

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