de los vínculos, de la posibilidad de ser escuchado, de la presencia de espacios culturales y comunitarios accesibles, y de las formas de reconocimiento que circulan en un grupo.

1.11. Multiplicidad de lenguajes

El toolkit no trabaja únicamente con la palabra hablada. Parte de la idea de que el bienestar y la participación se expresan a través de múltiples lenguajes: cuerpo, gesto, respiración, imagen, símbolo, relato, escucha, silencio, movimiento y creación compartida.

1.12. Un enfoque educativo y no terapéutico

El toolkit se sitúa de forma explícita en un marco educativo, preventivo y comunitario. Trabajar desde este marco significa que la participación debe ser voluntaria, que nadie está obligado a exponerse más de lo que desea, y que el objetivo no es analizar a las personas sino crear condiciones de escucha, reflexión y aprendizaje compartido.

1.13. Del plano personal a lo colectivo

Una de las claves metodológicas más valiosas del proyecto consiste en no comenzar preguntando directamente por "la comunidad" en abstracto. En cambio, se parte primero de la experiencia personal: necesidades, emociones, ritmos, percepciones, recuerdos y resonancias. Solo después se amplía el foco hacia las relaciones, el grupo y los recursos del entorno.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1.14. Qué propone este toolkit

En conjunto, este toolkit propone una forma de trabajar el bienestar que combina la atención a las fortalezas y recursos personales, la escucha de las necesidades y vulnerabilidades, la calidad de las relaciones, el valor del cuerpo y la experiencia, la importancia de los espacios culturales y comunitarios, y la construcción compartida de sentido.

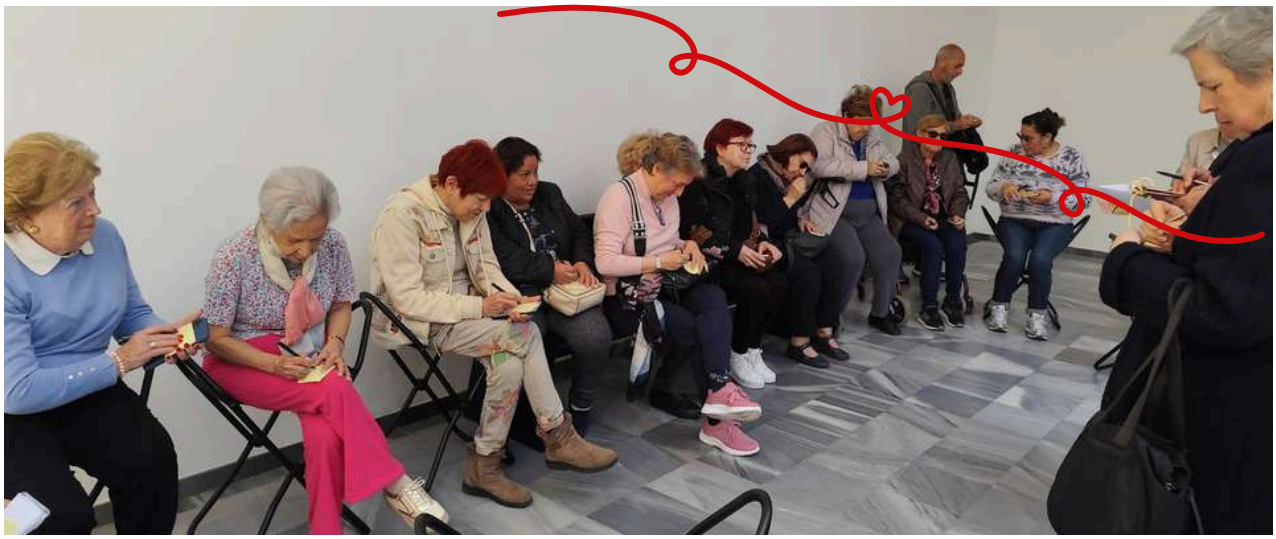
Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Capítulo 2. Fichas de actividades

Cómo elegir una actividad

Las actividades de este toolkit no están pensadas para utilizarse en un orden fijo ni como un itinerario obligatorio. Antes de elegir una actividad, conviene hacerse algunas preguntas sencillas:

- ¿En qué momento está el grupo? En grupos nuevos suelen funcionar mejor las propuestas de entrada accesible, con más cuerpo, menos exposición personal y una estructura clara.
- ¿Cuál es el objetivo de la sesión? Algunas herramientas ayudan a activar energía y cohesión; otras favorecen la reflexión individual o el trabajo de escucha y empatía
- ¿Cuánto tiempo real hay disponible? Es preferible hacer una actividad breve y bien sostenida que intentar incluir demasiadas propuestas sin tiempo de integración.
- ¿Qué nivel de profundidad puede sostenerse? Algunas actividades tienen una barrera de entrada baja; otras requieren más confianza y un encuadre más cuidado.
- ¿Qué tipo de lenguaje necesita este grupo? En contextos multilingües suele ser útil comenzar con propuestas donde el cuerpo, el gesto, la imagen o el símbolo tengan peso.
- ¿Cómo se va a cerrar la sesión? Conviene prever siempre una transición, integración o práctica de cierre.



Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Tabla rápida: qué herramienta usar según el objetivo

SI EL OBJETIVO ES...	HERRAMIENTA RECOMENDADA	POR QUÉ PUEDE SER ÚTIL
Abrir la sesión y activar energía	YOGA DE LA RISA	Ayuda a romper el hielo, reducir inhibición, activar el cuerpo y crear cohesión rápidamente.
Generar una reflexión breve y accesible	PRÁCTICAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA	Permiten trabajar fortalezas, gratitud, necesidades y conciencia emocional en formatos breves.
Abrir continuidad entre sesiones	PRÁCTICAS COTIDIANAS	Traducen el enfoque del proyecto en acciones pequeñas, realistas y sostenibles.
Trabajar escucha, confianza y conexión relacional	CÍRCULO DE EMPATÍA	Favorece presencia, escucha no invasiva, reconocimiento mutuo y construcción de espacio seguro.
Explorar cuidado, dignidad y vulnerabilidad a través de la ficción.	LA PUERTA	Permite abordar temas complejos a través de la literatura, sin forzar exposición autobiográfica
Hacer visible la conexión y reforzar comunidad	EL HILO ROJO	Funciona como símbolo de vínculo, memoria compartida y cohesión entre personas y sesiones.
Pasar de la experiencia individual a lectura colectiva	MAPA EMOCIONAL COMUNITARIO	Ayuda a identificar necesidades, tensiones, recursos, vínculos y formas de cohesión.
Diseñar una sesión completa	PLANIFICADOR DE SESIONES	Permite articular una secuencia coherente cuidando apertura, desarrollo, integración y cierre.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Ficha 1

YOGA DE LA RISA

Activación corporal, cohesión grupal

FICHA 1: YOGA DE LA RISA		
Duración: 15–30 minutos	**Grupo:** Flexible	**Nivel facilitación:** Básico o intermedio
Espacio: Sala amplia despejada	**Materiales:** No imprescindibles. Música de fondo opcional.	**Tipo:** Activación corporal, cohesión grupal

Objetivo:

Generar un clima de confianza, disponibilidad relacional y energía compartida a través del cuerpo, la respiración y la risa, reduciendo tensiones iniciales y favoreciendo la conexión entre participantes. Esta práctica funciona especialmente bien como rompehielos y como herramienta para atravesar barreras lingüísticas y culturales

Cuándo utilizarla:

Al comienzo de una sesión, después de una pausa, al inicio de un taller intensivo o como práctica breve para reactivar al grupo. Resulta especialmente útil en grupos nuevos, contextos multiculturales o momentos donde se percibe cansancio o inhibición.

Qué es:

El yoga de la risa combina ejercicios de respiración profunda con risa inducida y movimiento corporal. No se basa en contar chistes ni en provocar humor verbal, sino en activar una disposición física y relacional que facilita la aparición de una risa compartida.
En el workshop de Valencia, la práctica ayudó a derribar barreras lingüísticas y culturales desde los primeros minutos de cada jornada, contribuyendo a transformar un grupo de personas desconocidas en una comunidad participativa y abierta.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Desarrollo paso a paso

1. **Apertura y predisposición corporal**
   Invitar al grupo a colocarse de pie en círculo o disperso por la sala. La facilitación introduce la práctica de manera sencilla, explicando que no se busca "hacerlo bien", sino participar desde la apertura y la curiosidad.

2. **Respiración consciente**
   Guiar varias respiraciones profundas y amplias, con inhalaciones lentas y exhalaciones prolongadas. El objetivo es preparar el cuerpo, bajar tensión y favorecer la disponibilidad para la práctica compartida.

3. **Juegos de activación**
   Introducir movimientos simples y lúdicos que ayuden a soltar rigidez: caminar por el espacio, mirarse brevemente, cambiar de dirección, jugar con una risa pequeña que vaya creciendo.

4. **Risa compartida**
   Proponer secuencias breves de risa inducida en pareja, en pequeños grupos o en movimiento. A menudo la risa pasa de ser voluntaria a convertirse en una respuesta espontánea compartida.

5. **Integración final**
   Cerrar la práctica ralentizando el movimiento, volviendo a la respiración y dejando un breve momento de silencio o escucha corporal. Puede hacerse una pregunta breve: "¿Cómo está ahora el cuerpo?" o "¿Con qué sensación te quedas?"

Qué aporta

- Facilitar el encuentro entre personas que no se conocen
- Reducir tensión e inhibición
- Activar el cuerpo como lenguaje de participación
- Favorecer la confianza y la cohesión
- Preparar al grupo para actividades de escucha y reflexión más profunda

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Sugerencias para la facilitación

La facilitación debe participar de forma auténtica. La energía del grupo depende en gran parte de la actitud de quien guía. Conviene mantener un tono cálido, claro y no excesivamente explicativo. En contextos multiculturales, esta práctica puede ser una excelente puerta de entrada porque permite conectar sin depender del lenguaje verbal.

Aspectos a tener en cuenta

No debe imponerse. La participación puede ser gradual. En grupos muy reservados conviene empezar con ejercicios más suaves de respiración o movimiento compartido. Tampoco conviene mantener la activación demasiado tiempo sin una buena transición final.

Posibles variantes

- Como apertura breve de 10 minutos
- Como práctica completa de 20–30 minutos
- Como reactivación después del almuerzo
- Como eje transversal en talleres de varios días

Ficha 2

CÍRCULO DE EMPATÍA

Escucha estructurada, conexión grupal

FICHA 2: CÍRCULO DE EMPATÍA
Escucha estructurada, conexión grupal

Duración: 60–120 minutos	**Grupo:** 8–24 personas	**Nivel facilitación:** Intermedio o avanzado
Espacio: Círculo de sillas sin barreras	**Materiales:** Sillas en círculo. Objeto de palabra opcional.	**Tipo:** Escucha estructurada, conexión grupal

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Objetivo:

Crear un espacio seguro y no invasivo de escucha, presencia y palabra compartida, donde las personas puedan expresarse, sentirse escuchadas y reflexionar juntas sin entrar en debate, juicio o consejo inmediato.

Cuándo utilizarla:

Es adecuada cuando el grupo ya tiene un mínimo de confianza o cuando se quiere abrir un espacio de profundidad relacional después de una actividad introductoria.

Qué es:

El círculo de empatía es una metodología de diálogo estructurado basada en la escucha activa, la presencia, la no interrupción y el respeto por el ritmo de cada persona. No busca debate ni resolución rápida de problemas.

Su función es fortalecer la empatía, la conciencia relacional, la seguridad grupal y la posibilidad de construir comprensión compartida sin invadir la experiencia de nadie.

Desarrollo paso a paso

1. **Preparación del espacio**
   Organizar las sillas en círculo, evitando barreras físicas. La forma circular refuerza igualdad, pertenencia y atención mutua.

2. **Presentación del encuadre**
   Explicar el sentido del espacio: escuchar sin interrumpir, evitar consejos prematuros, no debatir, respetar silencios, participar de forma voluntaria.

3. **Apertura o ronda inicial**
   Proponer una pregunta de entrada sencilla: "¿Con qué palabra llegas hoy?", "¿Qué te trae a este círculo?", "¿Qué necesitas para estar aquí con presencia?"

4. **Desarrollo del tema**
   Introducir el tema central del círculo. La facilitación puede sostener el proceso con preguntas abiertas: "¿Qué imagen o palabra resuena en ti?", "¿Dónde conectas esto con tu experiencia?"

5. **Integración final**
   Cerrar la práctica ralentizando el movimiento, volviendo a la respiración y dejando un breve momento de silencio o escucha corporal. Puede hacerse una pregunta breve: "¿Cómo está ahora el cuerpo?" o "¿Con qué sensación te quedas?"

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6 **Cierre**
Finalizar con una ronda breve: "¿Qué te llevas?", "¿Con qué palabra cierras?" También puede cerrarse con silencio o un pequeño ritual de salida.

Qué aporta

- Fortalecer la confianza grupal
- Hacer visible la experiencia de ser escuchado
- Ayudar a reconocer emociones sin reducirlas
- Ampliar la comprensión desde múltiples perspectivas
- Construir cohesión sin necesidad de consenso total

Sugerencias para la facilitación

La presencia del facilitador es clave. No se trata de dirigir el contenido, sino de sostener el encuadre. La calma, la neutralidad cálida, la escucha y la capacidad de no precipitarse a llenar silencios son fundamentales

Aspectos a tener en cuenta

Esta metodología puede abrir contenidos intensos. Debe mantenerse siempre dentro de su marco educativo y no terapéutico. La participación debe ser voluntaria y la profundidad no debe forzarse.

Posibles variantes

- Como círculo breve de 45–60 minutos
- Como parte central de una sesión larga
- Como respuesta colectiva a una lectura o experiencia compartida
- Como espacio recurrente en una comunidad de práctica

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Ficha 3

LA PUERTA

Lectura compartida, reflexión ética

FICHA 3: LA PUERTA
Lectura compartida, reflexión ética

Duración: 90–120 minutos	**Grupo:** 8–20 personas	**Nivel facilitación:** Intermedio o avanzado
Espacio: Círculo de sillas o biblioteca	**Materiales:** Fragmento de *La puerta de* Magda Szabó. Copias impresas o proyectadas.	**Tipo:** Lectura compartida, reflexión ética

Objetivo:

Utilizar la ficción literaria como resonancia proyectiva para abrir una reflexión colectiva sobre cuidado, dignidad, vulnerabilidad, traición, dependencia, soledad, poder y límites en las relaciones humanas.

Cuándo utilizarla:

La ficción es adecuada cuando se quiere trabajar un tema delicado sin pedir exposición autobiográfica directa. Funciona bien en contextos educativos, culturales y comunitarios donde la literatura puede actuar como mediadora simbólica.

Qué es:

Esta actividad parte de la novela La puerta de Magda Szabó, utilizada en el proyecto como un "Resonancia Proyectiva Protegida". La literatura permite acercarse a cuestiones difíciles sin exigir que las personas hablen directamente de sí mismas, básandose en las historias de los personajes. Son los conflictos que viven ellos los que abren el debate sobre temas recurrentes que les afecta al círculo, pero sin exponerse.

En Valencia, el trabajo con el libro generó un intercambio muy rico entre participantes italianos y españoles, mostrando cómo distintas culturas leen de forma diferente una misma historia.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Desarrollo paso a paso

1. **Preparación del texto**
Seleccionar con antelación un fragmento breve, claro y significativo. Conviene que sea accesible y, si el grupo lo requiere, ofrecerlo en más de una lengua.

2. **Introducción breve**
Presentar la propuesta sin convertirla en una clase de literatura. No se trata de analizar la obra académicamente, sino de usarla como puerta de entrada a una reflexión compartida.

3. **Lectura individual o colectiva**
Dar un tiempo de lectura silenciosa o leer en voz alta. Se puede invitar a subrayar una palabra, una frase o una imagen que resuene especialmente.

4. **Apertura con una palabra**
Pedir a cada persona una sola palabra que resuma lo que el texto le deja. En Valencia surgieron palabras como traición, dolor, culpa, límite, dignidad, poder, silencio, sacrificio.

5. **Trabajo en pequeños grupos**
Dividir al grupo y ofrecer preguntas abiertas: ¿Dónde está el límite entre cuidar y controlar? ¿Qué significa respetar la dignidad de alguien cuya forma de vivir nos resulta difícil de comprender?

6. **Puesta en común**
Volver al grupo grande y recoger los principales temas emergentes.

7. **Cierre**
Cerrar con una pregunta breve y abierta: "¿Qué deja este texto en tu vida o en tu práctica?", "¿Qué pregunta te acompaña ahora?"

Qué aporta

- Abrir temas complejos sin forzar la autobiografía
- Trabajar la empatía y los límites desde una mediación cultural
- Generar diálogo intercultural
- Enriquecer la comprensión del cuidado y la dignidad

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Sugerencias para la facilitación

Conviene sostener la ambigüedad del texto y no cerrar demasiado rápido las interpretaciones. La fuerza de la actividad está precisamente en que no ofrece respuestas simples.

Aspectos a tener en cuenta

La propuesta puede tocar temas intensos. Por eso conviene preparar bien el fragmento, el tono y las preguntas, y recordar que nadie está obligado a trasladar el contenido a su vida personal.

Posibles variantes

- Como sesión autónoma
- Como antesala de un círculo de empatía
- En bibliotecas, clubes de lectura o espacios culturales
- Como disparador para trabajo en comunidades de práctica

Ficha 4

EL HILO ROJO

Símbolo de conexión, cohesión grupal

FICHA 4: EL HILO ROJO
Símbolo de conexión, cohesión grupal

Duración: 10–30 minutos (o transversal)	**Grupo:** Flexible	**Nivel facilitación:** Básico o intermedio
Espacio: Cualquier espacio compartido	**Materiales:** Un ovillo de hilo o lana roja.	**Tipo:** Símbolo de conexión, cohesión grupal

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Objetivo:

Hacer visible la red de vínculos que se va tejiendo en un grupo, reforzar la sensación de pertenencia y ofrecer un recurso simbólico sencillo para acompañar procesos de encuentro, escucha y construcción comunitaria.

Cuándo utilizarla:

Puede utilizarse como apertura, como cierre, como ritual de paso entre actividades o como hilo conductor a lo largo de varias sesiones. Funciona especialmente bien en procesos donde se quiere subrayar la idea de comunidad, continuidad y cuidado mutuo.

Qué es:

El hilo rojo es una herramienta simbólica muy simple y, al mismo tiempo, muy potente. En el proyecto representa el vínculo visible e invisible que se construye entre las personas cuando comparten presencia, escucha, cuidado y experiencia.
En el Mapa Emocional Comunitario, el hilo rojo aparece como la dimensión transversal que recorre todos los niveles de la experiencia, uniendo lo personal, lo relacional, los recursos culturales y la cohesión corporal.

Desarrollo paso a paso

1. **Presentación del símbolo**
   La facilitación introduce el hilo rojo explicando brevemente que se utilizará como representación del vínculo. No es necesario sobreexplicarlo.

2. **Paso de mano en mano**
   Se pasa el ovillo de una persona a otra. Cada participante sostiene el hilo mientras comparte una palabra, una sensación o una idea breve. Se forma una red visible.

3. **Observación de la red**
   Antes de recoger el hilo, conviene dejar un instante para que el grupo mire la forma creada. Ese momento ayuda a que la experiencia simbólica se asiente.

4. **Cierre o integración**
   La facilitación puede invitar a una pregunta final: "¿Qué sostiene esta red?", "¿Dónde sientes que este hilo continúa fuera de esta sala?" También puede cortarse un pequeño fragmento para que cada persona conserve un trozo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Qué aporta

- Hacer visible la interdependencia
- Reforzar el sentido de pertenencia
- Ayudar a cerrar una sesión con significado
- Conectar distintas actividades o encuentros
- Ofrecer una memoria física y afectiva del proceso compartido

Sugerencias para la facilitación

Conviene introducirla con sencillez y dejar que el grupo complete el significado. Funciona mejor cuando no se intelectualiza demasiado. El gesto, la imagen y el silencio compartido suelen ser más elocuentes que una larga explicación.

Aspectos a tener en cuenta

No conviene utilizarla de forma mecánica ni vacía. Si se usa como ritual, debe estar conectada con algo real que el grupo ha vivido.

Posibles variantes

- Como cierre de una sesión
- Como apertura de un ciclo de trabajo
- Como hilo narrativo entre varias sesiones
- Como parte del Mapa Emocional Comunitario

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

Ficha 5

PRÁCTICAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA

Reflexión breve, conciencia de recursos

FICHA 5: PRÁCTICAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA
Reflexión breve, conciencia de recursos

Duración: 10–30 minutos por práctica	**Grupo:** Flexible	**Nivel facilitación:** Básico
Espacio: Cualquier espacio tranquilo	**Materiales:** Papel, bolígrafos, plantillas simples opcionales.	**Tipo:** Reflexión breve, conciencia de recursos

Objetivo:

Ofrecer ejercicios sencillos y basados en evidencia para fortalecer la atención a las fortalezas, la gratitud, las necesidades, la conciencia emocional y la capacidad de reconocer recursos presentes en la vida cotidiana.

Cuándo utilizarla:

Al inicio o al final de una sesión, como práctica autónoma, como transición entre actividades o como recurso personal entre encuentros.

Qué es:

Estas prácticas recogen ejercicios breves inspirados en la psicología positiva y adaptados a contextos educativos y comunitarios. Su finalidad no es imponer optimismo ni negar la dificultad, sino ayudar a equilibrar la atención, reconocer recursos presentes y fortalecer capacidades personales y relacionales.

En el proyecto, la psicología positiva se presenta como uno de los pilares metodológicos, en conexión con el modelo PERMA.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Desarrollo paso a paso

1. **Tres cosas buenas**
   Cada persona escribe tres cosas positivas que hayan ocurrido recientemente y dedica un momento a preguntarse por qué sucedieron. Puede compartir una en pareja o pequeño grupo.

2. **Identificación de fortalezas**
   Invitar a cada persona a identificar dos o tres cualidades que reconoce en sí misma y a pensar cómo las utiliza en su vida diaria.

3. **Observación de necesidades**
   A partir de una rueda sencilla, cada persona identifica qué necesidades siente más presentes o menos nutridas: reconocimiento, seguridad, autonomía, pertenencia, alegría, descanso, sentido, etc.

4. **Frases guía**
   La facilitación lee frases abiertas que invitan a la reflexión interior: "Me afecta porque...", "Me doy cuenta de que...", "Necesito más...", "No tengo una respuesta clara, pero...". Se deja un breve silencio tras cada frase.

Qué aporta

- Aumentar la conciencia de recursos
- Favorecer una relación más amable con uno mismo
- Hacer visibles necesidades y fortalezas
- Facilitar la entrada o salida de una sesión

Sugerencias para la facilitación

Conviene presentarlas como invitaciones y no como pruebas. No se busca evaluar ni obtener "buenas respuestas", sino abrir observación y reflexión.

Aspectos a tener en cuenta

Estas prácticas no deben convertirse en "positividad obligatoria". Si alguien está atravesando una dificultad, la propuesta no consiste en negarla, sino en abrir también un espacio para reconocer apoyos, recursos o necesidades.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Posibles variantes

- Como apertura de 10 minutos
- Como cierre de sesión
- Como trabajo individual entre encuentros
- Como apoyo a círculos de empatía o planificadores de sesión

Ficha 6

PRÁCTICAS COTIDIANAS

Microprácticas diarias de bienestar

FICHA 6: PRÁCTICAS COTIDIANAS
Microprácticas diarias de bienestar

Duración: 2–10 minutos por práctica	**Grupo:** Individual, pareja o grupo	**Nivel facilitación:** Muy básico
Espacio: Cualquiera	**Materiales:** No imprescindibles. Hoja de seguimiento o calendario opcional.	**Tipo:** Microprácticas diarias de bienestar

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Objetivo:

Traducir el enfoque del proyecto en acciones breves, accesibles y sostenibles que puedan incorporarse en la vida cotidiana, tanto de forma individual como en pequeños grupos.

Cuándo utilizarla:

Entre sesiones, como propuesta de seguimiento, como inspiración para calendarios o diarios de bienestar, o como material complementario en procesos educativos y comunitarios.

Qué es:

Las prácticas cotidianas recogen la dimensión más ligera, sostenida y transferible del proyecto. Su lógica es sencilla: pequeñas acciones repetidas pueden contribuir a cultivar mayor bienestar, atención, conexión, gratitud y cuidado.
El calendario del proyecto ofrece numerosos ejemplos organizados a lo largo de los meses: autocuidado, gratitud, esperanza, amabilidad, conexión, cuidado del cuerpo, apertura a lo nuevo y participación comunitaria.

Desarrollo paso a paso

1. **Cuidado de uno mismo**
   Permiso para descansar, hablarse con amabilidad, pausas conscientes de respiración, observar lo que se siente sin juzgarlo, evitar el perfeccionismo.
2. **Gratitud y reconocimiento**
   Escribir cosas que se valoran, reconocer logros, agradecer a otras personas, hacer lista de cosas que sostienen la vida.
3. **Apertura y aprendizaje**
   Probar algo nuevo, salir de la rutina, aprender con otras personas, explorar una idea o desarrollar una cualidad propia de forma creativa.
4. **Amabilidad y vínculo**
   Escuchar con atención, expresar aprecio, ayudar a alguien, llamar a una persona lejana, compartir algo valioso.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Qué aporta

- Sostener el proceso entre sesiones
- Facilitar continuidad sin sobrecargar
- Convertir el toolkit en un recurso de uso real
- Reforzar autonomía y transferencia

Sugerencias para la facilitación

Conviene presentarlas como propuestas alcanzables. Es mejor invitar a elegir una o dos prácticas significativas que proponer demasiadas.

Aspectos a tener en cuenta

Deben ser realistas y no vivirse como una obligación más. También conviene evitar que se conviertan en una lista de autoexigencias.

Posibles variantes

- Como calendario mensual
- Como tarjetas de elección al inicio de una sesión
- Como seguimiento entre talleres
- Como recurso individual o material complementario del toolkit

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Ficha 7

MAPA EMOCIONAL COMUNITARIO

Herramienta participativa de lectura colectiva

FICHA 7: MAPA EMOCIONAL COMUNITARIO
Herramienta participativa de lectura colectiva

Duración: Media jornada o jornada completa	**Grupo:** 8–25 personas	**Nivel facilitación:** Intermedio o avanzado
Espacio: Sala amplia con paredes y superficies grandes	**Materiales:** Papel grande, rotuladores, notas adhesivas, imágenes, hilo rojo.	**Tipo:** Herramienta participativa de lectura colectiva

Objetivo:

Ayudar a un grupo a identificar, nombrar y representar de forma compartida su paisaje emocional y relacional, haciendo visibles necesidades, tensiones, recursos, vínculos y formas de cohesión presentes en una comunidad.

Cuándo utilizarla:

Especialmente útil cuando se quiere pasar de la experiencia individual a una comprensión más amplia del grupo o de la comunidad. Puede aplicarse en contextos educativos, culturales, sociales y comunitarios.

Qué es:

El Mapa Emocional Comunitario (CEM) es una herramienta participativa diseñada para ayudar a un grupo a leer su realidad emocional y relacional de forma compartida. No es un mapa geográfico, sino un mapa de significado: una representación visual y colectiva.
Se define de manera explícita como una herramienta educativa y preventiva, no clínica ni terapéutica.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Desarrollo paso a paso

1. **Preparación del espacio**
   Organizar una primera disposición en círculo y una segunda zona para el trabajo visual. Preparar materiales accesibles y un soporte grande.

2. **Apertura corporal y relacional**
   Comenzar con una práctica breve de activación y confianza, como yoga de la risa, respiración o movimiento.

3. **Entrada por lo personal (Nivel 1: Necesidades emocionales)**
   Invitar a cada persona a identificar necesidades, emociones o elementos significativos de su experiencia actual. Puede hacerse mediante escritura breve, dibujo, rueda de necesidades o conversación en parejas.

4. **Ampliación al plano relacional (Nivel 2: Nutrición relacional)**
   Explorar cómo circulan en el grupo la escucha, el reconocimiento, la confianza, la visibilidad y otras formas de apoyo relacional.

5. **Empatía y límites (Nivel 3)**
   El nivel más delicado. Trabajar la empatía como práctica que necesita límites, respeto y cuidado. Cuestiones de dignidad, vulnerabilidad y límites del cuidado.

6. **Recursos culturales (Nivel 4)**
   Identificar lugares, prácticas y recursos del entorno que favorecen bienestar y participación: bibliotecas, museos, centros culturales, espacios públicos.

7. **Construcción visual del mapa y cierre (Nivel 5: Cuerpo y cohesión)**
   Organizar palabras, símbolos, colores e imágenes sobre un soporte común. El hilo rojo puede utilizarse para unir niveles. Observar el mapa construido y preguntar: "¿Qué se hace visible aquí?", "¿Qué recursos aparecen?", "¿Qué necesita más cuidado?"

Qué aporta

- Convertir percepciones difusas en comprensión compartida
- Ayudar a un grupo a verse de otra manera
- Articular emoción, relación, cultura y territorio
- Fortalecer la cohesión
- Generar material útil para futuras acciones comunitarias

Sugerencias para la facilitación

Conviene no apresurar el proceso. El paso de lo personal a lo colectivo necesita tiempo y cuidado. El mapa debe incluir tanto fragilidades como recursos, vínculos y posibilidades.

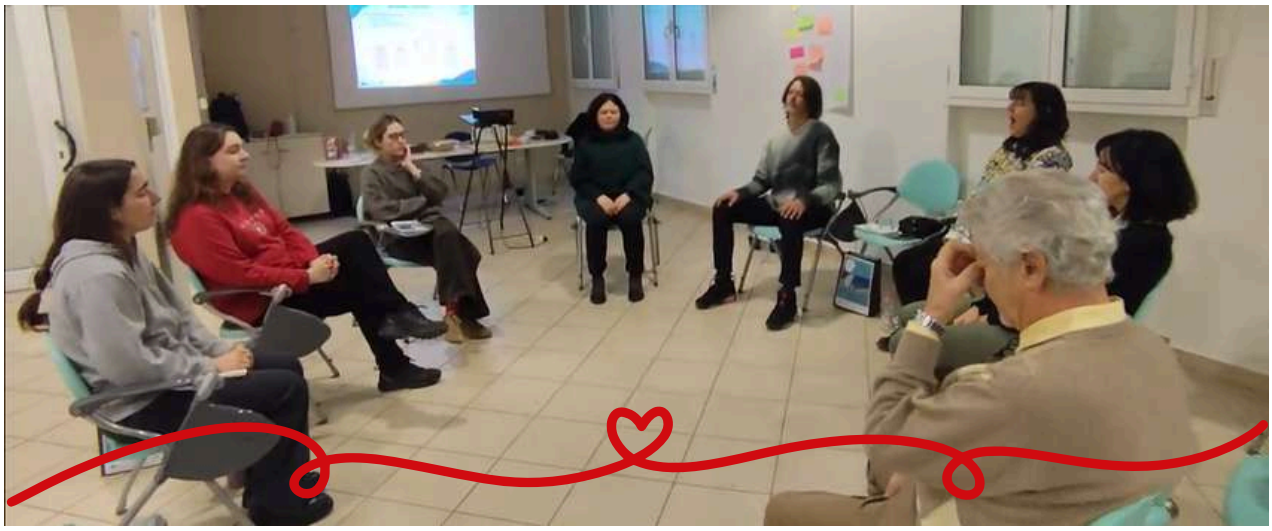
Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Aspectos a tener en cuenta

No debe utilizarse como herramienta diagnóstica ni clínica. El nivel de empatía y límites requiere especial atención.

Posibles variantes

- Esta ficha ofrece una introducción operativa breve. La versión extendida del Mapa Emocional Comunitario se incluye en el Anexo 1 de este toolkit.



Capítulo 3. Planificador de sesiones

Este capítulo ofrece modelos sencillos para combinar las actividades del toolkit en sesiones coherentes, realistas y adaptables.

Una idea clave atraviesa todas las propuestas: conviene cuidar siempre la curva emocional de la sesión. Empezar con una apertura que facilite presencia y confianza, avanzar gradualmente y cerrar de forma contenida y segura. No es recomendable terminar una sesión en el punto de mayor intensidad.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.1. Cómo combinar las actividades

Antes de planificar una sesión, conviene tener en cuenta cuatro criterios básicos:

Momento del grupo
En grupos nuevos funcionan mejor las propuestas corporales, breves y poco invasivas. En grupos consolidados puede abrirse espacio para metodologías de mayor profundidad.

Nivel de intensidad
Yoga de la risa y prácticas cotidianas son buenas puertas de entrada. Círculo de empatía, La puerta o el Mapa Emocional Comunitario requieren un encuadre más cuidado.

Tiempo disponible
Es preferible hacer pocas actividades bien sostenidas que demasiadas propuestas sin espacio de integración.

Tipo de objetivo
Algunas sesiones buscan activar y cohesionar; otras, reflexionar; otras, generar lectura colectiva o abrir un proceso más largo.

3.2. Estructura básica de una sesión

1 **Apertura** Una actividad breve que ayude a llegar, respirar, activar la presencia y conectar con el grupo.

2 **Desarrollo** La actividad o bloque principal de trabajo, donde se profundiza en el objetivo de la sesión.

3 **Integración** para recoger resonancias, observar lo vivido y darle sentido a la experiencia compartida.

4 **Cierre** Una salida clara y no abrupta que permita a a las personas volver a su ritmo cotidiano.

3.3. Modelo 1 — Sesión breve de 90 minutos

Modelo 1
Sesión breve

Duración
90 minutos

Adecuado para
Grupos nuevos · Sesiones introductorias · Contextos con poco tiempo

0:00 – 0:15
Apertura con Yoga de la risa (versión breve, sin intensificar demasiado)

0:15 – 0:30
Práctica de psicología positiva: tres cosas buenas, necesidades o reconocimiento de fortalezas

0:30 – 1:00
Círculo breve de escucha con una pregunta sencilla ("¿Con qué palabra llegas hoy?")

1:00 – 1:15
Integración: compartir una idea o palabra que haya quedado resonando

1:15 – 1:30
Cierre con el hilo rojo o elección de práctica cotidiana para la semana

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.4. Modelo 2 — Sesión de media jornada (3–4 horas)

Bloque 1
Apertura y activación: yoga de la risa o dinámica corporal suave de presencia

Bloque 2
Práctica de psicología positiva o necesidades emocionales (individual o en parejas)

Pausa
Espacio informal — parte del proceso relacional

Bloque 3
Actividad central: círculo de empatía, La puerta, o versión breve del Mapa Emocional Comunitario

Bloque 4
Integración colectiva en grupo grande o pequeños grupos

Cierre
Hilo rojo, una palabra final o práctica cotidiana elegida por cada participante

3.5. Modelo 3 — Taller de jornada completa (6–7 horas)

09:00 – 09:30
Llegada y apertura corporal: yoga de la risa o dinámica de activación con nombre y gesto

09:30 – 10:15
Marco breve + práctica personal (necesidades, fortalezas o bienestar relacional)

10:15 – 11:30
Actividad central I: La puerta, círculo de empatía o nutrición relacional

11:30 – 11:45
Pausa

11:45 – 13:00
Actividad central II: círculo de empatía o introducción al Mapa Emocional Comunitario

13:00 – 14:30
Almuerzo — los espacios informales son parte del proceso relacional

14:30 – 15:00
Reactivación breve: yoga de la risa corto o movimiento suave

15:00 – 16:30
Recursos culturales y bienestar: visita cultural o mapeo de recursos del territorio

16:30 – 17:00
Cierre e integración: hilo rojo, compromiso pequeño o práctica cotidiana

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.6. Modelo 4 — Itinerario de 3 sesiones

Sesión 1: Llegar, abrir
Yoga de la risa · Práctica breve sobre necesidades o fortalezas · Ronda de escucha · Práctica cotidiana para la semana

Sesión 2: Escuchar, profundizar
Apertura breve · La puerta o círculo de empatía · Intercambio en pequeños grupos · Cierre con hilo rojo

Sesión 3: Mapear, proyectar
Activación breve · Introducción al Mapa Emocional Comunitario · Recursos culturales · Cierre con preguntas sobre continuidad y comunidad de práctica

Una idea clave atraviesa todas las propuestas: conviene cuidar siempre la curva emocional de la sesión. Empezar con una apertura que facilite presencia y confianza, avanzar gradualmente y cerrar de forma contenida y segura. No es recomendable terminar una sesión en el punto de mayor intensidad.

3.7. Recomendaciones para adaptar el planificador

🌍 **Con grupos multiculturales o multilingües**
Priorizar actividades donde el cuerpo, la imagen y el símbolo tengan peso. Yoga de la risa, hilo rojo y trabajo visual funcionan muy bien.

🎓 **Con profesionales o comunidades de práctica**
Trabajar desde casos, literatura, círculos de empatía y reflexión metodológica compartida.

🕓 **Con personas mayores o ritmos pausados**
Reducir el número de actividades, dejar más tiempo para hablar y reforzar el cierre con especial cuidado.

🏛 **Con espacios culturales disponibles**
Integrarlos como parte de la metodología, no solo como contexto físico. Valencia mostró claramente el potencial de bibliotecas, museos y centros comunitarios.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

El mejor planificador no es el que incluye más actividades, sino el que sabe elegir lo necesario para ese grupo y ese momento. Planificar no significa llenar el tiempo, sino crear una secuencia con sentido.

Capítulo 4. Guía para facilitadores

La calidad de este toolkit no depende solo de las actividades que propone, sino de cómo se facilitan. En el marco de Happiness in Practice, facilitar significa crear condiciones para que un grupo pueda participar, explorar, reflexionar y construir sentido compartido desde un enfoque educativo, preventivo y no terapéutico.

Una misma herramienta puede abrir un proceso valioso o quedarse en una experiencia superficial según el encuadre, el ritmo, la escucha y el cuidado con que se sostenga.

4.1. El rol de la facilitación

Quien facilita no está ahí para dar respuestas cerradas ni para interpretar la experiencia de los demás. Su tarea principal es sostener el marco, cuidar el proceso y ayudar a que el grupo encuentre sus propios ritmos, palabras, imágenes y conexiones.

- Abrir un espacio seguro y explicar su sentido sin sobrecargar de teoría
- Cuidar tiempos y transiciones
- Observar lo que ocurre en el grupo
- Sostener silencios, emociones y diferencias
- Cerrar bien la experiencia, sin dejar al grupo "abierto"

4.2. Presencia, escucha y calma

Una de las competencias más importantes es la presencia. El grupo percibe rápidamente si quien facilita está realmente presente. La calma, la claridad y la capacidad de escucha actúan como contenedor del proceso.

Escuchar implica registrar
Silencios · Tensiones · Ritmos · Incomodidades · Movimientos corporales · Cambios en la energía grupal. En muchas ocasiones, una intervención breve y bien situada vale más que una explicación larga.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

4.3. Encuadre claro: educativo, preventivo y no terapéutico

Este punto debe quedar explícito desde el comienzo de cualquier sesión.

Lo que este marco implica en la práctica
No se fuerza la profundidad · No se interpreta a las personas · No se trabaja desde el diagnóstico · No se busca "curar" · No se invade la historia personal · No se promete transformación emocional garantizada.

Dejar claro este marco no limita la potencia del trabajo. Al contrario, protege a las personas participantes y da seguridad metodológica a quien facilita.

4.4. Participación voluntaria y ritmo personal

Nadie tiene que compartir más de lo que desea. La profundidad se logra por confianza, no por presión. Esto significa ofrecer invitaciones, no imposiciones, permitir distintas formas de participar y no equiparar silencio con falta de implicación.

4.5. De lo personal a lo colectivo

Conviene no pedir demasiado pronto reflexiones abstractas sobre "la comunidad". Suele funcionar mejor:

- Entrar por el cuerpo, el gesto o la respiración
- Pasar a una observación personal simple
- Abrir luego el intercambio en parejas o pequeños grupos
- Ampliar finalmente al plano colectivo

4.6. Multiplicidad de lenguajes

La facilitación no debe apoyarse solo en la palabra. Facilitar bien significa también saber cuándo conviene menos palabra y más experiencia. Esto es especialmente importante en grupos multilingües, interculturales o con personas poco acostumbradas a hablar de sí mismas.

4.7. Cómo sostener emociones sin invadir

Cuando aparece una emoción intensa, la tarea no es "resolverla" sino sostenerla con claridad y sin invasión.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Intervenciones útiles
"Tómate tu tiempo." · "Puedes parar si lo necesitas." · "No hace falta decir más." · "Gracias por compartir hasta donde quieras compartir."

Sostener no es empujar. A veces, la mejor facilitación consiste en no hacer demasiado.

4.8. Límites éticos

4.9. Preparación del espacio

El espacio influye mucho en la calidad de la experiencia. Conviene preparar el entorno antes de que llegue el grupo: evitar barreras físicas, disponer sillas en círculo, cuidar la visibilidad mutua, dejar espacio para movimiento y reducir interrupciones externas.

Espacios culturales
Cuando se trabaja en bibliotecas, museos o centros comunitarios, integrar el lugar como parte del proceso. La experiencia de Valencia mostró cómo estos espacios aportan sentido, atmósfera y conexión al trabajo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

4.10. Preparación previa de la sesión

Antes de facilitar, conviene revisar: el objetivo real de la sesión, el nivel de profundidad adecuado para ese grupo, la secuencia y tiempos, los materiales necesarios, los posibles puntos delicados, y las alternativas si el grupo responde de otro modo al esperado.

4.11. Durante la sesión: señales a observar

- Quiénes participan y quiénes quedan en la periferia
- Cuándo sube o baja la energía del grupo
- Si el silencio es fértil o bloqueante
- Si alguien se activa demasiado
- Si la actividad está abriendo más de lo que el contexto puede sostener

4.12. Cómo cerrar bien

El cierre es una parte metodológicamente decisiva. No conviene terminar una sesión justo después del momento más intenso. Un buen cierre puede incluir: una palabra final, el hilo rojo, una práctica cotidiana elegida o una ronda breve de agradecimiento.

4.13. Qué hacer si aparece algo serio

Protocolo básico
No reaccionar con alarma · No pedir detalles en público · Ofrecer una pausa · Hablar con la persona aparte si es adecuado · Conocer de antemano recursos de apoyo disponibles en el territorio.

4.14. Facilitar en una comunidad de práctica

En comunidades de práctica, la facilitación incorpora una dimensión de aprendizaje profesional compartido: momentos de reflexión metodológica, intercambio de observaciones entre facilitadores, registro de aprendizajes e identificación de adaptaciones útiles.

4.15. Autocuidado de quien facilita

Facilitar requiere energía y disponibilidad emocional. Después de una sesión, puede ser útil: tomar unos minutos de pausa, registrar lo que funcionó y lo que no, conversar con otra persona facilitadora si la hay, y observar qué quedó abierto.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Autocuidado no es un añadido
Quien facilita no necesita estar "perfectamente bien", pero sí suficientemente presente y regulado para no descargar sobre el grupo su propio cansancio o tensión.

4.16. Una idea final

Facilitar bien no significa controlar todo lo que ocurre. Significa crear un marco claro, humano y cuidadoso donde el grupo pueda hacer su propio trabajo. La facilitación, en este toolkit, es una práctica de escucha, criterio y presencia.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Capítulo 5. Aprendizajes de campo

Este capítulo recoge los aprendizajes más significativos surgidos de la experiencia práctica del proyecto en Modena y Valencia. El enfoque de Happiness in Practice no se sostiene solo en ideas metodológicas, sino en experiencias vividas donde cuerpo, relación, cultura, escucha y comunidad se articulan de forma concreta.

Modena, enero 2026 · Workshop 1: construir una base metodológica compartida

5.1. Construir una base metodológica compartida

El primer workshop internacional fue fundamental para crear una base común entre los socios. Uno de los primeros aprendizajes fue la importancia de entrar al trabajo desde el cuerpo y la presencia, no solo desde la explicación conceptual. También quedó claro el valor de presentar explícitamente el proyecto como un espacio educativo, preventivo y no terapéutico.

5.2. De necesidades emocionales a comprensión relacional

En Modena se trabajó con necesidades emocionales y con posiciones relacionales. El ejercicio sobre necesidades permitió transformar sensaciones vagas en comprensión más consciente de la experiencia propia. El trabajo sobre posiciones relacionales, inspirado en el Análisis Transaccional, mostró que el bienestar depende también de cómo se configuran los vínculos.

Para trabajar el bienestar de forma realista hay que pasar del plano individual al plano relacional.

5.3. Cultura, salud comunitaria y procesos de renacimiento

Otro aporte importante fue la exploración de la relación entre arte, salud comunitaria y procesos de renacimiento personal y colectivo.

Arte y cultura no son adornos
Son lenguajes centrales para el bienestar, la inclusión y la resiliencia. Esta idea, trabajada en Modena, reforzó el marco metodológico del proyecto.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5.4. El valor de los espacios informales

El informe de Modena subraya que pausas, desayunos compartidos y visitas culturales no son periféricos al proceso formativo. La cohesión no se construye solo dentro de las actividades formales.

Valencia, marzo 2026 · Workshop 2: literatura, empatía y comunidad

5.5. Literatura, empatía y comunidad

El segundo workshop mostró cómo las metodologías podían desplegarse en diálogo con espacios culturales y experiencias concretas de comunidad. El trabajo con La puerta de Magda Szabó abrió una conversación muy rica sobre dignidad, traición, cuidado, dependencia, límites, culpa y poder.

5.6. Diferencias culturales como recurso

Las personas participantes italianas tendieron a centrarse más en la dimensión interna y psicológica de la relación narrada en la novela; las participantes españolas dieron más peso a la dimensión social y de poder.

La diversidad de interpretación no debe verse como problema, sino como un recurso para ampliar la comprensión colectiva.

5.7. La empatía necesita límites

Valencia reforzó una idea central: la empatía no puede pensarse solo como apertura afectiva, sino también como una práctica que necesita límites, respeto y conciencia del poder.

La pregunta central
¿Dónde está el límite entre ayudar y controlar? ¿Cómo acompañar sin invadir? ¿Cuándo una intervención bienintencionada puede convertirse en vulneración?

5.8. El cuerpo como acceso inmediato a la comunidad

El yoga de la risa confirmó su valor como herramienta de cohesión y apertura. Ayudó a romper barreras lingüísticas y culturales, generando un clima de confianza genuina desde los primeros minutos.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5.9. Los espacios culturales como infraestructura de bienestar

Bibliotecas, museos, centros de salud comunitaria y espacios culturales pueden actuar como auténticas infraestructuras de bienestar: entornos de encuentro, lenguaje simbólico, reconocimiento, pertenencia, memoria compartida y formas no estigmatizantes de participación.

5.10. Comunidad de práctica: del evento al proceso

Los talleres no deben entenderse como eventos aislados, sino como partes de un proceso más amplio. La sostenibilidad del proyecto depende tanto de las herramientas como de la red humana que las sostiene.

5.11. Qué enseñan en conjunto Modena y Valencia

En Modena, el énfasis estuvo en construir base común y confianza metodológica. En Valencia, esa base se amplió hacia empatía, dignidad, cuidado y recursos comunitarios. Juntas, ambas experiencias muestran que el enfoque funciona mejor cuando empieza desde el cuerpo, avanza gradualmente y cuida el encuadre ético.

> Lo que hace valioso este enfoque no es solo cada actividad por separado, sino la manera en que cuerpo, escucha, cultura, comunidad y práctica compartida se sostienen mutuamente.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Capítulo 6. Replicabilidad y adaptación

Uno de los objetivos centrales de este toolkit es que pueda ser utilizado, adaptado y recreado en contextos diferentes. La experiencia del proyecto muestra que estas metodologías pueden funcionar en contextos diversos siempre que se mantengan algunos principios básicos: claridad de encuadre, facilitación cuidadosa, progresión gradual, atención a los vínculos y apertura a los recursos del entorno.

6.1. Empezar en pequeño

No es necesario reproducir todo el toolkit para empezar. Suele ser más eficaz comenzar con una propuesta breve y manejable, observar cómo responde el grupo y ampliar el recorrido a partir de esa experiencia: una práctica corta de psicología positiva, una dinámica de yoga de la risa, una actividad cotidiana, una ronda breve de escucha.

6.2. Adaptar sin perder el enfoque

Replicar no significa copiar. Las actividades pueden cambiar de duración, forma o intensidad según el grupo, pero conviene no perder los fundamentos: enfoque educativo y no terapéutico, participación voluntaria, paso gradual de lo personal a lo colectivo, multiplicidad de lenguajes, centralidad del vínculo y de la escucha.

6.3. Formar y acompañar a quienes facilitan

La replicabilidad depende en gran medida de la calidad de la facilitación. No siempre es necesario ofrecer formaciones largas: una sesión introductoria sobre el enfoque, lectura compartida del toolkit, ensayo de una o dos actividades, y intercambio posterior sobre lo que funcionó.

6.4. Crear una pequeña comunidad de práctica

Una de las formas más sólidas de dar continuidad al toolkit es acompañar su uso con una comunidad de práctica, aunque sea pequeña y local: encuentros periódicos entre facilitadores, intercambio de observaciones, banco compartido de materiales, documentación colectiva de aprendizajes.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6.5. Adaptación a grupos multilingües e interculturales

En contextos multilingües conviene: reducir explicaciones largas, utilizar más cuerpo y símbolo, ofrecer consignas claras y sencillas, permitir tiempos de traducción, y elegir actividades que admitan distintos niveles de participación verbal.

6.6. Adaptación a personas mayores o grupos con ritmo pausado

Reducir el número de actividades, dejar más tiempo para hablar, evitar cambios demasiado rápidos, cuidar la comodidad física del espacio e incluir más apoyos visuales o escritos.

6.7. Trabajar con espacios culturales y comunitarios

Cuando sea posible, no limitar la replicación a aulas o salas de formación. Trabajar en colaboración con espacios culturales puede ampliar el sentido de la propuesta, hacerla más accesible y menos estigmatizante, y conectar el bienestar con el territorio. Bibliotecas, museos, centros cívicos pueden ser aliados estratégicos.

6.8. Documentar la experiencia

Para que una metodología pueda crecer y compartirse, es importante documentar lo que ocurre: qué actividad se hizo, cómo respondió el grupo, qué funcionó bien, qué costó más, qué habría que adaptar la próxima vez.

6.9. Incorporar prácticas cotidianas para sostener continuidad

No toda replicación necesita basarse en talleres largos. Las microprácticas cotidianas son una vía de replicación útil para contextos con poco tiempo o pocos recursos: enviar una práctica semanal, proponer una acción cotidiana entre encuentros, construir un pequeño calendario local.

6.10. Ajustar la intensidad según el contexto

Una secuencia razonable: empezar por actividades de baja barrera de entrada, observar el clima y la confianza del grupo, introducir progresivamente propuestas más densas, y no forzar nunca metodologías de alta implicación sin contexto suficiente.

6.11. Construir sostenibilidad

Una metodología se vuelve sostenible cuando deja capacidad instalada en el territorio: facilitadores locales formados, hábitos de trabajo compartido, redes entre organizaciones, recursos culturales valorados y comunidades de práctica sostenidas en el tiempo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6.12. Qué hace replicable este enfoque

Lo que hace replicable este toolkit es que las actividades son modulares, admiten adaptación, trabajan con recursos accesibles, pueden empezar en pequeño, conectan lo individual con lo colectivo y se fortalecen cuando se insertan en una comunidad de práctica.

6.13. Una idea final

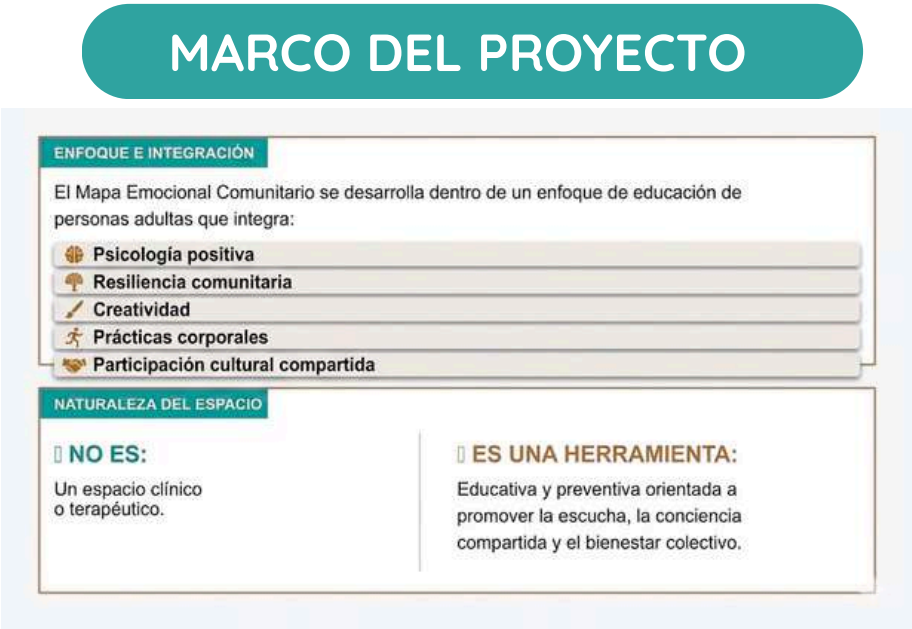
Replicar este toolkit no consiste en trasladar un modelo fijo. Consiste en recrear, en cada contexto, una forma de trabajar el bienestar que combine escucha, cuerpo, vínculo, cultura, participación y aprendizaje compartido. Cuando esto ocurre, incluso una actividad pequeña puede abrir procesos significativos.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Anexos

Anexo 1. Mapa Emocional Comunitario — versión extendida

El Mapa Emocional Comunitario (CEM) es una herramienta participativa diseñada para ayudar a un grupo a identificar, nombrar y representar de forma compartida su paisaje emocional y relacional. No es un mapa geográfico, sino un mapa de significado: una herramienta visual, reflexiva y colectiva que hace visibles necesidades emocionales, tensiones relacionales, experiencias de cuidado, áreas de vulnerabilidad, recursos culturales y prácticas cohesivas presentes en una comunidad.



1. Para qué sirve

El CEM puede utilizarse en contextos educativos, culturales, sociales y comunitarios siempre que se quiera comprender mejor el paisaje emocional de un grupo y crear condiciones favorables al bienestar colectivo. Sirve no solo para identificar necesidades, sino también para activar procesos de reflexión compartida, fortalecer la conciencia relacional y abrir nuevas posibilidades de acción.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Usos principales

- Hacer visibles necesidades emocionales y experiencias que a menudo permanecen implícitas
- Leer la calidad de las relaciones dentro de un grupo o comunidad
- Explorar cómo circulan el reconocimiento, la escucha, la confianza y la visibilidad recíproca
- Reflexionar sobre el cuidado y sus límites
- Identificar recursos culturales y comunitarios que apoyan el bienestar
- Fortalecer la cohesión a través de experiencias compartidas
- Recoger elementos cualitativos útiles para el diseño de futuras actividades

2. Contextos de aplicación

La metodología puede adaptarse a contextos muy diversos siempre que haya interés por trabajar el bienestar de forma participativa y relacional. El CEM es especialmente útil cuando se quiere comprender una comunidad no solo desde la perspectiva de las necesidades, sino también desde las relaciones, los recursos y las formas de cohesión que la atraviesan.

- Grupos de personas adultas, especialmente de 35 a 60 años, en situaciones de vulnerabilidad
- Comunidades locales o grupos de barrio
- Asociaciones, redes comunitarias y comunidades de práctica
- Participantes en procesos artísticos, culturales o educativos
- Grupos en situaciones de vulnerabilidad, aislamiento o transición
- Contextos interculturales o multilingües

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

El límite ético
El CEM no es un espacio clínico ni terapéutico. Es una herramienta educativa y preventiva que puede abordar contenidos intensos, pero siempre opera dentro de un marco de facilitación, escucha activa y aprendizaje compartido. Este principio es uno de los fundamentos metodológicos de Happiness in Practice.

3. Principios metodológicos

Antes de facilitar la construcción de un Mapa Emocional Comunitario, es importante aclarar algunos principios básicos que guían el proceso. No son reglas formales, sino condiciones metodológicas que ayudan a garantizar seguridad, coherencia y calidad en la experiencia grupal.

4. Los cinco niveles

El CEM se estructura en torno a cinco niveles interconectados que guían al grupo en un movimiento progresivo desde el núcleo personal hasta las dimensiones relacional, comunitaria y territorial. Los cuatro primeros pueden imaginarse como círculos concéntricos que se abren de dentro hacia fuera. El quinto nivel es el eje transversal que recorre toda la experiencia y hace posible su encarnación.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

1	**Necesidades emocionales y ámbitos de vida** Es el núcleo personal del CEM. Invita a cada participante a reflexionar sobre qué necesidades siente más presentes, más nutridas o más carentes en este momento —como reconocimiento, seguridad, autonomía, pertenencia y alegría— y a relacionarlas con las principales áreas de su vida: amistades, relaciones, trabajo, tiempo libre y comunidad. En el Workshop de Modena, este trabajo se desarrolló a través de un ejercicio de identificación de necesidades emocionales actuales representadas en un diagrama circular.
2	**Nutrición relacional** El segundo nivel se centra en la calidad de las relaciones y en cómo las personas se reconocen, apoyan o, por el contrario, se ignoran mutuamente. El grupo explora qué formas de nutrición relacional fluyen con facilidad —escucha, confianza, visibilidad, reconocimiento— y cuáles, en cambio, son débiles o ausentes. En Modena, esta dimensión se abordó a través de las posiciones relacionales del Análisis Transaccional.
3	**Empatía y límites** Es el nivel del cuidado, y probablemente el aspecto más delicado y transformador del CEM. No presenta la empatía simplemente como un valor abstracto positivo, sino que invita a explorar las condiciones que hacen posible una escucha segura, respetuosa y no invasiva. En Valencia, esta dimensión se desarrolló con especial intensidad a través de la lectura y los círculos de empatía centrados en La puerta de Magda Szabó, usada como espejo proyectivo protegido para reflexionar sobre dignidad, vulnerabilidad, traición, dependencia y la frontera entre acompañar y destruir.
4	**Recursos culturales y artísticos** Este nivel amplía la perspectiva para abarcar el territorio e introduce una dimensión más sistémica en el CEM. El grupo identifica lugares, actividades y recursos culturales que pueden apoyar el bienestar, la conexión y la participación: bibliotecas, museos, centros culturales, espacios públicos, prácticas artísticas y entornos de salud comunitaria. La cultura no se presenta como entretenimiento accesorio, sino como infraestructura de bienestar y pertenencia.
5	**Cuerpo y cohesión — El eje transversal** No es un anillo exterior ni un elemento decorativo, sino la dimensión transversal que da forma encarnada a la experiencia colectiva. Recorre todos los demás niveles y recuerda que el bienestar comunitario se construye no solo a través de las palabras, sino también a través del gesto, el ritmo, el movimiento, la presencia y las prácticas compartidas. A lo largo de los talleres, este nivel emergió a través de formas tanto encarnadas como simbólicas de cohesión: el Yoga de la Risa creó apertura y disponibilidad relacional, mientras que el hilo rojo se convirtió en símbolo tangible de conexión tejida con encuentros reales.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5. Cómo preparar una sesión

El CEM se estructura en torno a cinco niveles interconectados que guían al grupo en un movimiento progresivo desde el núcleo personal hasta las dimensiones relacional, comunitaria y territorial. Los cuatro primeros pueden imaginarse como círculos concéntricos que se abren de dentro hacia fuera. El quinto nivel es el eje transversal que recorre toda la experiencia y hace posible su encarnación.

Materiales necesarios

- Papel grande o cartulina con círculos concéntricos, o base imprimible en formato A3
- Rotuladores, notas adhesivas, tarjetas o fichas para recoger palabras clave
- Hilo de colores, especialmente hilo rojo como elemento simbólico de conexión
- Imágenes, símbolos u objetos evocadores que faciliten la reflexión
- Espacio con sillas en círculo y superficies visibles donde construir o colgar el mapa colectivo

Marco básico de trabajo

Antes de comenzar la sesión, es importante establecer un acuerdo básico de trabajo que ayude a crear una atmósfera de confianza, respeto y seguridad:

- Escuchar sin interrumpir: cada participante debe tener la oportunidad de hablar sin ser interrumpido, corregido o desviado por otros.
- Confidencialidad: lo que emerge en la sesión debe tratarse con discreción, protegiendo la confianza del grupo.
- Libertad para no compartir todo: la participación es siempre voluntaria. Cada persona decide qué quiere aportar y hasta dónde quiere llegar.
- Sin juicio ni interpretaciones apresuradas: el CEM no es un espacio para diagnosticar, etiquetar ni interpretar rápidamente lo que sienten otras personas.
- Respeto a los límites personales: cada participante tiene ritmos, sensibilidades y formas de estar presentes diferentes.

DURACIÓN

Una sesión completa de Mapa Emocional Comunitario dura aproximadamente tres horas, incluyendo apertura, trabajo individual, puesta en común, construcción del mapa y cierre. Cada nivel también puede desarrollarse como un taller autónomo de unos 45 minutos, según el contexto y los objetivos del proceso. Para grupos vulnerables, se recomienda un ritmo más lento, pausas más frecuentes y mayor flexibilidad en la facilitación.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

6. Desarrollo paso a paso

Las nueve fases que se presentan a continuación guían al grupo en un recorrido progresivo desde la experiencia personal hasta la construcción de una comprensión colectiva de la comunidad. No deben entenderse como un marco rígido o lineal, sino como una brújula metodológica.

1	**Apertura y creación del clima** La sesión se abre con una breve introducción al sentido del mapa. Es útil comenzar con una actividad física de calentamiento breve: un ejercicio de respiración, una práctica de presencia o un gesto compartido. La experiencia del Yoga de la Risa en Modena y Valencia mostró cómo este tipo de apertura facilita la atención y la disponibilidad relacional desde el inicio.
2	**Exploración individual del núcleo personal** Cada participante comienza trabajando de manera individual. Identifica sus necesidades emocionales actuales, valora diferentes áreas de su vida y anota palabras o imágenes que describen cómo se siente. Este paso fomenta una autoconciencia inicial antes de pasar al diálogo grupal.
3	**Compartir en parejas o pequeños grupos** Tras el trabajo individual, las personas comparten sus ideas en parejas o pequeños grupos. Este paso intermedio facilita la transición al trabajo colectivo sin forzar una exposición pública inmediata.
4	**Lectura de la dimensión relacional** El grupo comienza a identificar palabras, situaciones y patrones que describen cómo circula el reconocimiento en la comunidad: qué genera apoyo, qué produce invisibilidad, qué dinámicas fomentan el equilibrio y cuáles crean tensión.
5	**Empatía y límites** Se abre un espacio más atento de escucha: una ronda, un círculo de diálogo o mediación narrativa. En Valencia, La puerta de Magda Szabó fue usada como espejo proyectivo protegido para trabajar emociones difíciles sin invadir a las personas. La gran pregunta: ¿cuándo la ayuda se convierte en invasión?
6	**Identificación de recursos culturales** El grupo amplía su perspectiva para incluir el entorno. Se identifican lugares, actividades y recursos que fomentan el bienestar, el sentido de pertenencia o las oportunidades de conexión: bibliotecas, centros culturales, espacios de salud comunitaria, museos y talleres creativos.
7	**Activación del eje cuerpo-cohesión** Se incorpora una práctica corporal o simbólica compartida: una dinámica de movimiento, una acción con el hilo, una construcción manual, una breve secuencia de Yoga de la Risa o cualquier gesto común que ayude a encarnar el vínculo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

8	**Construcción del mapa colectivo** Usando los materiales recopilados, el grupo crea una representación visual compartida. Palabras, imágenes, símbolos e hilos se distribuyen en los diferentes niveles. El objetivo no es producir un objeto estéticamente perfecto, sino una representación significativa.
9	**Cierre y proyección** La sesión puede concluir con una palabra final de cada participante. Es útil invitar al grupo a identificar uno o dos próximos pasos: una necesidad que merece más atención, un recurso que podría activarse o una práctica que valdría la pena repetir.

7. El rol del facilitador

El facilitador del Mapa Emocional Comunitario no debe interpretar la comunidad desde fuera ni imponer conclusiones. Su función principal es crear las condiciones para que los participantes reconozcan sus propias experiencias, escuchen a otras personas y construyan significado juntos. Facilitar un CEM requiere sensibilidad más que control: el facilitador apoya el proceso, mantiene el marco y guía la reflexión sin apropiarse de ella.

- Crea un espacio seguro y protege sus límites
- Formula preguntas generativas en lugar de hacer evaluaciones
- Mantiene el ritmo de la sesión sin imponer el ritmo
- Ayuda al grupo a pasar de lo personal a lo colectivo
- Acompaña la reflexión final sin forzar su significado
- Evita convertir la sesión en una investigación clínica o un debate abstracto

PRINCIPIO CLAVE
La calidad de la facilitación depende de la capacidad de conectar con las experiencias vividas por las personas y de fomentar conexiones sin imponerlas. Una sesión puede ser intensa y permanecer segura, siempre que el facilitador sepa gestionar el ritmo, los límites y el propósito del proceso.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

8. Riesgos a evitar

	FORZAR LA INTIMIDAD La profundidad no se logra solicitando confesiones ni forzando a las personas a compartir más de lo que quieren. Surge cuando el contexto ofrece suficiente seguridad, respeto y libertad para que las palabras emerjan de forma natural.
	REDUCIR LA EXPERIENCIA A CONVERSACIÓN ABSTRACTA La fuerza del CEM no depende solo del intercambio verbal. Su potencial reside también en sus dimensiones visual, corporal y simbólica. Si todo se reduce a hablar, se pierde una parte esencial de la metodología.
	CONVERTIR EL MAPA EN UNA LISTA DE PROBLEMAS La metodología debe permitir que emerjan carencias, tensiones y vulnerabilidades, pero también recursos, apoyos y posibilidades. El CEM no busca presentar una imagen negativa de la comunidad, sino una comprensión más completa y dinámica de sus experiencias.
	CONFUNDIR FACILITACIÓN CON TERAPIA El marco del CEM es educativo y preventivo, no clínico. Aunque puede aparecer contenido intenso, la sesión no debe convertirse en una intervención terapéutica. Mantener esta claridad es fundamental tanto en la práctica como en el toolkit.

9. Preguntas guía por nivel

Las preguntas que se presentan a continuación pueden acompañar el trabajo en los diferentes niveles del mapa. No deben usarse como un cuestionario rígido, sino como orientaciones abiertas para apoyar la reflexión, facilitar la escucha y ayudar al grupo a nombrar lo que está emergiendo.

Núcleo personal (N1)	¿Qué necesitas más en este momento de tu vida? / ¿Qué área de tu vida sientes más equilibrada? / ¿Dónde experimentas falta, tensión o fatiga?
Nivel relacional (N2)	¿Qué ayuda a las personas a sentirse reconocidas? / ¿Quién podría sentirse invisible? / ¿Qué falta para que las relaciones sean más nutritivas?
Nivel de empatía (N3)	¿Dónde te sientes realmente escuchado/a? / ¿Cuándo la ayuda se convierte en intrusión? / ¿Qué hace posibles la confianza y el respeto?

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Recursos culturales (N4)	¿Qué lugares del entorno apoyan el bienestar? / ¿Qué espacios podrían ser más acogedores o accesibles? / ¿Qué recursos culturales merecen más visibilidad?
Eje cuerpo-cohesión (N5)	¿Qué prácticas nos ayudan a sentirnos conectados? / ¿Dónde habla el cuerpo más fuerte que las palabras? / ¿Qué crea un sentido inmediato de conexión en el grupo?

10. Resultados esperados

Cuando la metodología se facilita con cuidado, el CEM puede producir resultados muy valiosos tanto para el grupo como para la organización o el contexto en el que se utiliza.

11. Conclusión

El Mapa Emocional Comunitario es una práctica de facilitación que permite a un grupo nombrar lo que siente, interpretar sus experiencias y reconocer lo que puede sostenerlo. Comienza con las necesidades emocionales, explora las relaciones, examina la empatía y los límites, valora los recursos culturales de la comunidad y mantiene todo unido a través del cuerpo y la cohesión.

Es una herramienta simple en su forma, pero profunda en sus efectos. No produce solo un mapa: produce conciencia compartida. Y a partir de esa conciencia pueden emerger nuevas actividades, nuevas conexiones y nuevas formas de bienestar comunitario.

Su fortaleza reside en no separar dimensiones que en la vida real siempre aparecen entrelazadas: necesidades personales, relaciones, cuidado, dignidad, cultura, territorio y cuerpo.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Autoría y desarrollo metodológico
Esta guía ha sido elaborada por Ana María Solís (SOLIS SRLS, Italia), entidad coordinadora del proyecto, en colaboración con Domingo Ferrandis (European Social Art, España), quien también ha contribuido a la conceptualización y el desarrollo metodológico. Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del/los autor/es y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni de la Agencia Nacional Erasmus+ – INDIRE.

Anexo 2. Prácticas cotidianas — selección curada

Las prácticas cotidianas recogen la dimensión más ligera, accesible y sostenible del proyecto. Su función es trasladar el enfoque de Happiness in Practice a la vida diaria a través de gestos pequeños, repetibles y realistas. Pueden usarse entre sesiones, como apertura o cierre de taller, como tarea voluntaria semanal, o como tarjetas de elección al inicio de una actividad.

A - CUIDADO DE UNO MISMO

B. GRATITUD Y RECONOCIMIENTO

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Happiness

C. ESPERANZA Y ORIENTACIÓN POSITIVA

D. VÍNCULO Y AMABILIDAD

E. COMUNIDAD Y ACCIÓN COTIDIANA

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Anexo 3. Plantillas de trabajo

3.1. Plantilla de planificación de sesión

Título de la sesión	
Fecha	
Lugar	
Facilitador/a	
Duración total	
Nº de participantes	
Perfil del grupo	
Objetivo principal	
Objetivos	1. 2. 3.
Apertura	

Actividad central	
Integración	
Cierre	
Materiales	
Aspectos a cuidar	
Adaptaciones	
Recursos de	

3.2. Rueda de necesidades

Dibuja un círculo y divídelo en secciones. En cada sección escribe una necesidad relevante para ti en este momento. Necesidades sugeridas: reconocimiento, seguridad, autonomía, pertenencia, alegría, descanso, sentido, creatividad, apoyo, tranquilidad.
Preguntas para acompañar: ¿Qué necesidades sientes más presentes hoy? ¿Cuáles están más nutridas? ¿Cuáles aparecen más descuidadas? ¿En qué áreas de tu vida se nota más? ¿Qué apoyo o cambio pequeño podría ayudarte?

3.3. Ficha breve de observación / Field Notes

DATOS GENERALES	
Fecha	
Lugar	
Actividad o sesión	
Nº de participantes	
Perfil del grupo	
Qué se hizo	*(Descripción de la secuencia)*

REFLEXIÓN Y ANÁLISIS	
Qué funcionó bien	...
Qué fue más difícil	...
Cómo respondió el grupo	• Participación: • Energía: • Momentos clave:
Qué se adaptó	...
Qué aprendimos	...
Próxima vez	...

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3.4. Guía breve de adaptación

Si el grupo es nuevo: Empezar con cuerpo, respiración o propuestas breves. Evitar demasiada exposición personal. Reforzar la claridad del encuadre.

Con diversidad lingüística o cultural: Reducir explicaciones largas. Usar más imagen, gesto y símbolo. Hablar con frases simples. Dejar tiempo para reformulación.

Si el grupo necesita ritmo más pausado: Reducir el número de actividades. Dar más tiempo a las transiciones. Evitar cambios demasiado rápidos. Reforzar integración y cierre.

Si el tiempo es corto: Elegir una sola actividad central. Dejar siempre un pequeño espacio de cierre. Usar prácticas cotidianas para continuidad.

Si la actividad abre mucho contenido: No profundizar más de lo que el contexto puede sostener. Recentrar en respiración o escritura breve. Recordar el marco no terapéutico.

Anexo 4. Comunidad de práctica — síntesis operativa

La Comunidad de Práctica (CoP) constituye una de las dimensiones centrales de Happiness in Practice. No es un complemento secundario del proyecto, sino una estructura de aprendizaje compartido donde educadores, facilitadores y profesionales pueden encontrarse, intercambiar experiencias, desarrollar recursos y explorar juntos nuevas formas de promover el bienestar.

Qué puede ofrecer una comunidad de práctica

- Espacios regulares de intercambio entre facilitadores y profesionales
- Reflexión conjunta sobre metodologías y adaptaciones
- Apoyo mutuo y circulación de materiales y recursos
- Aprendizaje a partir de la experiencia real
- Documentación compartida de adaptaciones y hallazgos
- Continuidad entre actividades puntuales y procesos más largos

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Cómo activar una comunidad de práctica a pequeña escala

Encuentros periódicos
Reuniones breves, mensuales o bimensuales, para compartir experiencias, dudas y aprendizajes de facilitación. No hace falta un orden del día exhaustivo: basta con una pregunta generadora y espacio de palabra.

Intercambio de recursos
Carpeta, biblioteca o banco común de materiales, actividades adaptadas, lecturas y plantillas. Puede ser tan sencillo como una carpeta compartida en la nube.

Reflexión metodológica
Reservar un tiempo para hablar no solo de 'qué hicimos', sino de 'qué aprendimos' y 'qué cambiaríamos'. Esta práctica convierte la experiencia en conocimiento transferible.

Documentación compartida
Fichas breves de observación (Field Notes) para recoger la experiencia y convertirla en aprendizaje útil para otras personas.

Círculos de escucha profesional
Espacios que cuiden también el bienestar de quienes facilitan, aplicando las mismas prácticas de escucha y cuidado del toolkit.

Recomendaciones para sostenerla

- Empezar con objetivos modestos y realistas
- Cuidar la regularidad más que la cantidad
- Dejar espacio para la confianza y no solo para tareas
- Compartir recursos concretos y reconocer el valor de las experiencias pequeñas
- Evitar que todo dependa de una sola persona

Una comunidad de práctica no es solo un grupo de personas que se reúne. Es una forma de aprender juntas a partir de un interés común, una red de relaciones y una práctica que se construye colectivamente.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Anexo 5. Yoga de la risa

Una breve guía para facilitadores

1. ¿Qué es?

El Yoga de la Risa es una práctica grupal que combina ejercicios de risa inducida con respiración consciente y movimiento corporal. No depende del humor, los chistes ni de estar de buen humor de antemano.

Su interés dentro de este conjunto de herramientas no radica en "hacer reír a la gente" como entretenimiento, sino en ofrecer una herramienta accesible para activar el cuerpo, reducir las inhibiciones, promover la conexión entre los participantes y crear un clima grupal más propicio para el trabajo posterior.

Marco del proyecto

En el marco de la Felicidad en la Práctica, esta práctica se sitúa en un contexto educativo, preventivo y no terapéutico. Se utiliza como recurso para fomentar la apertura, la cohesión y la energía compartida, siendo especialmente útil en grupos nuevos, contextos multiculturales o momentos de fatiga, rigidez o distanciamiento relacional.

2. Por qué lo incluimos en este proyecto

El proyecto trabaja con adultos que a menudo viven bajo presión acumulada, estrés diario o experimentan aislamiento. En este contexto, el Yoga de la Risa ofrece una vía física y colectiva hacia el bienestar que no requiere una elaboración verbal compleja ni una exposición personal directa.

Puede ayudar a crear presencia, disponibilidad y una sensación inicial de pertenencia, especialmente cuando el grupo aún no tiene la suficiente confianza como para participar en propuestas más elaboradas.

La experiencia de Happiness in Practice demostró que esta práctica funciona especialmente bien en grupos internacionales y multilingües porque:

- Reduce la dependencia del lenguaje verbal.
- Promueve una conexión inmediata a través del cuerpo, la mirada y el juego compartido.
- Es accesible independientemente del nivel de idioma o la experiencia previa.
- No requiere materiales ni preparación técnica compleja.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

3. Principios básicos

1 No es necesario el sentido del humor.
La práctica no trata de ser gracioso ni espontáneamente entretenido. Se basa en la idea de que el cuerpo puede involucrarse en la risa como una forma de ejercicio y que, con el tiempo y mediante la interacción de grupo, esa risa puede volverse más genuina.

2 La acción abre el estado.
No es necesario "sentirse bien" antes de comenzar. A menudo, empezar con el cuerpo ayuda a cambiar el estado interno y generar mayor apertura, energía o disponibilidad.

3 El grupo facilita la transición.
La práctica funciona mejor en grupo porque el contacto visual, el juego compartido y el contagio emocional reducen la inhibición y sostienen la experiencia.

4 La respiración importa.
La combinación de risa, movimiento y respiración profunda es una parte esencial del método. No se trata solo de reír, sino de activar el cuerpo de forma más completa.

5 La participación debe ser gradual.
No todos entran de la misma manera ni al mismo ritmo. La facilitación debe permitir una integración progresiva, sin presión ni ridículo.

4. Cómo preparar una sesión

Antes de comenzar, conviene tener en cuenta algunos aspectos sencillos:

- ropa cómoda y suficiente espacio para moverse.
- grupo en círculo o con la posibilidad de verse entre sí
- explicación breve y clara antes de comenzar.
- tono cálido y no demasiado explicativo
- participación voluntaria desde el principio

Dentro de este conjunto de herramientas, suele funcionar mejor en sesiones de 10 a 20 minutos, especialmente como ejercicio de apertura o reactivación. No es necesario completar todos los ejercicios: una sesión corta y completa es preferible a una larga y apresurada.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

5. Secuencia corta recomendada

Se proponen cinco ejercicios básicos. El facilitador puede ajustar la duración o sustituir algunos ejercicios según el grupo.

#	Ejercicio	"¿Para qué sirve?"
1	**Risada al saludo**	Caminar por el espacio, saludar a otras personas mientras se ríe suavemente y se mantiene un breve contacto visual. Una buena forma de romper el hielo y empezar a construir relaciones.
2	**Risada desde el corazón**	Abrir los brazos y el pecho mientras se ríe, acompañándolo de una respiración profunda. Esto ayuda a ampliar la expresión del cuerpo y crea una sensación de apertura.
3	**Risada de batido (Milkshake laugh)**	Utilizar vasos imaginarios y simples gestos de juego. Esta estructura ayuda a las personas más inhibidas a participar con mayor facilidad, porque el cerebro tiene una pequeña narrativa de apoyo.
4	**Risada del león**	Abrir la boca, sacar la lengua y activar el rostro y las manos como garras. Esto es útil para liberar la tensión facial y romper las inhibiciones. Funciona mejor cuando el grupo ya se ha calentado un poco.
5	**Risada de aprecio**	Dirigir un gesto amistoso de reconocimiento al grupo mientras se mantiene una risa suave. Esto funciona muy bien como transición hacia el cierre.

6. Cierre e integración

Es mejor no terminar abruptamente. Después de los ejercicios, se puede utilizar una breve secuencia de integración:

1	**Iniciando la risa**	Comienza con una sonrisa suave y aumenta gradualmente hasta una risa más sincera. Mantenlo breve, no más de un minuto.
2	**Zumbido (vibración)**	Expulsa el aire con un sonido de "Hmmmm" suave y continuo. Ayuda a bajar tu activación y a sentir tu cuerpo.
3	**Respiración profunda**	Dos o tres respiraciones lentas y conscientes para estabilizar el estado.
4	**Momento de silencio**	Una pausa de unos segundos antes de reincorporarse al grupo.
5	**Pregunta rápida**	¿Cómo se siente tu cuerpo ahora? ¿O qué sensación tienes después? El objetivo es ayudar a que la activación se estabilice y se transforme en presencia.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

El objetivo del cierre es ayudar a que la activación se calme y se transforme en presencia, no dejar al grupo en un estado de sobreexcitación.

7. Aspectos a considerar

No impongas esta práctica: siempre se ofrece como una invitación, nunca como una obligación.
No te burles de la incomodidad inicial: es normal y forma parte del proceso.
Evite las sesiones demasiado largas: es mejor hacer menos y que el grupo obtenga buenos resultados.
Simplifica si el grupo es muy tímido: empezar solo con el saludo y la respiración puede ser suficiente.
Mantén siempre un enfoque educativo, no terapéutico.
No presente esta práctica como una solución universal a problemas complejos.

Nota sobre el idioma
Al presentar esta práctica, es mejor evitar afirmaciones demasiado categóricas sobre sus efectos fisiológicos o clínicos. Es preferible hablar en términos de "puede ser beneficioso", "puede ayudar" o "se utiliza como una práctica accesible". El Yoga de la Risa no sustituye la atención clínica ni terapéutica.

8. Uso recomendado dentro de este conjunto de herramientas

En "La felicidad en la práctica", el yoga de la risa es especialmente útil para:

Momentos de la sesión • inauguración de los talleres • reactivación después de una pausa • preparación para el trabajo reflexivo	**Contextos grupales** • nuevos grupos sin confianza previa • grupos internacionales o multilingües • momentos de cansancio o distancia relacional
Duración recomendada De 10 a 20 minutos como introducción o reactivación. Hasta 30 minutos si es el tema central de la sesión.	**Formación recomendada** No se requiere formación específica para utilizar esta guía. Para sesiones más largas o grupos con necesidades especiales, se recomienda participar previamente en una sesión guiada.

Co-funded by the European Union
SOLIS Srls
ESA
Projects For Europe
Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Agradecemos la colaboración de las siguientes entidades y personas en el desarrollo de los workshops realizados en Italia y España:

- *Comune di Modena – Assessorato alla Salute*
- *Club de Lectura del Consultorio Convento Jerusalén, con la colaboración de facilitador Salvador Espert*
- *Biblioteca Pilar Faus, con la colaboración de su director, Román Seguí; el dinamizador Paco Inclán; y las tutoras Rosa Calero y Marisela Ríos*
- *Museo de Bellas Artes, con la colaboración de la facilitadora Estrella Rodríguez Roncero*
- *Estudiantes de enfermería Vega Gracia Chiva e Irene Colomer Agulló*

Este toolkit ha sido elaborado y diseñado por el equipo técnico del proyecto, integrado por:

- *Ana María Solís – SOLIS SRLS*
- *Andrea Zudaire – European Social Art*
- *Domingo Ferrandis – European Social Art*

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

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

Happiness

Sitio Web

Instagram

Facebook

solissrls@gmail.com

© 2026 Happiness in Practice consortium (SOLIS SRLS, European Social Art, Projects for Europe). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Nacional Erasmus+ – INDIRE. Ni la Unión Europea ni la autoridad concedente pueden ser consideradas responsables de los mismos.

Co-funded by the European Union

SOLIS Srls

ESA

Projects For Europe

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