

# Tipos de Autocuidados



## EMOCIONAL

AUTO-PERDÓN  
ACTITUD POSITIVA  
AUTO-COMPASIÓN  
RESILIENCIA

## SOCIAL

SABER PEDIR  
AYUDA  
SER ESCUCHADO  
DAR AFECTO  
RECIBIR AFECTO



## FÍSICO

DORMIR  
DESCANSAR  
COMER BIEN  
HACER DEPORTE

## COGNITIVO

MEDITAR  
DISFRUTAR DEL  
SILENCIO  
LEER  
ESTUDIAR