



— MINIKIT —

Un verano sin exigirme tanto

*Herramientas prácticas para cuidarte,
disfrutar y vivir tu verano a tu ritmo *

-  7 fichas para reconectar contigo
-  Reflexiones y ejercicios guiados
-  Tarjeta recortable con recordatorios
-  Para imprimir, llevar contigo y releer
-  Para un verano más libre y amable contigo misma 

 No se trata de hacer más.
Se trata de elegir lo que te hace bien. 





MINIKIT

Un verano sin exigirme tanto

Índice del minikit

FICHA

1

¿Qué espero de este verano?

Expectativas vs. necesidades reales



FICHA

2

Mi verano no tiene que parecerse al de nadie

Comparación en redes



FICHA

3

Mi permiso para descansar

Desde la culpa social del descanso



FICHA

4

Planes que me apetecen, planes por obligación

Elijo desde mis ganas, no desde la presión



FICHA

5

Mi batería de verano

Lo que me recarga y lo que me agota



FICHA

6

Cuando el plan no sale como esperaba

Flexibilidad psicológica para disfrutar de todas formas



FICHA

7

Tarjeta recortable

Mi recordatorio de verano + reflexión



Un verano bonito no es el que más cosas tiene.
Es aquel en el que también has podido estar contigo.



• PSICOROIS •
psicología





MINIKIT

Un Verano sin exigirme tanto



Ficha 1 · ¿Qué espero de este verano?

Expectativas vs. necesidades reales



El verano puede ser una época maravillosa... o una fuente de presión.

A veces nos llenamos de expectativas que no nos hacen bien.

Esta ficha te ayudará a aclarar qué esperas y qué necesitas realmente.

LO QUE ESPERO DE ESTE VERANO

Escribe todas esas cosas que piensas que "deberías" hacer, lograr o sentir.
(Lo que crees que tiene que ser tu verano).

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



LO QUE NECESITO ESTE VERANO

Ahora escribe lo que necesitas de **verdad** para sentirte bien, cuidada y en paz.
(Lo que tu bienestar realmente necesita).

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

REFLEXIONA

 ¿Qué cosas de la columna de la izquierda te generan más presión o culpa?

 ¿Qué necesitas soltar para poder disfrutar de tu verano?

 ¿Qué de la columna de la derecha puedes priorizar esta semana?

MI COMPROMISO DE VERANO

Elijo enfocarme en lo que necesito y soltar lo que no me hace bien.







AFIRMACIÓN PARA HOY 

Este verano elijo lo que me hace bien, no lo que me exigen.



• PSICOROIS •

psicología





MINIKIT

UN VERANO SIN EXIGIRME TANTO



Mi verano no tiene que parecerse al de nadie

Comparación en redes

Las redes sociales muestran momentos, no realidades completas.
Lo que ves es una pequeña parte de la vida de los demás.

Esta ficha te ayudará a usar las redes desde la conciencia y a volver a ti.

¿QUÉ ME HACE SENTIR LA COMPARACIÓN?

Marca las emociones o pensamientos que sientes cuando ves a otros en redes.

- | | |
|---|---|
| ☐ Me siento insuficiente | ☐ Me genera presión |
| ☐ Me frustro | ☐ Me siento triste |
| ☐ Me da ansiedad | ☐ Me desconecto de mí |
| ☐ Me siento culpable | ☐ Me enfado conmigo |
| ☐ Me desanimo | ☐ Otro: _____ |
| ☐ Siento que no estoy haciendo suficiente | _____ |

LA VERDAD QUE NO SIEMPRE VES

Recuerda que detrás de cada publicación hay mucho más de lo que no aparece.

- ✿ No ves los días difíciles, el cansancio, ni los momentos de duda.
- ✿ No sabes si esa foto se ha editado, planeado o repetido muchas veces.
- ✿ No conoces las historias, los conflictos ni lo que cada persona está viviendo.
- ✿ No es una competición: cada vida tiene su propio ritmo.

REFLEXIONA

¿Qué tipo de contenido en redes me afecta más negativamente?

¿Qué puedo hacer para protegerme cuando me comparo?

¿Qué me gustaría recordar cuando me sienta insuficiente?

VUELVO A MÍ

Escribe 5 cosas que me hacen sentir bien y me conectan conmigo (al margen de lo que los demás piensen o hagan).

1

2

3

4

5

MI MANTRA DE VERANO

Escribe tu recordatorio personal para cuando te compares.

AFIRMACIÓN PARA HOY

No necesito una vida perfecta,
necesito una vida que me haga feliz a mí.

Mi permiso para descansar

Soltar la culpa social del descanso



Descansar no es perder el tiempo.
Es cuidar tu salud mental, tu cuerpo y tu bienestar.

Esta ficha te ayudará a comprender por qué te cuesta perdonarte el descanso y a darte permiso de verdad.



¿POR QUÉ CUESTA TANTO DESCANSAR?

Vivimos en una cultura que valora la productividad por encima del bienestar. Desde pequeñas/os nos han enseñado que "estar ocupadas" es sinónimo de ser válidas, responsables o merecedoras.

- ✿ **La culpa social del descanso** ocurre cuando:
- ✿ Asociamos descanso con pereza o falta de disciplina.
- ✿ Creemos que siempre deberíamos estar haciendo algo útil o productivo.
- ✿ Sentimos que "otros hacen más" que nosotras.
- ✿ Pensamos que parar nos hará perder oportunidades.
- ✿ Nos cuesta aceptar que nuestro valor no depende de lo que hacemos.

Recuerda esto:

Descansar no es huir, es recargar.
Tu mente y tu cuerpo también tienen límites.



¿QUÉ PENSAMIENTOS ME GENERAN CULPA CUANDO DESCANSO?

Marca los que sueles pensar y añade los tuyos.

- ☐ Debería estar haciendo algo más útil.
- ☐ Estoy perdiendo el tiempo.
- ☐ Los demás hacen más que yo.
- ☐ Si descanso ahora, después me agobiaré.
- ☐ No me lo merezco.
- ☐ Descansar es para cuando termine todo lo importante.
- ☐ Otro: _____



¿DÓNDE PONGO EL FOCO?

Valora de 0 a 10 (siendo 0 "nada" y 10 "siempre")

Me permito descansar sin culpa	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Escucho las señales de mi cuerpo	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Prioritzo mi bienestar	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Siento que merezco parar	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Me cuesta delegar / soltar	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Acepto que no siempre tengo que hacer	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10

CAMBIO EL DISCURSO

Convierte esos pensamientos automáticos en otros más amables y realistas.

ANTES (culpa)

AHORA (realidad)

_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____

MI PLAN DESCANSO REALISTA

Elige 3 cosas pequeñas que vas a hacer durante este verano para cuidar tu descanso (sin esperar al "momento perfecto").

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



IDEAS PARA RECORDARTE

- ✿ No tienes que hacerlo todo.
- ✿ No necesitas ganarte el descanso.
- ✿ No hay medalla por estar siempre disponible.
- ✿ Descansar también es productividad: tu salud mental importa.



AFIRMACIÓN PARA HOY

Me doy permiso para descansar. Mi bienestar también importa.





Planes que me apetecen, planes por obligación

Elijo desde mis ganas, no desde la presión

Ficha 4



No todos los planes que hacemos son elegidos desde nosotras mismas.
Esta ficha te ayudará a diferenciar qué planes te apetecen y cuáles haces por compromiso,
para que puedas tomar decisiones más alineadas contigo.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Cuando vivimos en "modo automático", aceptamos planes por quedar bien,
por miedo a decepcionar o por sentir que "deberíamos" aprovechar.

Esto puede llevarnos a sentir cansancio, irritabilidad o vacío.

Diferenciar y elegir conscientemente es una forma de autocuidado
y de construir un verano que realmente te haga bien.

RECUERDA:

- ✿ No tienes que hacerlo todo.
- ✿ Puedes decir que no, sin justificarte.
- ✿ Tus ganas son una guía válida.
- ✿ Elegirte a ti también es pensar en las demás.



PLANES QUE ME APETECEN

Planes que elijo libremente porque me ilusionan,
me hacen bien o me conectan conmigo.

¿POR QUÉ ME APETECE?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

PLANES QUE HAGO POR OBLIGACIÓN

Planes que acepto por compromiso, presión,
miedo a decepcionar o por "debería".

¿POR QUÉ LO HAGO?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



¿Cómo me siento después
de hacer planes que me apetecen?

REFLEXIONA

¿Cómo me siento después
de hacer planes por obligación?

¿Qué puedo soltar o decir "no"
para cuidar de mí este verano?



MI SEMANA IDEAL (VERSIÓN REALISTA)

Incluye al menos 3 cosas que te apetecen hacer por y para ti.

L	_____
M	_____
X	_____
J	_____
V	_____
S	_____
D	_____

MI COMPROMISO

Este verano me comprometo a...

Recordatorio para mí:



AFIRMACIÓN PARA HOY

*Mi verano, mis reglas. Elijo planes que me hacen bien.
No tengo que hacerlo todo para que mi verano valga la pena.*





MINIKIT

UN VERANO SIN EXIGIRME TANTO



Mi batería de verano



Lo que me recarga y lo que me agota

Ficha 5



Nuestra energía no es infinita.

Esta ficha te ayudará a **identificar qué te recarga, qué te agota** y cómo **cuidar tu energía** este verano.



¿QUÉ ES NUESTRA BATERÍA? ★

Imagina que tu energía es como la batería de tu móvil. Cada actividad, persona o situación puede cargarla o gastarla.

Cuando la batería está baja, es normal que aparezcan el cansancio, la irritabilidad, la falta de motivación o la sensación de quedarme sin ganas para nada.

Lo importante no es hacer más, sino elegir mejor.



¿CÓMO ESTÁ MI BATERÍA AHORA? ♥

Marca en la escala cómo te sientes hoy.



¿Qué ha influido en que esté así?



LO QUE ME RECARGA ♥

Actividades, personas, lugares o situaciones que me hacen sentir bien y me llenan.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



Intenta hacer más espacio para lo que te recarga y soltar lo que te agota.



LO QUE ME AGOTA

Actividades, personas, lugares o situaciones que me drenan y me quitan energía.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



MI PLAN PARA CUIDAR MI ENERGÍA ★

Este verano me comprometo a...

★ Hacer más de: _____

★ Poner límites a: _____

★ Recordarme cada día: _____



IDEAS PARA RECARGARTE ESTE VERANO ♥



Contacto con la naturaleza



Descanso sin culpa



Tiempo para ti



Movimiento que disfrutas



Personas que suman



Creatividad y juego



Desconexión digital



Pequeños placeres diarios



AFIRMACIÓN PARA HOY ♥

Cuidar mi energía no es egoísmo, es amor propio.
Mi bienestar también importa.





Cuando el plan no sale como esperaba

Flexibilidad psicológica para disfrutar de todas formas

Ficha 6



No siempre podemos controlarlo todo.
Esta ficha te ayudará a aceptar lo que no cambia,
adaptarte y elegir cómo quieres vivir el momento de todas formas.

¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA? ☆

Es la capacidad de adaptarnos a los cambios, aceptar lo que no podemos controlar y elegir qué hacer en función de lo que es importante para nosotras.

No significa que "todo me dé igual", sino que puedo sentir tristeza, frustración o enfado y aun así decidir cómo quiero responder.

Es soltar la rigidez y abrirnos a nuevas posibilidades.



¿POR QUÉ ME PUEDE COSTAR TANTO? ♥

- ✿ Porque queremos que todo salga perfecto.
- ✿ Porque hemos puesto muchas expectativas en ese plan.
- ✿ Porque sentimos que "hemos perdido el tiempo".
- ✿ Porque tememos decepcionar a otras personas.
- ✿ Porque no estamos acostumbradas a tolerar la incertidumbre.
- ✿ Porque nos cuesta soltar lo que esperábamos.

EJERCICIO PASO A PASO

1. ACEPTAR

Reconozco lo que ha pasado sin luchar contra ello.

✿ ¿Qué ha pasado exactamente?

✿ ¿Cómo me siento ahora mismo?

✿ ¿Qué necesito validar en mí?

Aceptar no es rendirse,
es dejar de pelear contra la realidad.

2. ADAPTAR

Busco opciones diferentes a lo que esperaba.

✿ ¿Qué cosas sí puedo hacer ahora?

1
2
3

¿Qué recursos tengo a mi alcance?

☐
☐
☐

Adaptar es ser creativa y flexible,
existen más caminos de los que imaginas.

3. ELEGIR

Decido cómo quiero vivir este momento.

¿Qué puedo elegir ahora?

1
2
3

¿Qué actitud quiero tener?

Elegir es tomar las riendas
de mi experiencia, aunque no sea perfecta.

CAMBIO MI PERSPECTIVA ♥

PENSAMIENTOS RÍGIDOS (Que me limitan)

"Se ha arruinado el plan."

"He perdido el tiempo."

"Esto no debería estar pasando."

"Ya no va a ser un buen día."

"Los demás lo pasarán mejor que yo."



PENSAMIENTOS FLEXIBLES (Que me ayudan)

Mis pensamientos influyen en cómo me siento y en lo que hago.
Puedo elegir pensamientos más amables y realistas.

MI KIT DE FLEXIBILIDAD ☆

Estrategias que me ayudan a adaptarme y disfrutar de todas formas.



Respiro y me calmo:



Me enfoco en lo que sí puedo controlar:



Busco el lado positivo o lo que puedo aprender:



Me permito sentir, sin juzgarme:



Me conecto con lo que es importante para mí:



Pido ayuda o comparto lo que siento:



Otra estrategia que me funciona:

REFLEXIONO ☆

¿Qué he aprendido de esta situación?

¿Qué haré diferente la próxima vez?

¿Qué recuerdo llevarme a futuros imprevistos?

AFIRMACIÓN PARA HOY ♥

No necesito que todo salga perfecto
para disfrutar de mi verano.
Soy flexible, me adapto y elijo
cómo quiero vivir cada momento.





MINIKIT UN VERANO SIN EXIGIRME TANTO

Ficha 7 • TARJETA RECORTABLE

MI RECORDATORIO DE VERANO



Recórtala, llévala contigo o colócala donde la veas cada día.
Que sea tu **recordatorio para cuidarte** y disfrutar de tu verano sin exigirme tanto.



**No necesito
aprovechar
cada minuto
para que mi verano
haya valido la pena.**



Merezco descansar.
Disfrutar. Ser flexible.
Elegir lo que me hace **bien**.



REFLEXIÓN PARA MÍ

¿Qué necesito recordarme este verano?

¿Qué quiero soltar?

¿Qué quiero elegir para cuidarme?

MI COMPROMISO DE VERANO

Este verano me comprometo a...



PEQUEÑOS RECORDATORIOS

- No tengo que hacerlo todo.
- Puedo cambiar de plan sin sentir culpa.
- Descansar también es productivo.
- Mi bienestar importa.
- Mi verano, mis reglas.



Un verano bonito no es el que más cosas tiene.
Es aquel en el que también has podido estar contigo.

