

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