

# ¡Bienvenidos al Cuadernillo de Tareas de Verano: Edición "Sobreviviendo a la Desconexión"!

Ya, ya, ya... ¿pensabas liberarte de mí, eh? pues mira, como mucho me vas a poder ignorar o como dicen por ahí hacerme *ghosting*, *mobbing* o ¡lo que necesites! Estaba inspirada y me dije: Pues sería una buena idea darles material para que, si quieren, puedan trabajar en verano a un ritmo diferente y sobre todo explorar desde otros enfoques los temas que habitualmente aparecen en sesión y que suelen tener nombre y apellidos.





# Un Bronceador Mental

Así que os animo a ver este cuadernillo como un bronceador mental: lo usas para protegerte de las quemaduras emocionales, aunque a veces se convierta en un exfoliante de sentimientos. Los temas que encontraréis os resonarán con más o menos volumen, pero no os resultarán novedosos.

# Autonomía y Decisión

Y no, no voy a recoger el cuadernillo en septiembre ni poner nota... eso os lo dejo a vosotros mismos, en vuestra mano está la decisión, yo tan solo os ofrezco la posibilidad, la decisión es toda vuestra. Eso sí, os recomiendo compraros una libreta para poder trabajar.





# Trabajar en Verano

Este cuadernillo te ofrece la oportunidad de trabajar en verano a un ritmo diferente. Explora los temas desde otros enfoques y profundiza en tu aprendizaje.



# Un Exfoliante de Sentimientos

Este cuadernillo puede ser un exfoliante de sentimientos. Te ayudará a reflexionar sobre tus emociones y a encontrar nuevas formas de afrontar los desafíos.



# Temas Familiares

Los temas que encontrarás en este cuadernillo son familiares. Son los mismos que se trabajan en las sesiones regulares, pero te permiten explorarlos desde una perspectiva diferente.

# La decisión es tuya

No hay obligación de completar el cuadernillo. La decisión de trabajar en él es completamente tuya. Puedes elegir los temas que te interesen y trabajar a tu propio ritmo.







## Recursos para el Verano

Veréis que también adjunto una pequeña guía de recursos por si os apetece hacer más cosas (libros, podcast, películas,...). ¡¡¡Feliz Verano!!! Nos vemos a la vuelta.

### Libros

Explora nuevos autores y géneros que te inspiren.

### Podcasts

Escucha conversaciones interesantes y aprende sobre temas que te apasionan.

### Películas

Disfruta de historias que te transporten a otros mundos.

### Series

Aprende de manera sostenida a través de las vivencias de otros.





RECASENS  
GABINET de PSICOLOGIA

Carrer d'Isclé Soler, 23, 1º  
08221 Terrassa, Barcelona  
697 61 61 39  
[info@gabinetrecasens.com](mailto:info@gabinetrecasens.com)

Diseño y maquetación: Gabinet Recasens  
Imágenes: Freepik

© 2024 Gabinet Recasens. Todos los derechos reservados. Este material está autorizado únicamente para fines educativos o privados.