



# Happy Habits



Co-funded by  
the European Union

NEWSLETTER | NÚMERO 1 | DICIEMBRE 2022



## EL PROYECTO

El proyecto **Happy Habits (HaHa)** se centra en **mejorar el bienestar emocional y psicológico** de individuos y grupos, especialmente las personas afectadas por las secuelas de la pandemia del COVID-19 y/u otros sucesos traumáticos. El principal objetivo de HaHa es concienciar sobre la importancia de cuidar la salud mental, ofrecer oportunidades y ayudar a las personas a **curarse, aumentar su bienestar y fortalecer su resiliencia psicológica**.

Cofinanciado por la Comisión Europea a través del programa Erasmus+, el proyecto se desarrolla desde enero de 2022 con la participación de organizaciones de cinco países diferentes: Élan Interculturel (Francia), Associació La Xixa Teatre (España), Inova Aspire B.V. (Países Bajos), CESIE (Italia) y el Institute of Development CY (Chipre).

Para lograr los objetivos mencionados, el Consorcio HaHa desplegará un conjunto de herramientas y técnicas que incluyen el **humor, la psicología positiva, la risa, el placer y el tiempo libre** para ayudar a las personas a cultivar la gratitud, ser capaces de hacer frente cuando surgen situaciones difíciles y, al mismo tiempo, aumentar la eficacia en su vida profesional y personal.

## Index

EL PROYECTO

NOTICIAS

RESULTADOS

EL EQUIPO

[happy-habits.eu](http://happy-habits.eu)

# NOTICIAS

## Consortio

Desde el inicio del proyecto, el consorcio HaHa ha trabajado con personas que buscan formas novedosas y creativas de afrontar emociones difíciles y de mejorar su bienestar mediante salidas sanas y creativas.

En septiembre de 2022, el consorcio se reunió por primera vez de forma presencial en París (Francia), donde tuvo lugar un acto de "Formación conjunta del personal" junto con la primera reunión transnacional. Cada una de las organizaciones socias nos formamos en las diferentes metodologías del proyecto. Las actividades de formación incluyeron, entre otras, formación en autocompasión, técnicas teatrales y de clown, mindfulness y danza. Durante la formación, la dinámica de grupo tuvo muy buena recepción y se suscitaron conversaciones enriquezadoras. Nos alegró mucho ver que había una buena variedad de actividades y que todas las personas parecían sentirse cómodas y con ganas de participar. Compartimos experiencias, aprendimos unas de otras y exploramos nuevas actividades que no habíamos considerado antes.



La mayoría de las participantes de la formación utilizaron las palabras "agradecida" y "feliz" para expresar cómo se sintieron durante la formación.

*"Fue hermoso ver lo que cada uno de nosotras podía aportar".*

*"Sentí que las actividades conducían progresivamente a la creación de un espacio seguro en el que cada una de nosotras podía hablar de sus emociones y a la vez que compartir experiencias traumáticas".*

Al final de la formación, conseguimos nuestro objetivo, ¡que era convertirnos en expertas de las metodologías del proyecto!





## 269 participantes

...Participaron en todas las etapas de la fase de investigación preliminar de HaHa, que constó de encuestas nacionales, grupos de discusión y entrevista a profundidad. Pudimos observar distintos temas recurrentes a partir de esta primera investigación. Particularmente, las personas participantes reflexionaron acerca de los "Desafíos" que experimentaron durante la pandemia, incluidos, entre otros, la confusión, el miedo, la sospecha, los sentimientos de incertidumbre y la soledad. También compartieron las "Oportunidades" que les brindaron los varios confinamientos, tales como descubrir realizar actividades que, de otra forma, no hubieran tenido la energía o el tiempo de hacer, y dar valor y aprecio al contacto social. Fue muy interesante descubrir que todas las participantes habían desarrollado diferentes "Hábitos de Superación" y habilidades para hacer frente a los rápidos cambios de los últimos años, como implicarse en el trabajo solidario voluntario, la espiritualidad, la meditación, la lectura y la escritura, la cocina, inscribirse en cursos en línea, el arte y la artesanía, etc. El consorcio HaHa utilizó estos hallazgos para cultivar nuevos Happy Habbits que se incluyeron en el Libro de Actividades del Método y, en consecuencia, se revisaron y pusieron a prueba en París (véase más abajo). Encontrarás información adicional y más detallada sobre los resultados de nuestra investigación en nuestro informe comparativo aquí.

## Creación del Manual de Actividades del Método Haha para profesionales

El consorcio extrajo toda la información y conocimiento obtenido de las actividades de investigación y creó una colección de actividades destinadas a fomentar el "bienestar" y los "momentos felices". El manual está especialmente diseñado para adaptarse a las necesidades tanto de individuos como de grupos. Las actividades mencionadas se pondrán a prueba durante la formación piloto en cada país socio durante marzo y abril de 2023.

## HALLAZGOS PRINCIPALES DE LA INVESTIGACIÓN:

"Sentirse impotente", fue uno de los estados mentales reportados más frecuentemente que las personas participantes dijeron haber experimentado debido a los devastadores resultados de la pandemia. Para responder a ello, el inventario del Manual de Actividades del Método HaHa se focaliza especialmente en nociones como "autocapacitación", "recuperación de la confianza" y "reconstrucción del capital social".

Para hacer frente a la adversidad, las personas encuestadas señalaron que conscientemente cultivan habilidades como la capacidad de resolución de problemas, la creatividad, la adaptabilidad, la paciencia y la gestión del estrés. También manifestaron su interés por seguir desarrollando estas habilidades para ser más resilientes ante eventuales situaciones difíciles.

El equipo de HaHa utilizó los resultados mencionados para desarrollar recursos que ayuden a las personas a mejorar su bienestar general y a ser más resistentes ante futuros retos inesperados.



# RESULTADOS DEL PROYECTO

## Manual de actividades del método HAHA:

Una colección de actividades y aplicaciones prácticas destinadas a fomentar el bienestar y los "momentos felices" tanto a nivel individual como colectivo. Las actividades se pondrán a prueba durante la formación piloto en cada uno de los países socios.

## Brújula Feliz HaHa y Cuaderno Interactivo:

Una herramienta de "metacognición" que contendrá las experiencias y comentarios de quienes apliquen las actividades de HaHa. Sus respuestas y reflexiones ayudarán al Equipo de Happy Habits a ajustar y mejorar los contenidos.

## Resultados de la investigación:

Un informe comparativo con las principales conclusiones e informes nacionales separados, disponibles para su consulta en este enlace

## Plataforma de autoaprendizaje HaHa:

Un espacio de aprendizaje electrónico sencillo, fácil de usar y gratuito, abierto al público en general. Este portal también podría utilizarse como plataforma de autoaprendizaje y recurso educativo abierto para cualquiera que desee encontrar material y orientación sobre cómo practicar y cultivar el bienestar.



## El equipo del Proyecto:



*Coordinator*

**Élan Interculturel**, France | [www.elaninterculturel.com](http://www.elaninterculturel.com)



**Asociación La Xixa Teatre**, Spain | [www.laxixateatre.org](http://www.laxixateatre.org)



**Inova Aspire B.V.**, Netherlands | [www.inovaaspire.com](http://www.inovaaspire.com)



**CESIE**, Italy | [www.cesie.org](http://www.cesie.org)



**Institute of Development LTD**, Cyprus | [iodevelopment.eu](http://iodevelopment.eu)



HaHa - Happy Habits © 2022

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

2021-1-FR01-KA220-ADU-000026001