

# TIPOS DE AUTOCUIDADO

Es importante mencionar que el autocuidado o cuidado personal es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia, por ello te mencionamos algunos ambitos y que acciones puedes llevar a cabo para un estado de bienestar



## FÍSICO

Dormir, descansar,  
deporte,  
comer sano

## EMOCIONAL

Autocompasión,  
manejo del estrés,  
posibilidad y  
resiliencia



## SOCIAL

Dar afecto, recibir  
afecto, pedir ayuda,  
relaciones sanas

## COGNITIVO

Meditación,  
aprender, estudiar,  
leer, escuchar  
música



**ULISES A. GARCÍA**  
**PSICOLOGIA GENERAL**